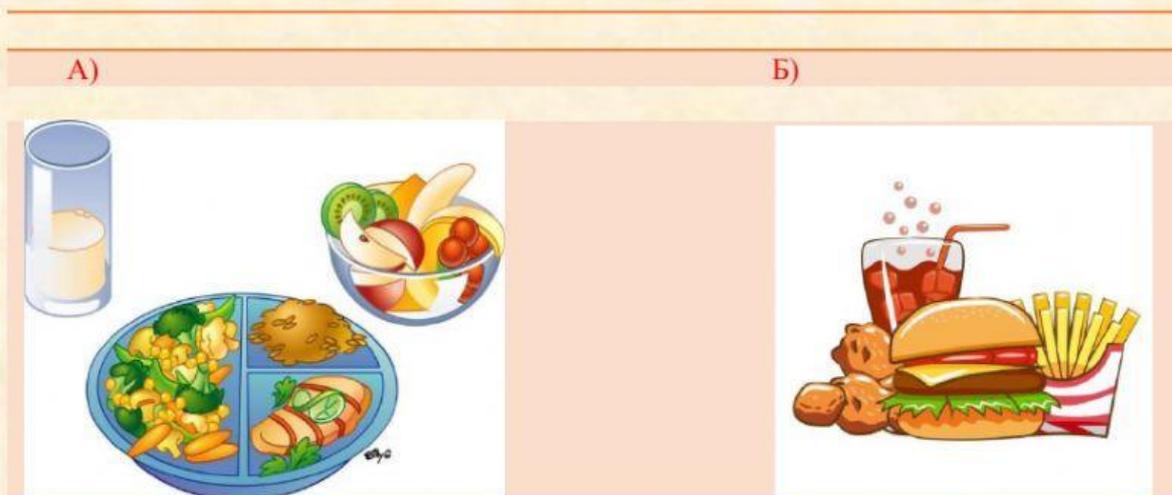


Здравословен начин на живот

Задача 1. Свържете с помощта на моливчето хранителните продукти с ползите за вашият организъм.

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|
| <p>1. Месото, яйцата, рибата, ядките, бобови храни</p>  | | Полезни за укрепването на костите и зъбите |
| <p>2. Млякото и млечните продукти</p>  | | Подпомагат изграждането на мускулите |
| <p>3. Плодове, зеленчуци</p>  | | Осигуряват енергия на организма |
| <p>4. Хлябът, картофите, оризът, Макарони изделия, зърнени закуски</p>  | | Са богати на витамини |

Задача 2. Изберете своя здравословен обяд. Кой от двата варианта ще бъде според вас? Отбележете верния отговор като натиснете върху него.



Задача 3. Здравословното хранене е много важно за децата. Отбележете верните твърдения.

| | | |
|--------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Децата трябва да приемат много плодове и зеленчуци. | ДА | НЕ |
| 2. Децата трябва да се хранят два пъти на ден. | ДА | НЕ |
| 3. Храната на децата трябва да е богата на витамини. | ДА | НЕ |
| 4. Децата трябва да се хранят 5 пъти на ден. | ДА | НЕ |
| 5. Децата трябва да похапват много сладки неща. | ДА | НЕ |



Задача 4. Изберете верния отговор от падащото меню.

1.1 Какво трябва да правим преди всяко хранене?

1.2. По колко пъти на ден трябва да се храним?

1.3. От колко часа сън на ден се нуждаят децата?



Грижа за здравето е най-доброто
лекарство!
