

JÍDLO A JÁ

KVÍZ K VIDEOU

<https://www.youtube.com/watch?v=ACXAXGeGoWQ>
nebo zadat na YOUTUBE: Jídlo a já Skutečně zdravá škola

1. Proč se vůbec máme bavit o jídle?

(více správných odpovědí)

- a) stravou se dá předcházet mnoha nemocem
- b) strava ovlivňuje to, jak se cítíme a jak vypadáme
- c) o něčem se člověk bavit musí
- d) člověk se dozví, kde je nejlepší fast food v okolí

2. Naše moderní západní strava obsahuje:

(více správných odpovědí)

- a) hodně masa
- b) hodně bílé mouky
- c) hodně ovoce a zeleniny
- d) hodně cukru a soli
- e) hodně průmyslově zpracovaných potravin

3. Která tvrzení platí pro průmyslově zpracované potraviny?

(více správných odpovědí)

- a) jejich výroba je levná (používají se co nejlevnější a často nekvalitní suroviny ve velkých objemech)
- b) jsou to potraviny, které výrobce chemicky upravil přidáním konzervantů, barviv, sladidel (tzv. aditiv)
- c) látky obsažené v průmyslově zpracovaných potravinách jim dodávají trvanlivost, ale také barvu a chuť, která uměle podporuje naši touhu jíst dál (kdo sní jen půl sáčku chipsů a zbytek nechá?)
- d) jsou to potraviny ve své základní původní podobě, které můžeme konzumovat přímo nebo z nich musíme připravit jídlo
- e) obsahují velké množství cukru, soli a nevhodných tuků
- f) známe je z televizních reklam a billboardů, mají krásné barevné obaly

4. Proč tak rádi jíme průmyslově zpracované potraviny?

(více správných odpovědí)

- a) jsou pro nás pohodlné, snadno dostupné, nemusíme vařit a mýt nádobí
- b) jsou trvanlivé, dlouho vydrží a jsou stále k dispozici
- c) jsou zdravé a výrazně prospívají našemu tělu
- d) chutnají nám, jsou sladké nebo naopak slané nebo pikantní





5. Kolik cukru sníme průměrně za rok?

(jedna správná odpověď)

- a) několik gramů
- b) několik kilogramů
- c) několik desítek kilogramů
- d) žádný

6. Proč bychom měli číst etiketu na obalu výrobku, který kupujeme?

(více správných odpovědí)

- a) abychom se v obchodě nenudili
- b) abychom se procvičili ve čtení
- c) abychom se dozvěděli o složení výrobku
- d) abychom se mohli rozhodnout, co si koupíme



7. Zdravé jídlo je:

(více správných odpovědí)

- a) z přirozených potravin
- b) pouze syrové
- c) sezónní
- d) jídlo připravené z vajec, mléka a masa zvířat chovaných co nejšetrnějším způsobem

8. Co jsou přirozené potraviny?

(více správných odpovědí)

- a) obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina
- b) všechno, na co máme přirozeně chuť
- c) všechno, co máme přirozeně v ledničce
- d) všechny potraviny, které nejsou průmyslově zpracovány



9. Mezi přirozené potraviny nepatří:

(více správných odpovědí)

- a) mrkev
- b) mražená pizza
- c) energy drink
- d) ovesné vločky



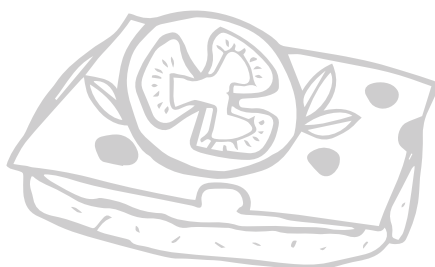
10. Ideální je, když jíme:

(jedna správná odpověď)

- a) za běhu v parku, aspoň se při jídle nadýcháme čerstvého vzduchu
- b) u televize, aspoň se nenudíme
- c) v klidu u stolu, jídlo si máme možnost vychutnat
- d) při hraní počítačových her, najednou se zvládneme najíst a pobavit se, neztrácíme čas

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI:

- 1** a, b
- 2** a, b, d, e
- 3** a, b, c, e, f
- 4** a, b, d
- 5** c
- 6** c, d
- 7** a, c, d
- 8** a, d
- 9** b, c
- 10** c



Skutečně zdravá škola, z.s.

2023

Materiál byl vytvořen v rámci projektu „Posílení Skutečně zdravé školy“.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund,

jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Program je financován z Fondů EHP a Norska.

Změň společnost. S odvahou.