

1. Оберіть продукти, які варто вилучити із щоденного раціону.



2. Які продукти є найкращим джерелом вуглеводів?

3. Оберіть групу продуктів, які багаті кальцієм.

Злакові

Овочі та
фрукти

Молочні
продукти

М'ясо,
риба, яйця

Солодощі

4. Установіть відповідність між мінеральними речовинами та продуктами, які їх містять.

Кальцій

Червоне м'ясо, печінка, квасоля,
печені яблука, абрикоси

Залізо

Риба, креветки, морська капуста

Йод

Молочні продукти (молоко, кефір, сир)

5. Визначте наслідки дефіциту вітаміну С [це].

Недокрів'я

Часті
застиуди

Погане засвоєння
білків і заліза

Затримка
росту

6. Оцініть свої досягнення.

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

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