

1. Masz chwilę dla siebie, jak ją wykorzystasz?



A Wyjdę na dwór, na spacer lub na plac zabaw

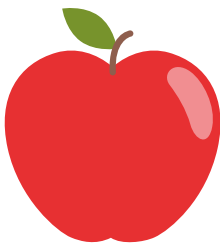


B Pogram na komputerze

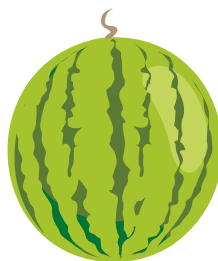


C Obejrzę filmiki na tablecie

2. Wybierz owoc, który ma najmniej cukru:



A jabłko



B arbuz



C rabarbar

3. Ile razy w tygodniu ruszasz się lub uprawiasz aktywność fizyczną?



A Nie uprawiam sportu i nie chodzę pieszo



B Raz w tygodniu



C Codziennie się ruszam np. uprawiam sport, jeżdżę na rowerze, spaceruję

4. Masz odwiedzić mieszkającą w pobliżu przyjaciółkę/przyjaciela.
Jak dotrzesz na miejsce?



A Poproszę, aby rodzice
zawieźli mnie samochodem

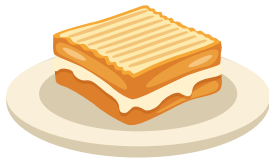


B Pójdę pieszo
lub pojadę rowerem

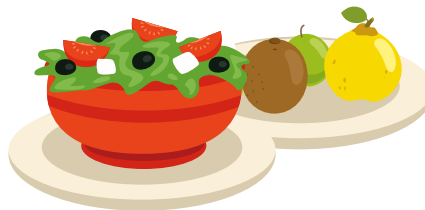


C Nie pojadę, ponieważ
porozmawiamy ze sobą
przez internet

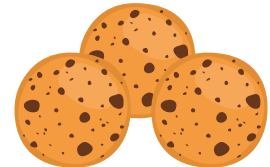
5. Chcesz zrobić niespodziankę rodzicom i przygotowujesz im śniadanie.
Który z zestawów wybierasz?



A Biały chleb z masłem
i serem żółtym



B Twarożek, ciemne pieczywo,
talerz owoców



C Ciastka

6. Ile szklanek wody pijesz w ciągu dnia?



A 1 szklankę

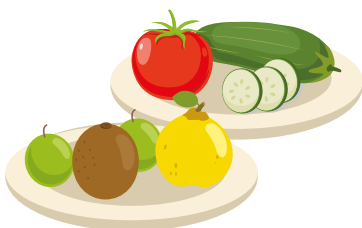


B 2-3 szklanki



C Więcej niż 4 szklanki
ok. 1,5-2,5 litrów dziennie

7. Jaką część Twoich posiłków stanowią warzywa i owoce?



A Do każdego posiłku jem warzywo lub owoc



B Jem warzywa co drugi dzień



C Nie jem warzyw i owoców

8. Gdy chce Ci się pić, sięgasz po:



A wodę mineralną



B słodki napój gazowany



C sok

9. Ile razy dziennie myjesz zęby?



A Raz dziennie



B Nie myję



C Co najmniej dwa razy dziennie

10. Co robisz zanim zaczniesz jeść?



A Myję dokładnie ręce



B Myję zęby



C Nic nie robię, po prostu zaczynam jeść

Wynik quizu:

1-A, 2-C, 3-C, 4-B, 5-B, 6-C, 7-A, 8-A, 9-C, 10-A.

7 - 10 - Gratulacje! Masz świadomość, że Twoje zdrowie i dobre samopoczucie zależy od dobrych nawyków. Oby tak dalej! Pamiętaj, że dzięki zdrowym nawykom będziesz mieć siłę do zabawy i nauki.

0 - 6 - Zadbaj o swoje nawyki żywieniowe. Pamiętaj o aktywności fizycznej. Wybierz taki sport, który sprawi Ci radość. Dbaj o to, co jesz. Staraj się jeść regularnie i pij dużo wody. Unikaj słodczy i dań typu fast food.