

1. Шта је брза храна? (Заокружи тачан одговор.)

②

- а) Укусна храна која није богата мастима и шећерима
- б) Укусна храна која не садржи адитиве
- в) Енергетски богата храна са мало витамина, минерала и беланчевина

2. Ако наведена активност позитивно утиче на здравље младих у пубертету на линију напиши П, а уколико је њен утицај негативан напиши слово Н.

③

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| _____ Редовна физичка активност | _____ Довољно сна |
| _____ Конзумирање алкохола | _____ Пушење |
| _____ Одржавање личне хигијене | _____ Умерена и разноврсна исхрана |

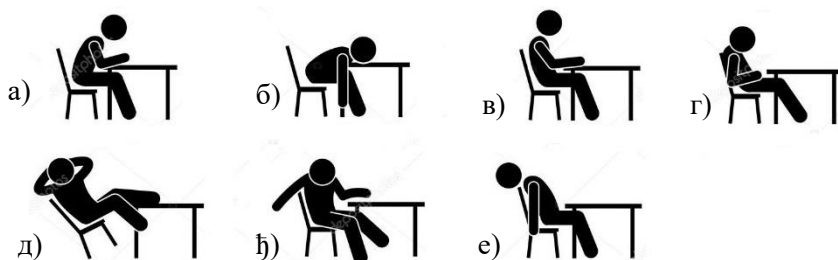
3. Ако је реченица тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н.

③

- | | | |
|--|---|---|
| а) Свака намирница садржи само једну хранљиву супстанцу | Т | Н |
| б) У хранљиве супстанце спадају шећери и беланчевине | Т | Н |
| в) Не постоји ни једна намирница која би сама могла да задовољи све потребе организма | Т | Н |
| г) Треба увек пити две литре воде дневно. | Т | Н |
| д) За здраву исхрану је веома важан одабир намирница | Т | Н |
| ђ) Пирамида исхране показује које намирнице треба да једемо у већим или мањим количинама | Т | Н |

4. Заокружи слово испред слике на којој је приказано правилно седење у школи, а затим одговори на постављено питање.

②



Шта се дешава са нашим телом услед неправилног седења?

5. Ако је тврдња тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н.

②

- | | | |
|---|---|---|
| а) Најмањи део исхране треба да чине производи као што су житарице. | Т | Н |
| б) Организам наркомана тешко функционише без дроге. | Т | Н |
| в) За лечење болести зависности јако је важна подршка породице и пријатеља. | Т | Н |
| г) Количина хране коју човек треба да унесе током дана зависи само од његових година. | Т | Н |

6. Појмове наведене у колони лево повежи са њиховим значењем тако што ћеш на линије уписати одговарајуће слово.

⑥

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. _____ жеђ | а) Стварају се када организам добијену енергију не потроши одмах већ је претвара у материје које може касније да искористи |
| 2. _____ хранљиве супстанце | б) Редован унос разноврсних намирница у количини која је организму потребна |
| 3. _____ здрава исхрана | в) Осећај недостатка воде у организму |
| 4. _____ поремећај у исхрани | г) Шећери, беланчевине, масти и друге супстанце које живо биће користи за свој развој |
| 5. _____ енергетска вредност | д) Хранљиве материје које најчешће производе биљке |
| 6. _____ резервне материје | ђ) Количина енергије коју тело извуче из одређене намирнице у процесу варења |
| | е) Настаје када се хранимо нездравим намирницама или се не бавимо физичким активностима у довољној мери |

7. Наведена штетна дејства пушења разврстај у табелу у зависности од тога која отровна материја из дувана их изазива.

④

успорен рад срца вртоглавица зависност рак плућа
смањен крвни притисак главобоља смањен капацитет плућа задиханост.

Угљен – моноксид	Катран	Никотин

8. Заокружи две супстанце које су главни узрочници негативног дејства свих енергетских пића?

②

никотин кофеин теин шећер со кафа

9. Наведене појаве разврстај у табелу у зависности од тога да ли се односе на гојазност, анорексију или булимију. Води рачуна, неке појаве се могу односити на више поремећаја исхране.

③

преједање смањена телесна маса гладовање повећана телесна маса повраћање.

Булимија	Анорексија	Гојазност

10. Која од наведених појава се односи и на последице коришћења енергетских пића и на последице конзумирања дувана и алкохола. Пронађи је и заокружи.

③

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| а) убрзан рад срца | д) поремећај равнотеже |
| б) жути нокти и прсти | ђ) оштећење јетре |
| в) несаница | е) зависност |
| г) насилно понашање | ж) ослабљена чула укуса и мириса |