

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Встав пропущені слова.

Вітамін _____ міститься у печінці, жовтих та червоних овочах і фруктах, молочних продуктах.

Вітамін _____ міститься у яйцях, вершковому маслі, жирній рибі.

Вітамін _____ міститься у свіжих фруктах та овочах.

_____ міститься у червоному м'ясі, печінці, квасолі, печених яблуках, абрикосах.

_____ міститься у молочних продуктах (молоко, кефір, сир).

_____ міститься у йодованій кухонній солі, рибі, креветках, морській капусті.

Кальцій, Залізо, А, С [це], Йод, D [де]

3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Зафарбуй групу продуктів, які багаті на:

білки

Злакові
та картопля

Овочі
та фрукти

М'ясо,
риба, яйця

кальцій

Злакові
та картопля

Овочі
та фрукти

Молочні
продукти

вуглеводи

Злакові
та картопля

Молочні
продукти

М'ясо,
риба, яйця

3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Обведи продукти, які належать до групи злакові та картопля.



3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Познач ✓ продукти, які можна вживати щодня.



3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

- ☐ Молочні продукти ☐ Солодощі
☐ Злакові та картопля ☐ Овочі та фрукти

Що не належить до молочних продуктів?

- ☐ Йогурт ☐ М'ясо
☐ Сир ☐ Молоко

М'ясо містить найбільше:

- ☐ Білків ☐ Вуглеводів
☐ Вітамінів ☐ Кальцію

Добова норма кухонної солі:

- ☐ 1 ч. л. ☐ 2 ч. л.
☐ 2 ст. л. ☐ $\frac{1}{2}$ ч. л.

Збалансований раціон має містити мінімум таких продуктів:

- ☐ Овочі ☐ Фрукти
☐ Солодкі газовані напої ☐ Тістечка
☐ Молочні продукти ☐ Чипси

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Установи відповідність між мінеральними речовинами та наслідками їх дефіциту в організмі людини.

Йод

захворювання крові, зниження інтелекту,
погіршення пам'яті

Залізо

затримка росту, захворювання зубів

Кальцій

затримка фізичного і психічного розвитку,
зниження інтелекту