# ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

1. Розташуй поживні речовини у відповідних колонках.

залізо, йод, білки, вітаміни, жири, кальцій, вуглеводи

| Мікроелементи | Макроелементи |
|---|---|
| | |

2. Визнач калорійність сніданку дітей за допомогою таблиці.

| Страва | ккал у 100 г |
|---|---|
| омлет з овочами і сиром | 107 |
| чорний чай з цукром | 21 |
| хліб чорний | 201 |
| млинці з сиром | 194 |
| чай з лимоном | 2 |

Юля з'їла 200 г омлету з овочами та сиром, 150 г чорного хліба й випила 250 г чорного чаю з цукром.

Артем з'їв 150 г млинців з сиром і випив 260 г зеленого чаю з лимоном.

LIVEWORKSHEETS