1. Ако желимо да будемо здрави треба да:

А. Пијемо мало воде

Б. Спавамо довољно

В. Пијемо довољно воде

Г. Спавамо мало

2. Ако желимо да будемо здрави треба да се:

А. Хранимо само грицкалицама и соковима

Б. Хранимо здравим и разноврсним намирницама

В. Хранимо нездраво

3. Ако желимо да будемо здрави треба да проводимо време у игри и на чистом ваздуху.

A. Тачно Б. Нетачно

4. У основи пирамиде исхране налазе се:

А. Месо и јаја

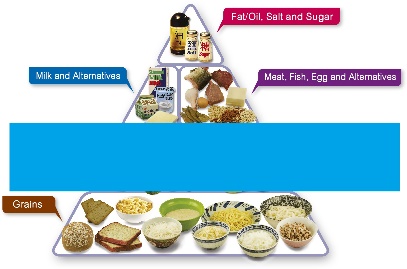
Б. Житарице

В. Млечни производи

5. Шта фали на доле наведеној пирамиди исхране?

А. Млечни производи

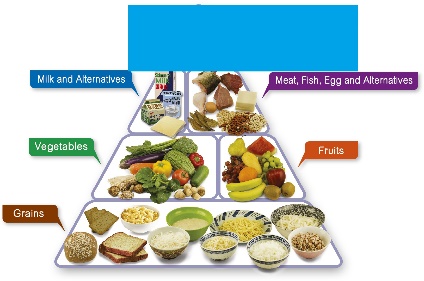
Б. Житарице

В. Воће и поврће

6. Шта фали на доле наведеној пирамиди исхране?

А. Месо

Б. Масти

В. Воће

7. На врху пирамиде исхране налазе се \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, што значи да њих треба да конзумирамо умерено.

А. Месо, јаја и риба

Б. Масти, уља и слаткиши

В. Поврће и воће

8. Добар вид ћемо имати уколико у исхрани користимо:

А. Банане Б. Шаргарепу

В. Зелену поврће

9. Која од наведених намирница је добра за здравље мозга?

А. Лосос

Б. Ораси

В. Броколи

10. На фотографији испод приказана су правила за:

А. Исправно спремање хране

Б. Извођење вежби

В. Исправно прање руку

11. Метаболизам представља размену материја у нашем организму.

A. Тачно Б. Нетачно

12. Означи намирнице које успоравају метаболизам:

А. Воће Б. Брза храна

В. Поврће

13. Избаци уљеза који не припада условима који утичу на здрав живот:

A. Редовно одржавамо хигијену

Б. Спавамо четири сата

В. Пијемо довољно воде

14. Када се разболиш лечи те лекар специјалиста који се зове \_\_\_\_\_\_\_\_\_.