

ĆWICZENIE - ZDROWY STYL ŻYCIA

1. Do każdego zdania oznaczonego cyfrą znajdź parę oznaczoną literą.



1. Warzywa powinny być podstawą każdej zdrowej diety.
 2. Jedz regularnie, najlepiej 4-5 posiłków.
 3. Fast foody i gotowe dania zawierają dużo konserwantów i wzmacniaczy smaku i zapachu.
 4. Pij dziennie 1,5-2 litra płynów, co łącznie z wodą zawartą w żywności daje 3-3,5 litra.
 5. Wyroby cukiernicze są źródłem pustych kalorii, dostarczają jedynie energii.
 6. Spożycie chlorku sodu powinno wynosić 5 gram (mała łyżeczka).
 7. Korzyści wynikające ze spożycia dużych ilości mięs są bardzo małe, zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń lipidowych i miażdżycy, niektórych nowotworów, chorób układu sercowo-naczyniowego.
 8. Staraj się prowadzić regularną aktywność fizyczną.
 9. Połącz odpowiednią dietę i regularny wysiłek fizyczny.
 10. Unikaj papierosów, alkoholu, dopalaczy czy narkotyków.
- A. Mają negatywny wpływ na zdrowie, prowadzą do rozwoju nowotworów układu oddechowego, krążenia, nerwowego, trawiennego i moczowego.
 - B. Wybieraj chude, jedz je rzadziej, wysokiej jakości wyroby.
 - C. Najlepsze lekarstwo na choroby naszych czasów.
 - D. Wpływa na przebieg odchudzania, a także na stan zdrowia człowieka, obniża poziom cholesterolu, prowadzi do wyrównania ciśnienia tętniczego
 - E. Są nieocenionym źródłem witamin, błonnika pokarmowego i fitozwiązków.
 - F. Prowadzą do rozwoju nadwagi, próchnicy zębów, a także zaburzeń poziomu glukozy we krwi, a w efekcie cukrzycy.
 - G. Zaczynij dzień od zdrowego i sycącego śniadania, następnie jedz co 3-4 godziny, aby utrzymać odpowiedni poziom glukozy we krwi i przyspieszyć metabolizm.
 - H. Unikaj nadmiernego spożycia produktów wędzonych, konserwowych i wysoko przetworzonych.
 - I. Mają dużo tłuszczu, małą zawartość witamin.
 - J. Bierze udział w procesie oddychania, usuwana przez układ moczowy i wydalniczy, a także pot.



Odpowiedzi:

1E, 2G,3I,4J,5F,6H, 7B, 8D,9C,10A