



Aizvelciet produktus uz šķīvja tā, lai tie būtu sadalīti pareizajās grupās!

 $\rangle$



Atzīmējiet, kurš apgalvojums ir atbilstošs **ogļhidrātiem**!

2

- ☐ Galvenais enerģijas avots, kas nodrošina organisma ātru enerģijas pieplūdumu.
- ☐ Veido mūsu enerģijas rezerves un ir tādu produktu sastāvā kā – eļļas, sviests, rieksti.
- ☐ Satur dažādus vitamīnus, minerālvielas un šķiedrvielas, kas nepieciešami organisma veselībai.
- ☐ Ir organisma būvmateriāli, nodrošina augšanu un attīstību.

Neaizmirstiet, ka arī ūdens ir svarīga veselīga dzīvesveida sastāvdaļa.

Atrisinet uzdevumu, lai aprēķinātu, cik glāzes ūdens dienā ieteicams izdzert, un ierakstiet atbildi!

3

$$\text{[Blue Bottle]} + \text{[Blue Bottle]} + \text{[Blue Bottle]} = 3$$

$$\text{[Yellow Bottle]} + \text{[Yellow Bottle]} - \text{[Blue Bottle]} = 15$$

$$\text{[Yellow Bottle]} \times \text{[Blue Bottle]} = ?$$

Cik daudz glāžu ūdens dienā būtu vēlams izdzert?