

Táplálékismeret ismeret – teszt**I. Egyszerű választás (Húzd alá a „legigazibb” választ!)****5 p /**

1. Ne teljen el úgy étkezés, hogy nem fogyasztunk hozzá _____
 - a) nagyon sok vizet!
 - b) kenyeret!
 - c) valamilyen zöldséget!

2. Napi folyadék szükségletünk _____
 - a) 2,5 liter folyadék.
 - b) 1,5 liter folyadék.
 - c) 0,5 liter folyadék.

3. Energiaszükségletünk és felhasználásunk nő, ha _____
 - a) napozunk.
 - b) fázunk.
 - c) sportolunk, avagy betegek vagyunk.

4. Energia bevitelünk nagy részét a _____ fedezik.
 - a) fehérjék
 - b) szénhidrátok
 - c) a zsírok és a fehérjék együtt

5. A bevitt energiatartalom 20 %-a _____
 - a) a reggeli és a vacsora.
 - b) a tízórai és az uzsonna.
 - c) az ebéd és a vacsora.

II. Ezt csak nagyszüleink tudhatják:**max. 5 p**

/

Kérdezzétek meg nagyapát, nagymamát, hogyan étkeztek fiatalabb korukban (mit, napi étkezésük jell.)

Megoldás

1. Ne teljen el úgy étkezés, hogy nem fogyasztunk hozzá _____
 - a) nagyon sok vizet!
 - b) kenyeret!
 - c) valamilyen zöldséget!

2. Napi folyadék szükségletünk _____
 - a) 2,5 liter folyadék.
 - b) 1,5 liter folyadék.
 - c) 0,5 liter folyadék.

3. Energiaszükségletünk és felhasználásunk nő, ha _____
 - a) napozunk.
 - b) fázunk.
 - c) sportolunk és betegség esetén is.

4. Energia bevitelünk nagy részét a _____ fedezik.
 - a) fehérjék
 - b) szénhidrátok
 - c) a zsírok és a fehérjék együtt

5. A bevitt energiatartalom 20 %-a _____
 - a) a reggeli és a vacsora.
 - b) a tízórai és az uzsonna.
 - c) az ebéd és a vacsora.