

Διατροφο – κουίζ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες πιο κάτω το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

6. ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΝΑΚ ΤΥΠΟΥ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ... Α. 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο Β. περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα Γ. σχεδόν κάθε ημέρα	Ερ.6 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο που έχεις βάλει όριο στην κατανάλωσή τους! Β) Σε μια ισορροπημένη διατροφή χωράνε όλα, αλλά μην το παρακάνεις. Γ) Πρόσεχε, τρως περισσότερο από όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
7. ΤΡΩΩ ΨΑΡΙΑ Η ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ... Α. περίπου 1 φορά την εβδομάδα Β. μία φορά τον μήνα ή σπάνια Γ. 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα	Ερ.7 Α=3 Β=1 Γ=5	Α) Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Ακόμα καλύτερα αν καταφέρεις να τρως τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Β) Αν δεν τρως ψάρια, στερείς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό σου, που δεν τα βρίσκεις σε άλλα τρόφιμα. Ρώτα τους φίλους σου ή κάποιον μεγάλο πώς τους αρέσει να τρώνε τα ψάρια, για να πάρεις ιδέες. Γ) Μπράβο! Τρως όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
8. ΤΡΩΩ ΟΣΠΡΙΑ... Α. περίπου 1 φορά την εβδομάδα Β. σπάνια Γ. περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα	Ερ.8 Α=3 Β=1 Γ=5	Α) Πολύ καλή συνήθεια! Αν θέλεις μπορείς να τρως και πιο συχνά, γιατί είναι πολύ θρεπτικά. Β) Τα όσπρια είναι πολύτιμη τροφή. Τα χρειάζεσαι τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Ξεκίνα με αυτό που βρίσκεις πιο νόστιμο! Γ) Μπράβο! Ο οργανισμός σου ευχαριστείται μια πολύτιμη τροφή!
9. ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ ... Α. νερό Β. αναψυκτικό ή χυμό Γ. τίποτα	Ερ.9 Α=1 Β=3 Γ=5	Α) Μπράβο! Το νερό είναι το καλύτερο ποτό με το φαγητό. Β) Προτίμησε αντί για αναψυκτικό ή χυμό, να πίνεις με το φαγητό μόνο νερό, και κράτησε τον χυμό ή το αναψυκτικό αντί για κάποιο γλύκισμα. Γ) Το φαγητό είναι μια ευκαιρία να πεις περισσότερο νερό μέσα στην ημέρα.
10. ΟΤΑΝ ΤΡΩΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ Α. σπάνια ή ποτέ Β. μερικές φορές Γ. πολύ συχνά, σχεδόν κάθε φορά	Ερ.10 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο! Έχεις μία πολύ καλή συνήθεια! Β) Καλύτερα η τηλεόραση να είναι κλειστή όταν τρως. Αντί για τηλεόραση, άνοιξε συζήτηση με την οικογένειά σου! Γ) Η ανοιχτή τηλεόραση επηρεάζει αυτό που θα φας χωρίς να το καταλάβεις! Προσπάθησε να τρως με ηρεμία στο τραπέζι, συζητώντας με την οικογένειά σου και με την τηλεόραση κλειστή!