

Здоровое питание



Задание 1

Зачем нужно питаться правильно? Напиши.

Интересный факт

Одними из самых полезных продуктов являются овощи. Овощи богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и пищевыми волокнами. Кроме того, овощи могут помочь снизить риск различных заболеваний.

Задание 2

Чем полезны следующие полезные вещества? Соедини.

БЕЛКИ

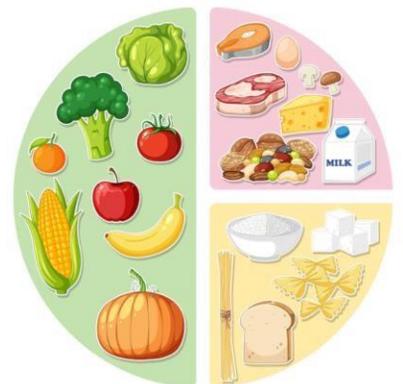
РОСТ

УГЛЕВОДЫ

Накопление энергии,
развитие мозга

ЖИРЫ

Энергия, сила,
выносливость



Задание 3

В каких продуктах содержатся белки? Выбери правильные варианты.

Рыба

Молочные продукты

Мясо

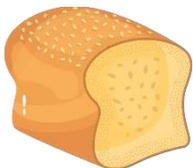
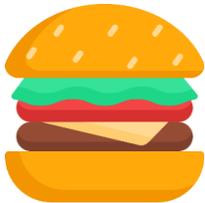
Хлебные изделия

Фрукты

Куриные яйца

Задание 4

Обведи продукты в которых содержатся углеводы.



Задание 5

Построй пирамиду правильного питания. Расставь цифры.



Задание 6

Что содержится в сметане, йогурте, сыре, орехах, сливочном и растительном масле? Закрась правильный ответ.



Белки

Углеводы

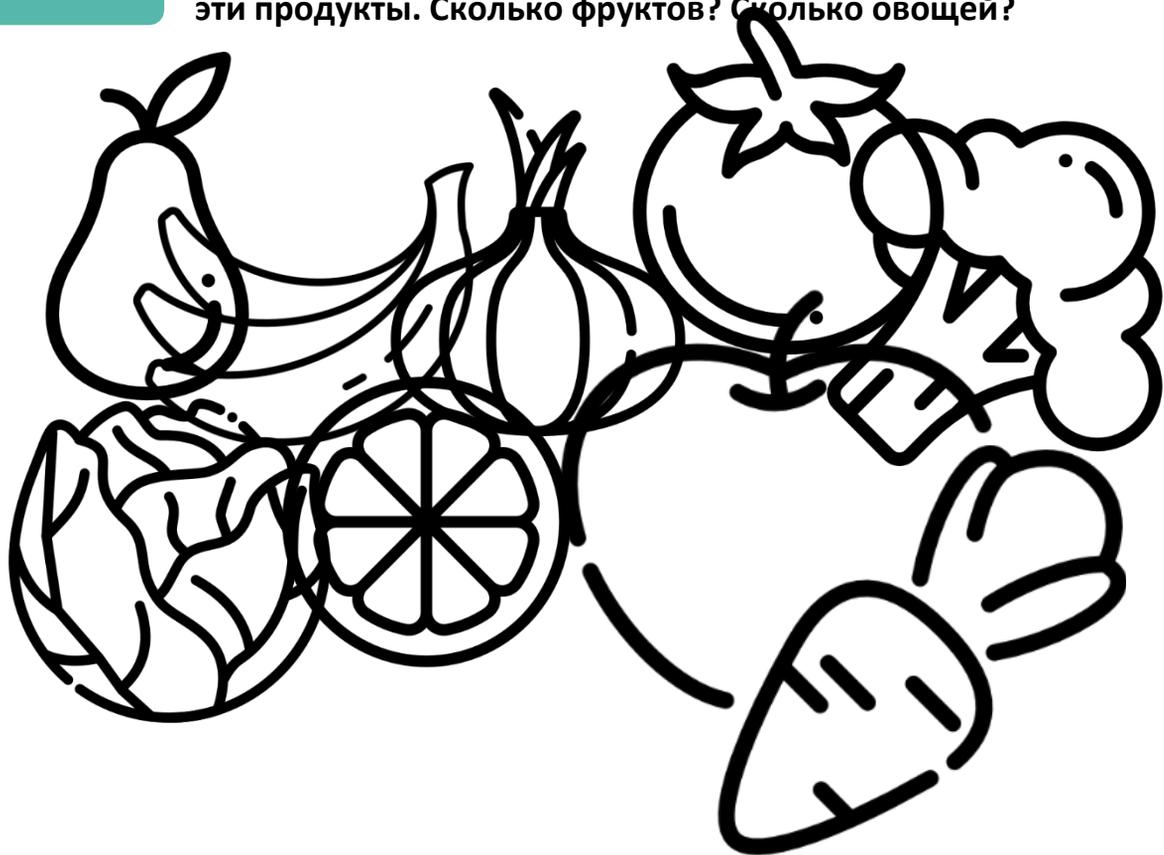
Жиры

Витамины

Минеральные
вещества

Задание 7

Большего всего витаминов в овощах и фруктах. Найди все эти продукты. Сколько фруктов? Сколько овощей?



Рефлексия

Обведи свой цвет настроения



Ответы

1. Чтобы быть здоровым, энергичным, жизнерадостным, надо правильно питаться.



2.

3. Рыба, мясо, молочные продукты, куриные яйца.



4.



5.

6. Жиры

7. Овощи – 5, фрукты – 4