

# PREHRANA IN ZDRAVJE

---

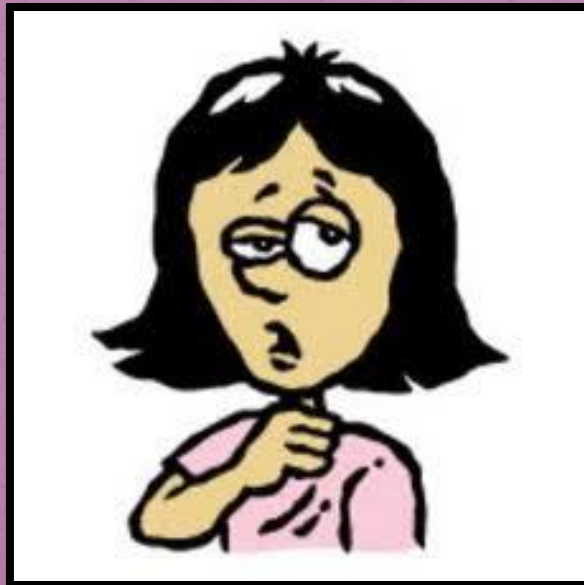
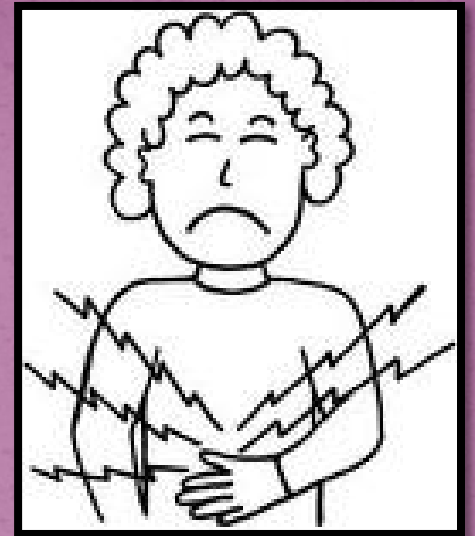
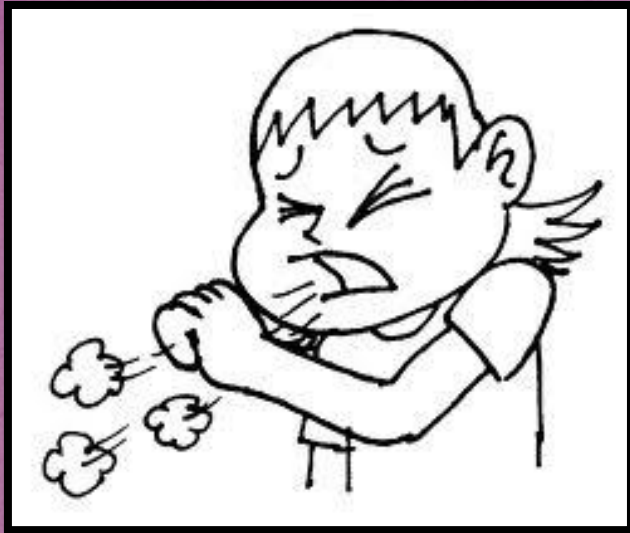
# MATIČEK JE ZBOLEL

TRI DNI ŽE MATIČEK LEŽI, VROČINA GA KUHA,  
NE JE IN NE SPI, LE VENOMER JOKA IN VENOMER  
STOKA, KAKO GA TREBUŠČEK BOLI.

ZDRAVNIK, DOKTOR PIK PRIHITI, GA TIPLJE IN  
GLEDA IN FANTU VELI:

»ČE JEDEL BOŠ FIGE IN HRUŠKE IN SLIVE  
JIH VSAKOKRAT DOBRO UMIJ!«





# SKRB ZA ZDRAVJE



# KVIZ

**1. KAKO POMENI “ZDRAVO JESTI”?**

A) JESTI ZELO RAZLIČNO HRANO.

B) JESTI KOLIKOR JE MOGOČE VELIKO.

C) JESTI ENO IN ISTO VSAK DAN.



## 2. KAKO POGOSTO MORAMO SPATI IN POČIVATI?

- A) VSAK DAN.
- B) ENKRAT TEDENSKO.
- C) ENKRAT MESEČNO.



## 3. ZAKAJ NI ZDRAVO JESTI VELIKO SLADKARIJ?

- A) KER NE VSEBUJEJO DOVOLJ VITAMINOV.
- B) KO JE NA VRSTI REDNI OBROK, SI SIT IN NE MOREŠ JESTI ZDRAVE HRANE.
- C) KER NE VSEBUJEJO DOVOLJ SLADKORJA.



#### 4. KAKŠNE SO POSLEDICE REDNE TELOVADBE?

- A) HITRO ZBOLIMO.
- B) POSTANEMO ZASPANI.
- C) POSTANEMO MOČNEJŠI.



#### 5. KAJ OD TEGA NI ZDRAVO?

- A) PLAVANJE.
- B) GLEDANJE TELEVIZIJE.
- C) KOLESARJENJE.



