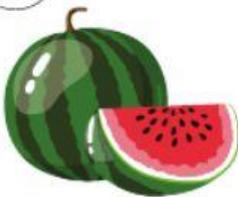
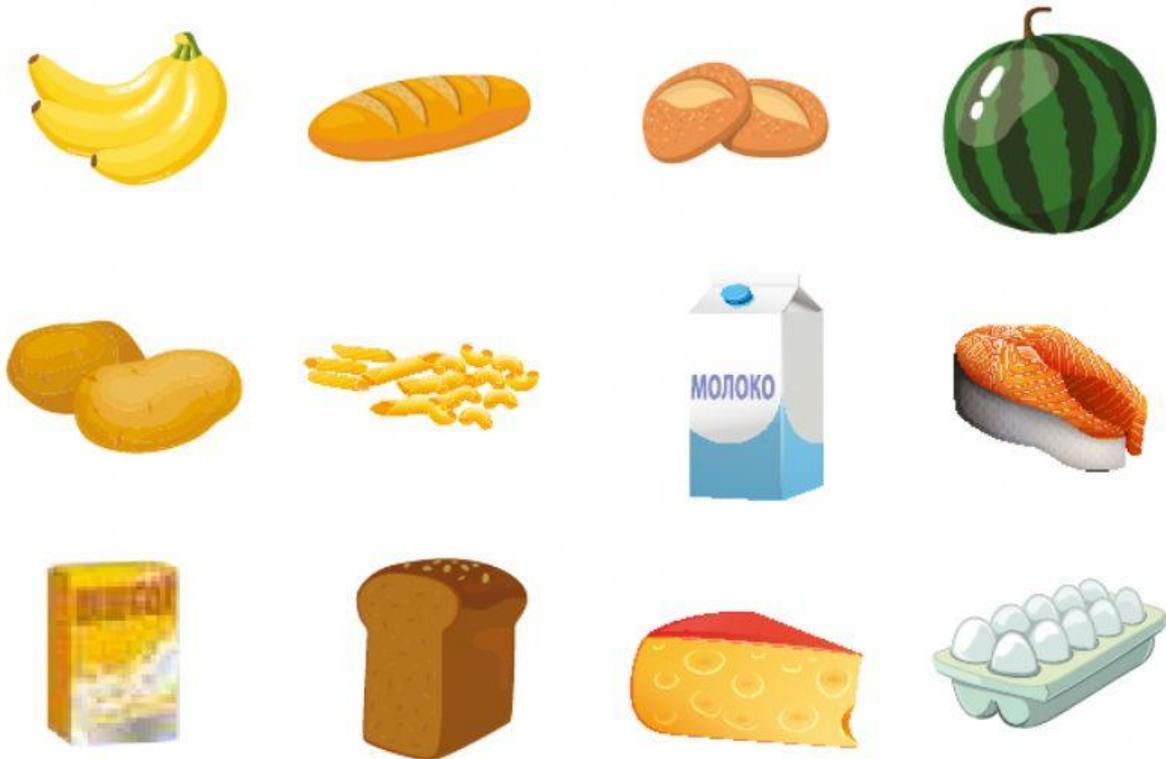


# Тема 25. Здорове харчування

1. Познач  продукти, які можна вживати щодня.



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



3. 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

#### 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.

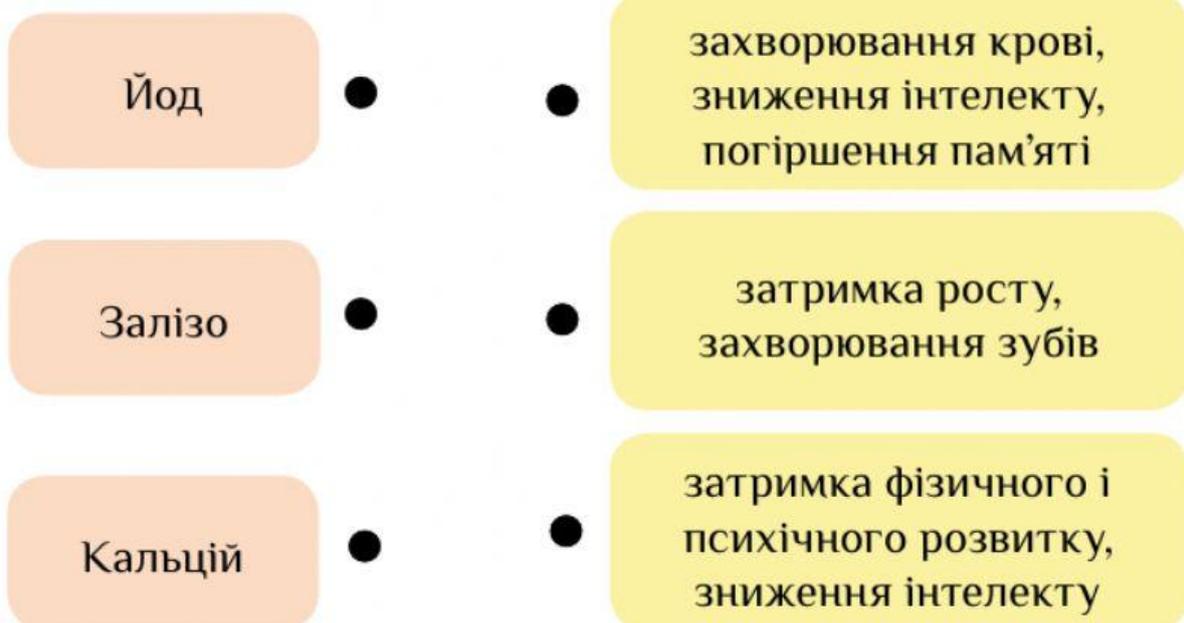
\_\_\_\_\_ міститься у червоному м'ясі, печінці, квасолі, печених яблуках, абрикосах.

\_\_\_\_\_ 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.



6. Намалюй свою улюблену страву, яка водночас корисна для здоров'я.



7. Оціни свої досягнення та замалюй олівцем зірочки.

Я вмію обирати продукти, розуміючи їхню користь для здоров'я. ☆ ☆ ☆

Я знаю наслідки дефіциту вітамінів і мінеральних речовин. ☆ ☆ ☆

Коментар учителя/вчительки

---

---

---

---