

Quiz faoi chothú

An tseachtain seo ar Spraoi leis na Food Dudes sa Bhaile, táimid ag foghlaim faoi chothú agus faoin bPirimid Bhia. Is féidir an quiz seo a phriontáil amach nó na freagraí a scríobh i gcóipleabhar. Amharc ar fhíseán na Food Dudes faoin bPirimid Bhia le roinnt leideanna a fháil!

Freagraí:

C1. Trátaí

C2. Vitimín C

Ceist bhónais: Scorbach

C3. Vitimín A

C4. Dúghlas

Ceist bhónais: Vitimín Ghrúpa B

C5. Snáithín. Tá snáithín tábhachtach chun cuidiú leis an inne obair mar is ceart / chun cuidiú leis na putóga obair mar is ceart / chun an bolg a choinneáil sláintiúil / chun go mbeidh baictéir shláintiúla sna putóga, srl.

Ceist bhónais: Cuireann snáithín le sláinte na bputóg mar ní dhéanaimid é a dhíleá.

C6. Trí bhia ina bhfuil snáithín le fáil: arán slánghráinneach, pasta, rís, coirce, brachán, gránaigh déanta le cruithneacht, bran, cnónna, síolta agus léagúim.

C7. lógart, bainne, cáis, uibheacha

C7b: Trí sciar de bhia déiríochta in aghaidh an lae (suas le cúig sciar d'aoisghrúpaí áirithe)

C8. Tuinnín, gallchnónna, bradán

C8b: Is í seilf na próitéine í an cheathrú seilf. Bíonn bianna mar bhradán, sicín agus cnónna le fáil ar an tseilf seo.

C9. lógart; cáis agus brioscóga; dornán cnónna agus síolta; torthaí; glasraí; cairéid, cúcumar nó soilire le humas; grán rósta.

C10. Gríoscadh, bÁCáil, galú, fiuchadh (NÍ friochadh ná friochadh domhain)

C11. Torthaí agus glasraí

Food Dudes Quiz faoi chothú

Ainm _____

C1. Ainmnigh toradh nó glasra amháin a bhfuil an frithocsaídeoir lícipéin le fáil uaidh.

Freagra: _____

C2. Cén vitimín atá le fáil i dtorthaí citris (líomón, líoma, oráiste)?

Freagra: _____

Ceist bhónais: Cén galar a d'fhéadfadh teacht ar dhuine nach bhfaigheann go leor den vitimín seo?

Freagra: _____

C3. Cén vitimín atá le fáil i gcairéid agus atá go maith do na súile agus do radharc na súl?

Freagra: _____

C4. Cén dath atá ar ghlásraí ina bhfuil fóláit?

Freagra: _____

Ceist bhónais: Cén grúpa vitimíní ina bhfuil fóláit – A, B, C, D, E nó K?

Freagra: _____

C5. Cén cineál carbaihiodráite atá le fáil i gcraiceann torthaí agus glásraí?
Cén tábhacht atá leis an gcothaitheach seo?

Freagra: _____

Freagra: _____

Ceist bhónais: Cad chuige a bhfuil an cothaitheach seo tábhachtach leis an mbolg a choinneáil sláintiúil?

Freagra: _____

C6: Má fuair tú an freagra ceart ar Cheist 5, liostaigh 3 bhia eile ina bhfuil _____ le fáil.

1. _____

2. _____

3. _____

Food Dudes Quiz faoi chothú

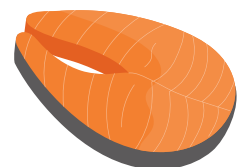
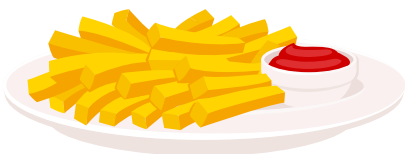
C7. Tá cothaitheigh le fáil i mbia déiríochta atá tábhachtach chun cnámha agus fiacla a choinneáil sláintiúil. Cuireann siad próitéin ar fáil dár matáin freisin. Ainmnigh trí chineál bia déiríochta.

1. _____
2. _____
3. _____

C7b. De réir na Pirimide Bia, cé mhéad sciar de bhia déiríochta ba chóir a bheith san aiste bia laethúil againn?

Freagra: _____

C8: Tá aigéid shailleacha óimige-3 tábhachtach chun go n-oibreoidh an inchinn agus baill eile den chorp go maith. Tarraing ciorcal timpeall ar na bianna ina bhfuil na sailte tábhachtacha seo le fáil.



C8b. Amharc ar na bianna thuas agus liostaigh na cinn sin atá le fáil ar an gceathrú seif sa Phirimid Bhia. Leid: Bíonn dhá sciar sa lá díobh ag teastáil uainn.

Freagra: _____

Food Dudes Quiz faoi chothú

C9: Cuireann smailceanna fuinneamh ionainn idir bhéilí nó i ndiaidh dúinn a bheith ag déanamh aclaíochta. Liostaigh 3 smailc shláintiúla:

1. _____

2. _____

3. _____

C10. Tá tábhacht leis an dóigh ina ndéanaimid bia a chócaráil – tá modhanna áirithe cócarála níos sláintiúla ná a chéile agus bíonn níos lú saille i gcuid acu thar a chéile. Luaigh trí mhodh cócarála atá sláintiúil don chroí.

1. _____

2. _____

3. _____

C11. De réir na Primide Bia, cén cineál bia is mó ba chóir dúinn a ithe?

Freagra: _____



Más mian leat, déan an quiz leis na daoine eile atá sa bhaile leat. Cé mhéad freagra ceart a gheobhaidh siad? An féidir leo an bua a fháil in Quiz na Food Dudes faoi Chothú? Ná déan dearmad bheith linn ar líne leis an haischlib **#FoodDudesFun**