TOIT JA TOITUMINE!

ÜHENDA TOODE PILDIGA!



PORGAND

TERAVILJATOODE



LEIB

KALATOODE



APELSIN

JUURVILJATOODE



VORST

PIIMATOODE



JUUST

LIHATOODE



KALA

PUUVILJATOODE

LIVEWORKSHEETS

MILLINE PEAB OLEMA TOIT JA KUIDAS TOITUDA?

VALI SULGUDEST ÕIGE VASTUS JA KIRJUTA!

Toit peab olema .....
(mitmekesine, värske, puhas / ühesugune, värske, puhas)

Söö toitu .....
(ühel ja samal kellaajal / erinevatel kellaaegadel)

Täiskasvanud inimene peab sööma .....
(viis korda päevas / kolm korda päevas)

Kasvav laps peab sööma .....
(viis korda päevas / kolm korda päevas)

KÄITUMINE SÖÖGILAUAS

VALI, KAS ÕIGE VÕI VALE!

Käsi tuleb pesta alati pärast sööki. ÕIGE VALE
Käsi tuleb pesta alati enne sööki. ÕIGE VALE
Söögilauas tuleb rääkida kõvasti ja täis suuga. ÕIGE VALE
Söögilauas pole viisakas valju häälega rääkida. ÕIGE VALE

TERVISLIK TOITUMINE

VALI, KAS ÕIGE VÕI VALE!

Tervislik toit sisaldab erinevaid toiduaineid. ÕIGE VALE
Söö palju maiustusi. ÕIGE VALE
Söö palju rasva, soola ja suhkrut. ÕIGE VALE
Söö palju juurvilju ja puuvilju. ÕIGE VALE

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS