

Kviz

Katera živila moramo uživati vsak dan, večkrat?

- Živila z več beljakovin
- Živila z več sladkorja
- Živila z več ogljikovih hidratov

Živila z več maščobe moram uživati v manjših količinah.

Izberite en odgovor:

- Drži
- Ne drži

Sadje moramo jesti bolj pogosto kot zelenjavo.

Izberite en odgovor:

- Drži
- Ne drži

Pri tej nalogi lahko izbereš več odgovorov.

Živila z več beljakovinami so:

Izberite enega ali več odgovorov:

- Pusti mesni izdelki
- Zrnati fižol, bob, leča, čičerika
- Oreščki in semena
- Meso in ribe
- Jajca
- Pašteta
- Mleko, jogurt, skuta
- Riž, testenine, krompir

Kaj vsebujejo živila, ki jih moramo jesti samo včasih? Napiši odgovor v eni besedi.

Odgovor: