Egészség totó (FELSŐ TAGOZT)

Karikázd be a helyes választ!

1. Mennyi az ember normális vérnyomása?
A, 120/80 C, 90/60
B, 100/60 D, 140/70

2. Mennyi az egészséges ember pulzusa?
A, 60/perc C, 80/perc
B, 72 /perc D, 65/perc

3. Milyen ételeket kell fogyasztanunk, hogy szervezetünk több B-vitaminhoz jusson?
A, kenyér, péksütemények C, felvágottak, szalámik
B, tejtermékek D, tojás, hús, sajt, sajt, éleszt

4. Mit nevezünk diétának?
A, zsírszegény életmód C, kalóriadús étrend
B, kalóriaszegény étrend D, húsmentes étrend

5. Miért jótékony hatásúak az ásványvizek?
A, emésztőrendszernek kedvez C, fogyasztó hatású
B, gyomorsavat termel D, étrendkiegészítő

6. Hogy hívjuk az anyagcseréhez szükséges fehérjéket?
A, lipidek C, enzimek
B, koenzinek D, mirigyek

7. Változik-e a gyümölcsök C-vitamin tartalma tárolás során?
A, csökken C, nem változik
B, növekszik D, gyümölcsfajtától függ

8. Mi a tofu?
A, vaj C, túró
B, lekvár D, szójatúró

9. Miben van több karotin? Az őszi vagy a sárgabarackban?
A, sárgabarack C, nem tartalmaznak karotint
B, őszibarack

10. Mi a koleszterin?
A, zsírszerű anyag a szövetekben és a vérben C, alacsony vérnyomás
B, gyomorsav D, cukorbetegség

11. Sorold fel a zsírban oldódó vitaminokat!
A, A,B,C,D C, E,K
B, A, D D, A, D, E, K