

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

1. Розташуй поживні речовини у відповідних колонках.

залізо, йод, білки, вітаміни, жири, кальцій, вуглеводи

Мікроелементи	Макроелементи

2. Визнач калорійність сніданку дітей за допомогою таблиці.

Страва	ккал у 100 г
омлет з овочами і сиром	107
чорний чай з цукром	21
хліб чорний	201
млинці з сиром	194
чай з лимоном	2

Юля з'їла 200 г омлету з овочами та сиром, 150 г чорного хліба й випила 250 г чорного чаю з цукром.

Артем з'їв 150 г млинців з сиром і випив 260 г зеленого чаю з лимоном.