

Zaznacz produkty, które według Ciebie są zdrowsze.

1. Słodki napój czy woda?

A



woda

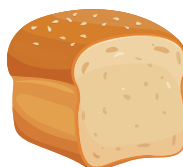
B



słodki napój

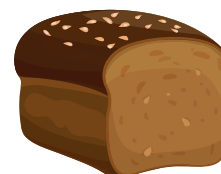
2. Pieczywo białe czy razowe?

A



pieczywo białe

B



pieczywo razowe

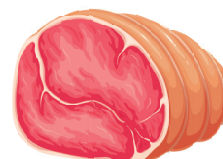
3. Mięso smażone czy pieczone?

A



mięso smażone

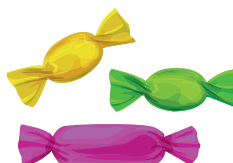
B



mięso pieczone

4. Słodycze czy orzechy?

A



słodycze

B



orzechy

5. Olej kokosowy
czy oliwa z oliwek?

A



olej kokosowy

B



oliwa z oliwek

6. Paluszki czy słupki marchewki?

A



paluszki

B



słupki marchewki

7. Mleko chude czy tłuste?

A



mleko chude

B



mleko tłuste

8. Sól czy zioła i przyprawy?

A



sól

B



zioła i przyprawy

9. Pasztet mięsny czy humus?

A



pasztet mięsny

B



humus

10. Ser topiony czy twarożek?

A



ser topiony

B



twarożek

11. Jogurt naturalny czy jogurt owocowy?

A



jogurt naturalny

B



jogurt owocowy

Wyniki quizu

0-5 poprawnych odpowiedzi

Wiesz o zdrowym odżywianiu prawie wszystko.

6-11 poprawnych odpowiedzi

Gratulacje! Jesteś mistrzem zdrowego odżywiania.

Z talerzem zdrowego jedzenia każdy Twój posiłek będzie źródłem siły i zdrowia!

Staraj się, aby Twój posiłek był podzielony na trzy części:

- 1/2 to warzywa i owoce
- 1/4 to produkty zbożowe pełnoziarniste
- 1/4 to produkty, które są źródłem białka (mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory, a także orzechy, pestki i nasiona).

Wskazówka dla dorosłych: zeskanuj kod QR i przeczytaj ze swoim dzieckiem e-book „Przepisy dla dzieci – wspólne zdrowe gotowanie”. Znajdziesz w nim przepisy na zdrowe dania oraz zbiór dobrych rad na temat zdrowego odżywiania. Niech przygotowywanie wspólnych posiłków sprawi Wam wiele radości.

