

Мозаїка завдань до теми: ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Оберіть продукти, які варто вилучити із щоденного раціону.



2. Пронумеруй, до яких груп належать продукти.

<input type="checkbox"/> 2	БАНАН	<input type="checkbox"/> 3	КЕФІР
<input type="checkbox"/> 1	ХЛІБ	<input type="checkbox"/>	ЙОГУРТ
<input type="checkbox"/>	АПЕЛЬСИН	<input type="checkbox"/>	ЯБЛУКО
<input type="checkbox"/>	МОРОЗИВО	<input type="checkbox"/>	МОЛОКО
<input type="checkbox"/>	УЗВАР	<input type="checkbox"/> 5	ЧИПСИ
<input type="checkbox"/>	РИБА	<input type="checkbox"/> 4	ЯЙЦЯ
<input type="checkbox"/>	ГРУША	<input type="checkbox"/>	ТОРТ

1) злакові; 2) овочі та фрукти; 3) молочні продукти; 4) м'ясо, риба, яйця;
5) жири та солодоці

3. Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

- Молочні продукти Солодоці
 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

4. 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