

Živimo zdravo!

Poslušaj v šoli, poslušaj doma, kaj moraš početi, česa ne smeš jesti, kaj ti je dovoljeno...

Grozno. Pa vendar, potihem dobro veš, da imajo odrasli prav. Kaj pa meniš ti?

Reši kviz in prepričan sem, da boš odgovoril, odgovorila na vsa vprašanja pravilno!

1. Zakaj ni zdravo jesti veliko sladkarij?

- a) Ko je na vrsti redni obrok, si sit in ne moreš jesti zdrave hrane.
- b) Ker ne vsebujejo dovolj sladkorja.
- c) Ker ne vsebujejo dovolj vitaminov.

3. Kakšne so posledice redne telovadbe?

- a) Postanemo zaspani.
- b) Postanemo močnejši.
- c) Hitro zbolimo.

5. Kakšna malica bi bila najboljša?

- a) Tortica, jabolčni zavitek in kokakola.
- b) Senvič s sirom, jabolko, mleko.
- c) Piškoti, jabolčni sok, čokolada.

7. Kadar smo žejni, naše telo potrebuje...

- a) hrano.
- b) vodo.
- c) sprehod.

9. Kaj bi se nam zgodilo, če ne bi imeli hrane in vode?

- a) Nič.
- b) Najprej bi zboleli, potem pa bi ozdraveli.
- c) Umrli bi.

2. Kaj od tega ni zdravo?

- a) Kolesarjenje.
- b) Plavanje.
- c) Gledanje televizije.

4. Kateri od teh zajtrkov je najboljši?

- a) Krof z marmelado.
- b) Banana s kosmiči.
- c) Nič.

6. Kako pogosto moramo jesti sadje in zelenjavo?

- a) Vsak dan.
- b) Enkrat na teden.
- c) Enkrat mesečno.

8. Kako pogosto moramo spati in počivati?

- a) Vsak dan.
- b) Enkrat tedensko.
- c) Enkrat mesečno.

10. Kako je zdravo jesti?

- a) Eno in isto vsak dan.
- b) Kolikor je mogoče veliko.
- c) Zelo različno hrano.