

Kviz: Igram do zdravlja

ZAOKRUŽI TOČAN ODGOVOR.

IGRAM SE
I UČIM!



1. Najvažniji obroci su:

- a) zajutrak i doručak
- b) užina i ručak
- c) ručak i večera

2. Koliko puta treba jesti voće i povrće tijekom dana?

- a) 2 puta
- b) nula
- c) 5 ili više puta

3. Namirnica životinjskog podrijetla je:

- a) rajčica
- b) jaje
- c) ananas

4. Zdravi tanjur sadrži:

- a) samo ribu i povrće
- b) žitarice, voće i povrće, meso, ribu, jaja, a ne smijemo zaboraviti na mlijeko i mliječne proizvode, masti te vodu kao najzdravije piće
- c) samo voće, povrće i žitarice

5. Njami i Njumi najviše vole zagristi:

- a) sendvič
- b) dugu na tanjuru (puno namirnica različitih boja)
- c) keks

6. Žitarice su:

- a) pileće meso
- b) trešnje
- c) raž, pšenica i zob

7. Zaokruži točnu tvrdnju:

- a) Debljina nastaje kada imamo premalo kilograma.
- b) Debljina može biti štetna za naše tijelo i zdravlje.
- c) Debljina nastaje kada pijemo premalo vode.

8. Koliko bismo čaša vode dnevno trebali popiti:

- a) 2 do 3
- b) 0
- c) 5 do 7

Rezultat: 0 do 2 boda

Ponovno pročitaj savjete Njumi i Njamiya kako bi igrom došao do zdravlja. Njumi i Njami će te pratiti cijelim putem i pomoći će ti da naučiš više o zdravim prehrabnim navikama te važnosti tjelesne aktivnosti!

Rezultat: 3 do 5 bodova

Na dobrom si putu! Ponavljanjem ćeš postići savršenstvo, samo prati Njumi i Njamiya kroz brošuru i ubrzo ćeš i ti usvojiti sve zdrave navike!

Rezultat: 6 do 8 bodova

Čestitam! Ti si za čistu peticu! Naučio si sve što su te Njumi i Njami savjetovali. Ponosni su na tebe jer pravilnom i umjerenom prehranom, te redovitom tjelesnom aktivnošću brineš za svoje zdravlje, baš kako to čine i Njami i Njumi.