

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

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]

3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Зафарбуй 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

3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Обведи продукти, які належать до групи злакові та картопля.



3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Познач ✓ продукти, які можна вживати щодня.



3

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

☐

Молочні продукти

☐

Солодощі

☐

Злакові та картопля

☐

Овочі та фрукти

Що не належить до молочних продуктів?

☐

Йогурт

☐

М'ясо

☐

Сир

☐

Молоко

М'ясо містить найбільше:

☐

Білків

☐

Вуглеводів

☐

Вітамінів

☐

Кальцію



Добова норма кухонної солі:

☐

1 ч. л.

☐

2 ч. л.

☐

2 ст. л.

☐

$\frac{1}{2}$ ч. л.

Збалансований раціон має містити мінімум таких продуктів:

☐

Овочі

☐

Фрукти

☐

Солодкі газовані напої

☐

Тістечка

☐

Молочні продукти

☐

Чипси

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

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