

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!

1. ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ... Α. κάθε ημέρα Β. περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα Γ. σχεδόν ποτέ	Ερ.1 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο, το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα Β) Προσπάθησε να το κάνεις καθημερινά για ακόμα περισσότερη ενέργεια! Γ) Ξεκινάς την ημέρα σου χωρίς ενέργεια. Προσπάθησε να τρως πρωινό και θα δεις μεγάλη διαφορά στο σχολείο και το παιχνίδι!
2. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΡΩΩ... Α. τίποτα Β. τυρόπιτα/κρουασάν Γ. τوست/φρούτα από το σπίτι	Ερ.2 Α=1 Β=3 Γ=5	Α) Πρόσεχε, το σώμα σου εξαντλείται, γιατί μένει πολλές ώρες χωρίς ενέργεια! Φρόντισε να παίρνεις κάτι από το σπίτι για να τρως στο διάλειμμα. Β) Φρόντισε να μην τα καταναλώνεις συχνά, δεν σου δίνουν τα καλύτερα υλικά για να χτίσεις το σώμα σου. Γ) Μπράβο, πολύ καλή επιλογή!
3. ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ... Α. κάθε ημέρα, 1-2 ή και πιο πολλά Β. μπορεί να φάω 2-3 την εβδομάδα Γ. μπορεί να μην φάω καθόλου για πολλές ημέρες	Ερ.3 Α=5 Β=3 Γ=1	Α) Μπράβο! Τα φρούτα είναι θησαυρός για το σώμα σου! Β) Έχεις μια συνήθεια που μπορεί να βελτιωθεί. Χρειάζεσαι φρούτα καθημερινά! Γ) Τα φρούτα είναι πολύτιμα για το σώμα σου, είναι και νόστιμα! Έχεις σκεφτεί πώς θα μπορούσες να βάλεις τα φρούτα στη ζωή σου σιγά-σιγά;
4. ΣΑΛΑΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΡΩΩ... Α. σχεδόν ποτέ Β. 2-3 φορές την εβδομάδα Γ. κάθε ημέρα με το φαγητό	Ερ.4 Α=1 Β=3 Γ=5	Α) Όταν δεν τρως λαχανικά, στερείσαι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Γιατί δεν δοκιμάζεις σήμερα να φας σαλάτα με το φαγητό σου; Β) Είναι καλό που τρως λαχανικά, προσπάθησε να τα τρως καθημερινά. Γ) Μπράβο! Προσφέρεις πολύτιμη τροφή στον οργανισμό σου!
5. ΑΠΟ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ (ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ) ΤΡΩΩ... Α. 2-3 φορές την ημέρα Β. τίποτα Γ. 1 φορά την ημέρα	Ερ.5 Α=5 Β=1 Γ=3	Α) Μπράβο! Παίρνεις το ασβέστιο που χρειάζεσαι για να φτιάξεις γερά κόκκαλα και δόντια. Β) Πρόσεχε, δεν παίρνεις αρκετό ασβέστιο! Χρειάζεσαι τα γαλακτοκομικά 2-3 φορές καθημερινά. Γ) Έχεις μια καλή συνήθεια! Προσπάθησε να φτάσεις τις 2-3 φορές την ημέρα.