

**"Napi egy alma - az orvost távol tartja!"**

**Hogyan étkezzen, hogy jó egészségnek örvendjen?!**

**1. ANAGRAMMÁK!** Alkosson egy új szót, amely az egészséggel, mozgással kapcsolatos.

ZSAROL RÍTTAM \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

LÁTÁS PERZSEL \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MINDEN RUM SZER \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

KÁROSULT TINCS \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SÁSDI ZÖLD NÉNIKE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. IGAZ VAGY HAMIS?** Karikázza be!

Csak akkor kell inni, ha szomjasak vagyunk.

IGAZ HAMIS

Az adalékanyagok kizárólag mesterségesen előállított vegyületek.

IGAZ HAMIS

Csökkentenem kell a só fogyasztását, hogy alacsonyabb legyen a vérnyomásom.

IGAZ HAMIS

Aki koplal, az fogy.

IGAZ HAMIS

Kedvezőbb hatású a liba- és kacsazsír.

IGAZ HAMIS

Hizlal a 18 óra utáni étkezés.

IGAZ HAMIS

A csapvíz nem olyan jó, mint az ásványvíz, mert kellemetlen az illata, és nincs ásványi anyag-tartalma.

IGAZ HAMIS

A vitaminkészítményeket célszerű étkezések közben, vagy közvetlenül utána beszedni.

IGAZ HAMIS

A tengeri halak fogyasztása jó hatással van a vérnyomásomra.

IGAZ HAMIS

**3. MELYIK ÁLLÍTÁS A HELYES?** Karikázza be!

**Hogyan számoljuk ki az ideális testsúlyt?**

1) A cm-ben kifejezett testmagasságból kivonunk 100-at.

2) Az epidemiológusok és humánbiológusok által készített felmérések alapján készült táblázatokból kikeressük a ránk vonatkozó adatokat.

3) Test-tömeg indexet számolunk, azaz a testsúlyt osztjuk a testmagasság méterben kifejezett négyzetével. 20-25 között normális az értéke.

**Mikor marad a legtöbb C-vitamin a citromos teában?**

1) Ha mézet is teszünk hozzá.

2) Ha cukrot teszünk hozzá.

3) Ha nem a forró teába tesszük a citromot.

**Igaz-e, hogy a répa hozzájárulhat a szem egészségéhez?**

1) Nem, ez csak szüleink mondták, hogy több zöldséget együnk, valójában nincs összefüggés.

2) Igaz, mert A-vitaminban és béta-karotinban gazdag.

3) Nem, valójában csak a baromfitartóknak hasznos, akik a baromfi húsának és a tojásaik sárgájának színezéséhez használják.

**A normális életműködéshez kb. hány liter folyadék fogyasztása szükséges?**

1) 0,5 liter 2) 1,5 liter 3) 2 liter

**Verejtékezéssel járó sportolás után mely tápanyagok pótlása a legfontosabb?**

1) Szénhidrát, vas 2) Folyadék, só 3) Zsír, méz

**Melyik ételek, élelmi anyagok gazdagok fehérjében?**

1) alma, dinnye, barack

2) baromfihús, tojás, tej, tejtermék, halak, szárazhüvelyesek, olajos magvak

3) szója, sertés, marhahús

**Melyik nyersanyagok tartalmaznak jól felszívódó vasat?**

1) spenót, sóska, cékla, petrezselyemzöldje, kecsketej

2) máj, vörös húsok, tojássárgája

3) szója, kókusz, piros szőlő, vörösbor, gabonapelyhek

**Mi a különbség az élőflóra és a probiotikus között?**

1) az élőflóra a savanyított tejtermékek készítéséhez szükséges baktérium ill. gomba a probiotikum, pedig olyan speciális baktérium, ami az egészséges bélflórában is megtalálható

2) ugyanazt jelenti, nincs különbség

3) az élőflóra a kefir, joghurt, aludttej készítésekor termelődik, a probiotikum kapszulában, por formában kapható és segíti az immunrendszert

**Milyen hatása van, ha egy elhízott egyén 10 %-ot le tud fogyni?**

1) Csökken a vérnyomása, csökken az emelkedett vércukor és koleszterin szintje, kisebb az esélye a szív- érrendszeri megbetegedésnek és a szívinfarktusnak

2) csökken a súlya, átmenetileg gyengül az immunrendszere, mindig éhes

3) belefér a régi ruháiba, de rizikófaktorai nem változnak

**A fehérjehiányos táplálkozásnak milyen következményei lehetnek?**

1) vizenyő, légző-, váz-, szívizomgyengeség, sebgyógyulás lassul, haj elvékonyodása

2) elmúlnak a pattanások, erősödnek a körmök, elhízásra nagy az esély,

3) máj- és vesekímélő

**Mik a következményei hosszú távon a túlsúlynak, elhízásnak?**

1) ízületi panaszok, szív-érrendszeri problémák, vércukorszint-, vérnyomás emelkedés, rosszindulatú daganat kialakulásának esélye nő

2) új ruhát kell venni, mindenhova autóval megy, nem szeret tükörbe nézni

3) gyors anyagcsere, csontritkulás

**4. FEJTSE MEG A REJTVÉNYT!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | | |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
| **2.** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |
| **4.** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| **5.** | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| **6.** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | | | | |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

1. Ép testben ép …………. .
2. Búza, árpa, rozs, tritikálé összefoglaló neve
3. Az emésztést segítő, csípős, kesernyés ízű növény. Kinézete hasonlít a csicsókára.
4. Fűben, fában ……….. .
5. A táplálkozás mellett elengedhetetlen eleme az egészséges életmódnak.
6. Piros bogyóterméséből nagyon finom tea készül, ami enyhíti a megfázás tüneteit.
7. Leve alkalmas tojásfestésre is.
8. Baktérium-, gomba-és vírusellenes, emésztést segítő növény. Jellegzetes illata a legendák szerint a vámpírokat is távol tartja.

**Megfejtés: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**