## 6. KAKO POGOSTO MORAMO JESTI SADJE IN ZELENJAVO?

- A) ENKRAT MESEČNO.
- B) ENKRAT NA TEDEN.
- C) VSAK DAN.



## 7. KATERA OD SPODNJIH MALIC JE NAJBOLJ ZDRAVA?

- A) SENDVIČ S SIROM, JABOLKO, MLEKO.
- B) PIŠKOTI, JABOLČNI SOK, ČOKOLADA.
- C) TORTICA, JABOLČNI ZAVITEK IN KOKAKOLA.





## 8. KATERI OD TEH ZAJTRKOV JE NAJBOLJ ZDRAV?

- A) BANANA S KOSMIČI.
- B) NIČ.
- C) KROF Z MARMELADO.



## 9. KAJ BI SE ZGODILO, ČE NEKAJ DNI NE BI NIČ JEDLI IN PILI?

- A) NAJPREJ BI ZBOLELI, POTEM PA BI OZDRAVELI.
- B) NIČ.
- C) UMRLI BI.

**10. KADAR SMO ŽEJNI, NAŠE TELO POTREBUJE...**

- A) HRANO.
- B) VODO.
- C) SPREHOD.



**11. DA NE ZBOLIMO, MORAMO POJESTI VELIKO...**

- A) MESA.
- B) SADJA IN ZELENJAVE.
- C) SLADKARIJ.



## 12. KO SMO UTRUJENI...

- A) GREMO JEST.
- B) GREMO POČIVAT.
- C) GREMO NA SPREHOD.



## 13. POMARANČA IN OSTALO SADJE...

- A) VSEBUJEJO VELIKO VITAMINOV.
- B) VSEBUJEJO VELIKO ŠKODLJIVIH SNOVI, ZARADI KATERIH SE REDIMO.
- C) VSEBUJEJO VELIKO ŠKODLJIVIH SNOVI ZA NAŠE ZOBE.



## 14. PREDEN ZAUŽIJEM HRANO...

- A) SI UMIJEM ROKE.
- B) POBOŽAM SVOJEGA PSA.
- C) ODNESEM SMETI.



## 15. KO POJEM KOSILO...

- A) GREM GLEDAT TELEVIZIJO.
- B) SI UMIJEM ZOBE.
- C) SE GREM IGRAT K SOSEDU.



## 16. HRANO POTREBUJEMO...

- A) ZA RAST IN RAZVOJ.
- B) ZA DIHANJE.
- C) SAMO LJUDJE. ŽIVALI IN RASTLINE ŽIVIJO BREZ HRANE.

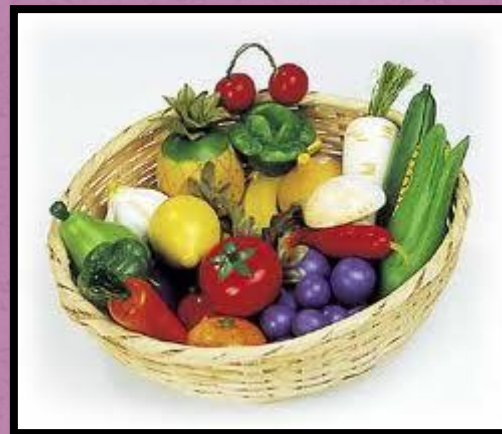


## 17. HRANE NE MOREM DOBITI...

- A) NA VRTU.
- B) NA TRŽNICI.
- C) V TRGOVINI Z OBLAČILI.

**18. KATERO SPODAJ NAŠTETO VRSTO ZELENJAVE MORAMO KUHATI, PREDEN JO POJEMO?**

- A) KROMPIR.
- B) SOLATA.
- C) PARADIŽNIK.



**19. ČE SMO BOLNI...**

- A) SE DOBRO POČUTIMO.
- B) SMO DOBRE VOLJE.
- C) SMO SLABOTNI IN BREZ MOČI.

## 20. KATERA HRANA ŠKODUJE ZDRAVJU?

- A) ZELJE.
- B) JABOLKO.
- C) TORTICA.



## 21. KOLIKO OBROKOV MORAMO POJESTI VSAK DAN?

- A) DVA OBROKA.
- B) TRI OBROKE.
- C) PET OBROKOV.

**22. KATERO BOLEZEN LAHKO SAMI PREPREČIMO?**

- A) PREHLAD.
- B) HUJŠI KAŠELJ.
- C) VNETJE UŠES.



**23. PREDEN ZAUŽIJEMO HRUŠKO, JO MORAMO...**

- A) OPRATI POD VODO.
- B) POGRETI V PEČICI.
- C) SKUHATI V LONCU.



**24. ZA POPOLDANSKO MALICO JE NAJBOLJE  
POJESTI...**

A) VELIKO KROMPIRJA.

B) KAKŠNO SADJE.

C) VELIKO ČOKOLADNO TORTICO.

**25. DA OŠTANEMO ZDRAVI,...**

A) MORAMO POJESTI VELIKO SLAŠČIC.

B) SE MORAMO VELIKO GIBATI.

C) MORAMO JESTI SADJE NAJVEČ 1X NA TEDEN.