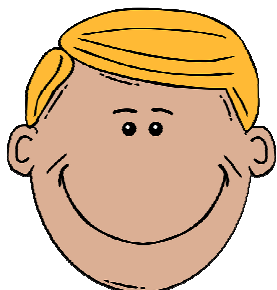


## NASZE ZDROWIE

1. Jaka jest właściwa kolejność warstw skóry od powierzchni do środka?
  - a. naskórek, skóra właściwa, podskórna warstwa tłuszczu
  - b. skóra właściwa, naczynia, gruczoły łojowe
  - c. skóra właściwa, naskórek, warstwa tłuszczu
2. Jakie jest pH większości mydeł?
  - a. 1-3
  - b. 5-7
  - c. 9-10
3. Jaka jest właściwa kolejność szczotkowania zębów? Powierzchnia...
  - a. zewnętrzna, wewnętrzna, miażdżenia
  - b. wewnętrzna, zewnętrzna, miażdżenia
  - c. miażdżenia, zewnętrzna, wewnętrzna
4. Czy można płukać zęby po ich wyrwaniu?
  - a. nie, może to spowodować infekcję
  - b. tak, rumiankiem
  - c. nie, bo może to powodować pooperacyjne krwawienie
5. Która część jabłka ma najwięcej witamin?
  - a. miąższ
  - b. owocnia
  - c. część pod skórą
6. Który produkt jest najlepszym źródłem białka?
  - a. miód
  - b. ser Ementaler
  - c. kalarepa



7. Mleko i ryby zawierają duże ilości jodu. Do czego potrzebujemy tego mikroelementu?
  - a. do trawienia
  - b. do równowagi gospodarki wodnej
  - c. do pracy tarczycy



8. Ile mamy gruczołów ślinowych?
  - a. 3 sztuki
  - b. 2 pary
  - c. 3 pary
9. Gdzie czujemy słodki smak na języku?
  - a. na koniuszku
  - b. z boku
  - c. w części tylnej języka
10. Którą witaminę możemy znaleźć w oleju roślinnym?
  - a. witaminę E
  - b. wapń
  - c. witaminę B-12
11. Czy to prawda, że nadmiar witamin jest szkodliwy?
  - a. nie, można przyjmować tyle ile się chce
  - b. jedynie ilość przepisana przez lekarza jest akceptowalna
  - c. nadmiar niektórych witamin, takich jak A, D i żelaza może być szkodliwy. Mogą być przyjmowane jedynie pod kontrolą lekarza.
12. Czy nasze ciało może produkować substancje mineralne?
  - a. tak, w czasie lata
  - b. tak, może ono przygotować wszystko
  - c. nie, wszystkie minerały pobieramy z jedzenia
13. Co to jest tofu?
  - a. owoc
  - b. twarożek sojowy
  - c. grzyb
14. Brak jednej witaminy może powodować krwawienie. Której?
  - a. D
  - b. C
  - c. K

**Rozwiązanie:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
a	b	c	a	c	b	c	c	a	a	c	c	b	c