

Zdravá výživa – test

Prečítaj si otázku.

Zakrúžkuj svoju odpoveď.

Za každú správnu odpoveď získaš 1 bod.

Č.	Otázka	Možnosti	Body
1.	Zelenina je:	a) zdravá b) zbytočná c) hnusná	
2.	Zdraviu neprospieva:	a) ovocie b) jogurt c) vyprážené, mastné mäso	
3.	Raňajky majú byť:	a) môžeme ich vynechať b) bohaté c) slabé	
4.	Zdraviu prospieva:	a) hranolky a párky b) zákusok a hamburger c) ovocie a zelenina	
5.	Polievku by sme mali jesť:	a) každý deň b) len v nedeľu c) nikdy	
6.	K mliečnym výrobkom patrí:	a) tekvica b) uhorka c) jogurt	
7.	Medzi ovocie patrí:	a) zemiak b) kapusta c) jablko	
8.	Medzi zeleninu patrí:	a) hruška b) slivka c) paprika	
9.	Cukríky by sme mali jesť:	a) veľa b) čo najviac c) málo	
10.	Ktorá desiata je zdravá?	a) hranolky a malinovka b) párky, kečup, rožok, cukríky c) chlieb, syr, jablko, minerálna voda	