



Badzmy zdrowi

troszke o zdrowych rzeczach- proste

Poziom trudności: Średni

1. Na gladkie nogi bez zylakow nalezy wzbogacic diete w warzywa,owoce zawierajace antyoksydanty i flawonidy.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

2. Najwiecej kwasu foliowego zawartego jest w brokulach,bananach,orzecach.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

3. Porzeczki zawieraja duzo blonnika,witaminy C,fosforu,magnezu i zelaza.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

4. Substancje pochodzenia roslinnego ktore nie ulegaja procesowi trawienia,oczyszczaja nasze jelita.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

5. Stosujac diete bogata w witamine B,bialka,kielki zbozowe,orzecy,owoce i warzywa - wzmacniamy wlosy i zapopiegamy ich wypadaniu.

- A - Falsz
 - B - Prawda
-

6. Nieprzygotowana odpowiednio oraz zbyt czesto stosowana jednodniowa glodowka ma zly wplyw na nasze zdrowie.

- A - Falsz
 - B - Prawda
-



7. Rezygnując całkowicie z przyjmowania tłuszczów szybciej pozbedziemy się zbędnych kilogramów.

- A - Falsz
 - B - Prawda
-

8. Tłuszcze zwierzęce wpływają niekorzystnie na nasz organizm.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

9. Każdy bez względu na wiek i stan zdrowia może sobie pozwolić na zjedzenie kilku jajek dziennie.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-

10. Dobroczynny wpływ na nasze zdrowie ma picie naturalnej wody mineralnej.

- A - Prawda
 - B - Falsz
-



Badzmy zdrowi

trozke o zdrowych rzeczach- proste

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

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