

## TÁPLÁLKOZÁSI TOTÓ

1. Mikor marad a legtöbb C-vitamin a teában ?
  - 1 Ha nem forró teába tesszük a citromot
  - 2 Ha cukrot teszünk hozzá
  - X Ha mézet is teszünk hozzá
  
2. Mely tápanyag állandó bevitele a legfontosabb a fejlődő szervezetnek ?
  - 1 Zsír
  - 2 Szénhidrát
  - X Fehérje
  
3. Hogyan érhető el az ideális testsúly ?
  - 1 Naponta egyszer kiadós étkezés
  - 2 Másnapoként energiadús étkezés
  - X Naponta 3-4 alkalommal alacsony energiatartalmú étkezés
  
4. Miért helyes, ha minél több főzeléket és kevés tésztaféléket eszünk ?
  - 1 Mert a főzelék sok vitamint , ásványi és rostanyagot tartalmaz
  - 2 Mert a főzelék életfontosságú fehérjét tartalmaz
  - X Mert a főzelék jó energiaadó
  
5. Verejtékezéssel járó sportolás után mely tápanyagok pótlása a legfontosabb ?
  - 1 Szénhidrát, vas
  - 2 Folyadék, só
  - X Zsír, méz

6. Melyik zsíradékféle használható érzelmeszedés elkerülésére ?

- 1 Telített
- 2 Telítetlen
- X Egyik sem

7. Melyik a csirke legegészségesebb elkészítési módja?

- 1 Zsírban sütés
- 2 Bő olajban sütés
- X Grillezés

8. Miért a rozs – és a barnakenyér a legegészségesebb a kenyerek közül ?

- 1 Mert jobban emésztddik
- 2 Mert magas a liszt tartalma
- X Mert sok rostanyagot tartalmaz

9. Melyik étellel jut a szervezet a legtöbb vitaminhoz?

- 1 Burgonyafőzelék
- 2 Sóskaszósz
- X Nyers gyümölcssaláta

10. Melyik üdítőital cukortartalma a legalacsonyabb?

- 1 Sprite
- 2 Pepsi cola
- X Frissen facsart gyümölcslé

11. Melyik tápanyag hatására alakul ki a testsúlytöbblet ?
- 1 Magas vitamintartalom
  - 2 Alacsony fehérje – és magas sótartalom
  - X Alacsony rosttartalom , és magas cukor- és zsírtartalom
12. Válaszd ki a legegészségesebb reggelit !
- 1 Szalonna, fehérkenyérrel , kávé
  - 2 Zsíroskenyér hagymával , tea
  - X Barnakenyér vajjal, sajttal, retekkel, gyümölcslé
13. Melyik ebédmintát tartod egészségesnek ?
- 1 Gulyásleves, rántott hús , Coca cola
  - 2 Grillezett csirkehús , párolt zöldség , rostos ivólé
  - X Rántott leves , mákos tészta , málnaszörp



***A megoldásokat 2020. máj.18.-i héten küldjük. Aki addig megoldja és szeretne plusz 5-s jegyet a saját gyógytestnevelőjének az elérhetőségére küldje el.***

***Csak az eredményeket totó formátumban, tehát***

***1. : 1***

***2. : x ..... stb***

***Jó munkát!***

