





























Vaja 4. Pravilno ali napačno o zdravem staranju.

Odločite se ali so naslednje trditve pravilne ali napačne.

	Trditve	Pravilno	Napačno
	Za Marijo je dobro, da uživa več zdrave hrane in manj zamrznjene hrane.		
	Če bi Marija več telovadila, bi se lahko izognila ponovnemu padcu.		
	Marija bi pri svojih letih, lahko začela boksati ali igrati ragbi.		
	Vsak dan lahko pijem sladke pijače (Cola).		
	Vsak dan lahko jem sladice/pecivo.		

	Trditve	Pravilno	Napačno
	Shujšala bom, če bom jedla več kot bi smela ali če bom jedla nezdravo hrano.		
	Dobro je jesti sadje in zelenjavo vsak dan.		
	Starejši ljudje ne bi smeli telovaditi.		
	Popiti bi morala 8-10 kozarcev vode dnevno.		
	Dobro je pozno hoditi spat in veliko gledati TV.	