

TOIDUTARKUSED

1.A Pane lünka sobiva sõna eest olev täht.

Toit võib 1..... tervislik ja ebatervislik. Mõned 2..... söövad ainult tervislikku 3..... . Need on näiteks puuviljad, juurviljad, väherasvane 4..... , rasvatu kohupiim ja piim, taimeõli, väherasvane juust, jogurt, keefir, 5..... mahl, puhas 6..... . Nad söövad 7..... toitu, sest tahavad olla terved ja ei taha haigeks 8..... . Tervislik toit on väga 9..... : piim teeb hambad 10..... ja aitab luudel kasvada, puuviljad ja juurviljad kaitsevad organismi pisikute ja haiguste 11 Kasulik toit on hea mälule, südamele ja nägemisele, sest teeb inimest saledamaks ja me tunneme ennast hästi.

A	tervislikku	E	kasulik	J	liha
B	toitu	F	olla	K	tugevaks
C	praetud	G	eest	L	jääda
D	värske	H	vesi	M	inimesed

1.B Pane lünka sobiva vormi eest olev täht.

Me sööme mõnikord 1..... toitu. Ebatervislikku toitu sööme siis, kui 2..... ei ole aega ja meil on kiire, veel on ebatervislik toit väga 3....., sest see on 4..... ja 5..... täis. Ebatervislik toit on näiteks viinerid, vorst, sardellid, krõpsud, pitsa, rasvane liha, rasvane kohupiim, šokolaad ja šokolaadikommid, jäätis, või, pekk, pirukad, sai, suhkur, limonaad, kohv, energijook, 6..... kartul.

1.	A	ebatervislik	B	ebatervisliku	C	ebatervislikku
2.	A	meile	B	meil	C	meiega
3.	A	maitsev	B	maitsalt	C	maitset
4.	A	lisaaaineid	B	lisaaaine	C	lisaaained
5.	A	keemias	B	keemia	C	keemiat
6.	A	praetud	B	praen	C	praadida

1.C Tõlkige antud sõna eesti keelde.

Kahjulikus toidus on 1. (консерванты), väga palju 2. (сахара), 3. (соли) ja 4. (жира) Näiteks ühes 5. (сосиске) on üks 6. (чайная ложка) rasva, aga limonaadipudelis on 30 teelusikatait suhkrut. Nad 7. (влияют) tervist halvasti. Ebatervislik toit on väga kahjulik 8. (для сердца), see teeb inimest paksuks, kahjuliku toidu pärast on 9. (тошнит) ja valutab kõht.

10. (Здоровая) toit on ebatervislikust 11. (полезнее) Me peame mõtlema, mida me sööme, kui tahame kaua elada ja 12. (здоровыми) olla. Me oleme see, mida me sööme! 13. (Питайтесь) tervislikult ja olge terved!