

Тема 25. Здорове харчування

1. Познач ✓ продукти, які можна вживати щодня.



2. Обери продукти, які належать до групи злакові та картопля.



3. Обери групу продуктів, які багаті на:

білки

Злакові
та картопля

Овочі
та фрукти

М'ясо,
риба, яйця

кальцій

Злакові
та картопля

Овочі
та фрукти

Молочні
продукти

вуглеводи

Злакові
та картопля

Молочні
продукти

М'ясо,
риба, яйця

4. Встав пропущені слова.

Вітамін _____ міститься у печінці, жовтих та червоних овочах і фруктах, молочних продуктах.

Вітамін _____ міститься у яйцях, вершковому маслі, жирній рибі.

Вітамін _____ міститься у свіжих фруктах та овочах.

_____ міститься у червоному м'ясі, печінці, квасолі, печених яблуках, абрикосах.

_____ міститься у молочних продуктах (молоко, кефір, сир).

_____ міститься у йодованій кухонній солі, рибі, креветках, морській капусті.

Кальцій, Залізо, А, С [це], Йод, D [де]

5. Установи відповідність між мінеральними речовинами та наслідками їх дефіциту в організмі людини.

Йод



захворювання крові,
зниження інтелекту,
погіршення пам'яті

Залізо



затримка росту,
захворювання зубів

Кальцій



затримка фізичного і
психічного розвитку,
зниження інтелекту