PREHRANA

1. Za pravilan rast i zdravlje čovjeka važna je:

a) jednolična prehrana

b) raznolika prehrana

c) mesna prehrana.

2. Hranu pripremljenu od različitih namirnica trebamo jesti:

a) svakodnevno

b) jednom tjedno

c) jednom mjesečno.

3. Slatkiše i masnu hranu treba jesti:

a) često

b) redovito

c) što manje.

4. Trebamo piti dovoljno:

a) alkoholnih pića

b) gaziranih pića

c) vode, nezaslađenih sokova i mlijeka.

5. Djeca bi trebala imati dnevno:

a) 3 obroka

b) 4 obroka

c) 5 obroka.

6. Prvi obrok u danu trebao bi biti:

a) zajutrak

b) doručak

c) školska marenda.

7. Obrok između ručka i večere nazivamo:

a) marenda

b) užina

c) zajutrak.

8. Namirnice biljnog porijekla su:

a) sir i mlijeko

b) piletina i riba

c) voće i povrće.

9. Dan hrane obilježava se:

a) 16. listopada

b) 16. siječnja

c) 16. travnja.

10. Vegetarijanci se hrane:

a) samo jelima s Vegetom

b) namirnicama biljnog porijekla

c) samo jelima bez Vegete.