



## Dieta śródziemnomorska

Sprawdź, co wiesz na temat diety śródziemnomorskiej.

Poziom trudności: Średni

1. Tłuszczem używanym do większości potraw w diecie śródziemnomorskiej jest:
  - A - Masło
  - B - Margaryna
  - C - Oliwa z oliwek
  - D - Smalec

---
2. W diecie śródziemnomorskiej dozwolone jest umiarkowane spożywanie alkoholu. Jakiego?
  - A - Nalewki
  - B - Likieru
  - C - Wódki
  - D - Wina

---
3. Czy w diecie śródziemnomorskiej dozwolone jest jedzenie czerwonego mięsa?
  - A - Tak, w dużych ilościach
  - B - Nie
  - C - Tak, w małych ilościach

---
4. Czy aktywność fizyczna jest istotna w diecie śródziemnomorskiej?
  - A - Nie
  - B - Tak

---
5. Podstawą śródziemnomorskiej piramidy żywienia są:
  - A - Owoce i warzywa
  - B - Ryby i drób
  - C - Makarony, kasze, ziemniaki, pieczywo

---
6. Czy dieta śródziemnomorska może być stosowana przez dłuższy czas?
  - A - Nie, to tylko dieta na okres odchudzania
  - B - Tak, to sposób żywienia na całe życie

---

7. Czy często jada się owoce morza?

- A - Nie – najwyżej raz na kilka tygodni
  - B - Tak - kilka razy w tygodniu
- 

8. Czy dieta śródziemnomorska pomaga szybko schudnąć?

- A - Tak. Kilogramy znikają błyskawicznie
  - B - Nie. Kilogramy gubi się wolniej, ale efektywnie
- 

9. Czego powinno się pić najczęściej w trakcie diety śródziemnomorskiej

- A - Czarnej kawy
  - B - Zielonej herbaty
  - C - Wody
- 

10. Dieta śródziemnomorska odgrywa ważną rolę w profilaktyce:

- A - Chorób serca
  - B - Nowotworów
  - C - Obie odpowiedzi są prawidłowe
-



## Dieta śródziemnomorska

Sprawdź, co wiesz na temat diety śródziemnomorskiej.

Poziom trudności: Średni

### Karta odpowiedzi

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