

Játékos egészség TOTÓ

1. Kinek a nevéhez fűződik a C-vitamin felfedezése?

1. Szent-Györgyi Albert
2. Kaán Károly
- X. Herman Ottó

2. Mit gondolsz a nyers zöldségfogyasztásról?

1. Naponta többször, rendszeresen kellene fogyasztani
2. Hetente legalább egyszer kellene fogyasztani
- X. Diétázók nem fogyaszthatják

3. Melyik vitamin termelődik a bőrünkben napfény hatására?

1. B12- vitamin
2. D-vitamin
- X. B6-vitamin

4. Hogy hívják a Fognyűvő Manócska című mesekönyv főszereplőjét?

1. Fog Gyuszi
2. Nyalókás Gergő
- X. Gombóc Peti

5. Mit gondolsz a túlzott sózásról?

1. Sokkal jobb ízt ad az ételnek
2. Növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét
- X. Nem kell mellette más fűszert alkalmazni

6. Az A-vitamin milyen folyamathoz szükséges?

1. fütyülés
2. légzés
- X. látás

7. Milyen készítményekben találkozhatunk gyakran az E vitaminnal?

1. energiatalokban, teákban
2. testápolókban, arckrémekben
- X. péksüteményekben

8. Melyik fűszercsoportot alkalmaznád a gyermekek étkezésében?

1. Kakukkfű, borsikafű, petrezselyemzöld
2. Erős fűszerpaprika, bors, kömény
- X. Mustár, pirosarany, torma

9. Milyen élőlények laknak a szánkban?

1. Fogynyűvő manók
2. Baktériumok
- X. Moszatok

10. Melyik fogmosás a legfontosabb?

1. Esti
2. Reggeli
- X. Ebéd utáni

11. Ártalmas a fogainkra nézve, ha colát iszunk?

1. Szénsavtartalma miatt tisztító hatású
2. Közömbös
- X. Sav és cukortartalma miatt káros fogainkra nézve

12. Melyik fajta kenyérnek van fontosabb szerepe az egészséges táplálkozásban?

1. Teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérnek
2. Fehér lisztből készült kenyérnek, mert alacsonyabb az energiatartalma
- X. Nincs különbség

13. Mi a legfontosabb hatása a rendszeres testmozgásnak?

1. A gyors testsúlycsökkentés
2. A gyors testzsír csökkentés
- X. A testsúlyszabályozás

13+1. Az újraélesztést a nemzetközi protokoll szerint hogyan kell végezni?

1. 30 kompresszió-2 befújás
2. 2 kompresszió- 30 befújás
- X. Jobb, ha nem is kezdünk hozzá, úgysem tudjuk hogyan kell