

EGÉSZSÉGES ÉTEL, EGÉSZSÉGES LÉLEK

A. A kérdésekre adott válaszok alapján megtudhatod, milyen egészségesen táplálkozol.

- Szoktál-e reggelizni mielőtt iskolába indulsz?
 - mindig
 - néha
 - soha
- Általában mit eszel reggelire?
 - gyümölcsöt, sajtos szendvicset
 - tejet gabonafélékkel
 - szalámit és chipset
- Megsózod-e az ételeidet, mielőtt megkóstolod?
 - soha
 - néha
 - mindig
- Milyen gyakran eszel salátát és zöldségeket?
 - mindig
 - ritkán
 - soha
- Milyen gyakran eszel levest?
 - Minden nap
 - egyszer egy héten
 - soha
- Milyen gyakran eszel halat?
 - hetente
 - ritkán
 - soha
- Hány adag gyümölcsöt eszel naponta?
 - 2-3 adag
 - 1-2 adag
 - 1 adag vagy kevesebb
- Milyen hosszú ideig bírod étkezés nélkül?
 - Általában három óránként eszem
 - gyakran 4-5 órát bírok ki étkezés nélkül
 - Ritkán eszem reggeli és vacsora között
- Általában mit eszel desszertként?
 - gyümölcsöt
 - pudingot
 - süteményt
- Milyen gyakran eszel pótvacsorát?
 - soha
 - néha
 - gyakran
- Milyen gyakran eszel gyorsétteremben?
 - majdnem soha
 - gyakran
 - nagyon gyakran

12. Általában mit iszol?

- tejet és gyümölcsöt
- teát és kávé
- szénsavas italokat

Értékelés:

- Ha 10-12 'a'-t választottál, akkor egészséges étkezési szokásaid vannak. Nem meglepő, hogy testben és lélekedben is egészséges leszel különösebb megerőltetés nélkül. Mindig változatosan táplálkozol, így a számodra szükséges tápanyagok hozzájárulnak egészséged megőrzéséhez, biztosítják jó hangulatodat és energiát adnak. Gratulálunk jó szokásaidhoz.

- Ha a 'b' válaszaid száma 7-9 között van, akkor elfeledheted az egészséged. Néhány változtatást kell eszközölnöd az egészségesebb táplálkozás biztosításához. Próbálj fizikailag aktívabb lenni és vigyázni egészséged megtartására. Egészséges tüzórait fogyassz otthon is és az iskolában is.

- Ha 'c' válaszaid száma 6 vagy annál kevesebb, és úgy élsz, mint eddig, akkor veszélyben vagy, és hamarosan egészségügyi problémáid lesznek.



Nilvánvaló, hogy meg kell változtatnod szokásaidat, de ne is próbáld valamennyit egy időben megtenni. A legjobb, ha kisebb célok elérését tűzöd ki, és szokásaidat lépésről lépésre változtatod meg. Idővel a kis változtatások nagy eredményeket hoznak egészségi állapotodban.

B. Keresd meg a szókapcsolatokat!

- lose a. fit
- keep b. calories
- go on c. healthy
- burn d. exercise
- do e. Weight
- stay f. a diet

C. Keresd az interneten gyümölcsöket és zöldségeket, írd le azok vitamin és ásványi anyag tartalmát vagy azok szervezetre gyakorolt jótékony hatását.

Megoldás:

A: szabad válaszok

B: 1: e; 2: a; 3: f; 4: b; 5: d; 6: c;

C: szabad válaszok