VY\_32\_INOVACE\_v04-5

**Test – zdravá strava, hygiena**

**Správnou odpověď označ křížkem.**

1. Jídlo, které je zdravé a mohu si ho dávat často:

* smažené hranolky
* zelenina
* smažený řízek

1. Zdravá snídaně je:

* rohlík s nutellou, ovocný koktejl
* chléb se sýrem, kakao
* buchta s povidly, sladký čaj

1. Zdravý oběd je:

* dušená mrkev, brambory, maso, mléko
* buchtičky s vanilkovým krémem, džus
* svíčková omáčka, maso, knedlík, minerálka

1. Zdravá svačina může být například:

* tmavý rohlík s máslem a šunkou, ovoce, neslazený čaj
* čokoládová kobliha, Coca-cola
* chléb s paštikou, limonáda

1. Označ skupinu zdravých nápojů:

* Coca-cola, limonáda, káva
* voda, ovocný čaj, mléko
* sladká minerálka, černý čaj, džus

VY\_32\_INOVACE\_v04-5

1. Označ skupinu mléčných výrobků:

* jogurt, salám, marmeláda
* vejce, kuře, rýže
* mléko, sýr, smetana

1. Ovoce:

* špenát, jablko, rajče
* broskev, hruška, švestka
* paprika, meruňka, jahody

1. Zelenina:

* celer, mrkev, angrešt
* rybíz, pomeranč, květák
* salát, petržel, brokolice

1. Označ skupinu hygienických potřeb:

* žínka, ručník, pračka
* vana, župan, prací prášek
* zubní pasta, šampon, mýdlo

1. Vyber správnou kombinaci:

* ráno – večeře
* večer – svačina
* poledne – oběd

VY\_32\_INOVACE\_v04-5

**Řešení:**

1. \* zelenina
2. \* chléb se sýrem, kakao
3. \* dušená mrkev, brambory, maso, mléko
4. \* tmavý rohlík s máslem a šunkou, ovoce, neslazený čaj
5. \* voda, ovocný čaj, mléko
6. \* mléko, sýr, smetana
7. \* broskev, hruška, švestka
8. \* salát, petržel, brokolice
9. \* zubní pasta, šampon, mýdlo
10. \* poledne - oběd