

Kvíz by měl posloužit spíše jako motivace pro získání dalších informací o výživě. Je zaměřen spíše na zajímavosti....Odměnou pro výherce je malá 1 .

- 1) Z čeho se dělá „záračný“ elixír pro léčbu vysokého krevního tlaku, který se také lidově nazývá Tichý vrah a je odpovědný za velkou část srdečních problémů?**
  - a) Šťáva z červené řepy
  - b) Odvar z brokolice
  - c) Šípkový čaj
  
- 2) Která z uvedených potravin je nejlepší na křečové žíly?**
  - a) Jáhly
  - b) Pohanka
  - c) Mléko čerstvé
  
- 3) Po které níže uvedené potravíně nám nejvíce tloustne břicho? (Ukládání tuku v oblasti břicha je nejvíce nebezpečné).**
  - a) Čokoláda
  - b) Slané chipsy
  - c) Bílý chléb
  
- 4) Jaký maximální obvod kolem břicha by měla mít žena a kolik mužů?**
  - a) 80 cm a 94 cm
  - b) 85 cm a 99 cm
  - c) 90 cm a 104 cm
  
- 5) Co pomáhá na odkyselení organismu?**
  - a) Černý čaj
  - b) Vlažná voda s citronem
  - c) Káva
  
- 6) Co používali severoameričtí indiáni jako uvolňovací prostředek při porodu?**
  - a) meduňku
  - b) maliny
  - c) borůvky

**7) Co je to cizrna?**

a) luštěnina

b) obilovina

c) sójový výrobek