Тема : « Моя тарілка здорового харчування»

1. Орієнтуючись на схему тарілки здорового харчування (збалансованої тарілки), обчисліть, чи може збалансована вечеря мати такий набір продуктів: 90 г рису, 150 г курячого філе, 120 г салату з свіжих овочів. Що саме треба додати чи прибрати?

2. Вважають, що свіжо вижаті фруктові соки корисні для організму людини. Але 250г яблучного і персикового соку містить по 6 ч. ложок цукру. Апельсиновий – 5 ложок, вишневий та гранатовий по 4 ложки , морквяний – 2,5 ложки, а томатний всього 2 ложки. Добова норма споживача цукру для підлітків 10-13 років становить 7 ч. ложки. Який з соків більш корисний і чому? Чи можна в день, коли випили яблучний сік. Вживати ще солодке і скільки?

3.Для приготування порції смачного смузі нам потрібно 4/13 частини бананів, 6/13 частини полуниці і деяку кількість молока. Яку частину молока треба додати до полунично-бананового смузі?

LIVEWORKSHEETS