



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.

☐ 1) фрукты

☐ 3) овощи

☐ 2) зелень

☐ 4) витамины

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

☐ 1) грушу

☐ 3) морковь

☐ 2) банан

☐ 4) репу

A3. Найди «лишний» предмет.

☐ 1) ананас

☐ 3) виноград

☐ 2) слива

☐ 4) свёкла

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

☐ 1) они вкусные

☐ 2) в них много витаминов

☐ 3) они являются хорошим гарниром к мясу

☐ 4) так советуют врачи

C1. Отметь продукты, в которых есть витамин С.

☐ 1) яблоки

☐ 3) лимоны

☐ 2) лук

☐ 4) смородина

2. Выполни задания (часть 2):

1. Для чего организму нужно питание?

- А) 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