



## QUIZ DLA RODZICÓW i dla dzieci

- 1. Które piętro Piramidy Żywienia zajmują produkty zbożowe?**  
Odpowiedź: pierwsze/najniższe
- 2. Ile porcji produktów zbożowych powinno codziennie zjadać dziecko w wieku przedszkolnym?**  
Odpowiedź: 5 porcji
- 3. Dlaczego produkty zbożowe są tak ważne w codziennej diecie?**  
Odpowiedź: Ponieważ są źródłem węglowodanów złożonych, dostarczają energii, dzięki nim mózg i mięśnie pracują na pełnych obrotach
- 4. Jakie produkty zaliczamy do produktów zbożowych?**  
Odpowiedź: pieczywo, makaron, ryż, kaszę
- 5. Czy produkty zbożowe zawierają błonnik?**  
Odpowiedź: Tak, zwłaszcza pełnoziarniste pieczywo oraz gruboziarniste kasze
- 6. Dlaczego błonnik pokarmowy jest tak ważny w codziennej diecie?**  
Odpowiedź: Ponieważ reguluje procesy trawienia, zapobiega wzdęciom i problemom z wypróżnianiem
- 7. Które produkty, poza nabiałem i mięsem, są źródłem wartościowego białka.**  
Odpowiedź: Oczywiście są to rośliny strączkowe.
- 8. Dlaczego oleje i nasiona są ważne w codziennej diecie?**  
Odpowiedź: ponieważ są źródłem tłuszczów NNKT, szczególnie Omega-3 i Omega-6, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- 9. Które tłuszcze są zdrowsze – pochodzenia roślinnego czy zwierzęcego?**  
Odpowiedź: Z wyjątkiem masła, ryb i nabiału, to tłuszcze roślinne są zdrowsze
- 10. Czym można zastąpić słodycze w codziennej diecie dzieci?**  
Odpowiedź: Równie smaczne a jednocześnie zdrowe są nasiona tj. pestki słonecznika i dyni oraz orzechy i bakalie. Oczywiście w rozsądnych ilościach.