



## Рабочий лист по теме «Питание и здоровье»



1. Посмотри видеоуроки:



**2. Выполни задания (часть 1):**

**A1.** Подбери слово, которым можно назвать огурец, помидор и капусту.

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) фрукты | <input type="checkbox"/> 3) овощи    |
| <input type="checkbox"/> 2) зелень | <input type="checkbox"/> 4) витамины |

**A2.** Вспомни, какое из этих растений не выращивают в нашей стране.

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) грушу | <input type="checkbox"/> 3) морковь |
| <input type="checkbox"/> 2) банан | <input type="checkbox"/> 4) репу    |

**A3.** Найди «лишний» предмет.

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) ананас | <input type="checkbox"/> 3) виноград |
| <input type="checkbox"/> 2) слива  | <input type="checkbox"/> 4) свёкла   |

**B1.** Укажи, почему нужно есть как можно больше овощей.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1) они вкусные                          |  |
| <input type="checkbox"/> 2) в них много витаминов                |  |
| <input type="checkbox"/> 3) они являются хорошим гарниром к мясу |  |
| <input type="checkbox"/> 4) так советуют врачи                   |  |

**C1.** Отметь продукты, в которых есть витамин С.

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1) яблоки | <input type="checkbox"/> 3) лимоны    |
| <input type="checkbox"/> 2) лук    | <input type="checkbox"/> 4) смородина |

## **2. Выполни задания (часть 2):**

**1. Для чего организму нужно питание?**

- A) для роста и развития
- Б) для повышения выносливости и активности
- В) для плохого самочувствия
- Г) для развития болезней

**2. Из чего состоит пища?**

- А) из бактерий
- Б) из питательных веществ

**3. Строительный материал для нашего организма – это...**

- А) жиры
- Б) белки
- В) углеводы

**4. Питательные вещества, которые дают организму энергию – это...**

- А) белки
- Б) жиры
- В) углеводы

**5. В моркови, свекле, сыре, картофеле, репе и других продуктах содержится витамин ...**

А В С

**6. Витамин В содержится ...**

- А) в мучных изделиях
- Б) рыбе
- В) капусте

**7. Витамин, который закаляет организм, помогает бороться с болезнями - ...**

А В С

**8. Что полезно для здоровья?**

- А) есть отварную пищу
- Б) долго ничего не есть
- В) есть овощи и фрукты
- Г) есть много сладостей