

Здоровий спосіб життя

Завдання 1. Познач правильну відповідь.

Найбільше вуглеводів міститься в

Хлібі, макаронах, крупах

М'ясі, рибі, яйцях

Молоці, сирі, квасолі

1. Яка звичка найбільше допомагає школяреві підтримувати високу працездатність протягом дня?

а. Дотримання режиму дня

б. Вживання енергетичних напоїв

с. Тривалий відпочинок перед телевізором

2. Який продукт є найкращим джерелом енергії для мозку під час навчання?

а. Чіпси та сухарики

б. Газована солодкувата вода

с. Горіхи та сухофрукти

Завдання 2. Розділи продукти харчування на дві групи.

Олія, рис, риба, кава, молоко, яйця, салат, сметана, хліб, сир.

Тваринне походження	Рослинне походження

Завдання 3. Обери шкідливі для здоров'я звички.

Мити руки з милом, курити, пізно лягати спати, робити зарядку, дратуватися через дрібниці, чистити зуби, розкидати будь-де свої речі.

