

EGÉSZSÉGÜNK

1. A felszíntől befele haladva hány rétegre tagolódik a bőr?

- Hám, irha, bőralja
- Irha, erek, faggyúmirigy
- Irha, hám, bőralja

2. Milyen a legtöbb szappan pH-ja?

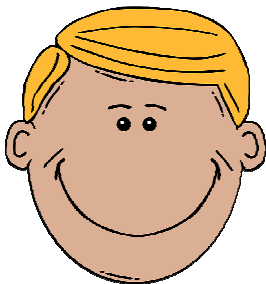
- 1-3
- 5-7
- 9-10

3. Melyik a helyes fogmosás sorrendje?

- külső felszín, belsőfelszín, rágófelszín
- belsőfelszín, külsőfelszín, rágófelszín
- rágófelszín, külsőfelszín, belsőfelszín

4. Szabad-e foghúzás után öblögetni?

- nem, mert fertőzést okoz
- szabad, kamillateával
- nem, mert utóvérzést okozhat



5. Az alma melyik részében található a legtöbb vitamin?

- húsában
- magházában
- héja alatt

6. A felsorolt ételek közül, melyik a legideálisabb kalciumforrás?

- méz
- ementáli sajt
- karalábé

7. A tej és a halhús tartalmazza a legtöbb jódot. Mihez kell ez a nyomelem?

- emésztéshez
- vízháztartás szabályozásához
- pajzsmirigy működéséhez



8. Hány nyálmirigyünk van?

- 3 darab
- 2 pár
- 3 pár

9. Hol érezzük nyelvünkön az édes ízt?

- nyelv csúcsán
- nyelv oldalán
- nyelv hátsó részén

10. Ha csak növényi olajat használunk a főzéshez, melyik vitamin szükségletünket fedezzük?

- E-vitamin
- Kalcium
- B-12 vitamin

11. Igaz-e, hogy a vitamin-túladagolás is káros?

- nem, annyit ehetünk, amennyit akarunk
- csak az orvos által felírt mennyiség adható
- néhány vitamin, mint pl. A és a D, valamint a vas túladagolása valóban káros, ezért ezek a vitaminok orvosi ellenőrzés mellett szedhetők

12. Szervezetünk elő tud-e állítani ásványi anyagot?

- igen, de csakis nyáron
- igen, hiszen mindent maga állít elő
- nem, mert minden ásványi anyagot táplálékkal viszünk be

13. Mi a tofu?

- gyümölcs
- szójatúró
- gomba

14. Melyik vitamin hiánya okozza a vérzékenységet?

- D
- C
- K

Megoldás:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14
a	b	c	a	c	b	c	c	a	a	c	c	b	c