

Kvízové otázky pre 1. stupeň ZŠ

1. Medzi ovocie patrí:

- a) jablko
- b) mrkva
- c) cibuľa

2. Do skupiny zelenina zaradujeme:

- a) slivky
- b) hrušky
- c) papriky

3. Strukovina je:

- a) tvaroh
- b) hrach
- c) brokolica

4. Medzi mliečne výrobky patrí:

- a) jogurt
- b) uhorka
- c) ryža

5. Potravinou rastlinného pôvodu je:

- a) saláma
- b) zemiak
- c) párky

6. Potravinou živočíšneho pôvodu nie je:

- a) ryba
- b) ryža
- c) kura

7. Zdraviu prospieva:

- a) ovocie,
- b) zelenina
- c) párky, saláma
hranolky, torty

8. Zdraviu neprospievajú:

- a) sladkosti
- b) jogurty
- c) ryby

9. Ktorá desiata je zdravá?

- a) tvrdý syr, chlieb, jablko, čaj
- b) chipsy, limonáda
- c) párok, rožok, cukríky

10. V chladničke uchovávame:

- a) múku
- b) syry
- c) cukor

11. Vmraziaku skladujeme:

- a) soľ
- b) zeleninu
- c) ryžu

12. Denne by sme mali jesť:

- a) 2 – 3 krát
- b) 5 krát
- c) 6 – 7 krát

13. Denne by sme mali vypiť:

- a) asi 2 litre tekutín
- b) asi liter minerálky
- c) 1 liter tekutín

14. Ovocie a zeleninu by sme mali jesť:

- a) 1x denne
- b) 2x denne
- c) 3x denne

15. Mlieko nášmu telu dodáva:

- a) vápnik
- b) vitamín C
- c) vodu

16. Zdrojom tukov je:

- a) ryža, paprika
- b) zemiaky, brokolica
- c) koláč, maslo

17. Zdravšie je prijímať cukor:

- a) v cukríkoch
- b) v čokoláde
- c) v ovocí

18. V surovom stave by sme mali jesť:

- a) zeleninu
- b) vajíčka
- c) mäso

19. Pri varení na potraviny pôsobí:

- a) horúci vzduch
- b) voda alebo vodná para
- c) rozpálený tuk

20. Pri smažení na potraviny pôsobí:

- a) voda alebo vodná para
- b) horúci vzduch
- c) rozpálený tuk