

Наставен лист по природни науки

за трето одделение

ЗДРАВА ХРАНА

1. Дополни:

- ★ За правилно да растеме, да се развиваме и да имаме енергија потребна ни е .
- ★ Храната богата со му дава енергија на организмот.
- ★ Храната богата со му помага на телото да ја складира енергијата и да ни биде топло.
- ★ Во овошјето и зеленчукот има многу и кои ни помагаат да бидеме здрави.
- ★ Во месото, рибата, јајцето(посебно белката) и оревите има многу кои се важни за растење.
- ★ Не треба постојано да се јаде иста храна и затоа велиме дека нашата исхрана треба да биде .
- ★ Треба да јадеме помалку и храна.

2. Поврзи кој вид на храна каде треба да се чува, а потоа допиши уште по два вида на храна кои се чуваат на тоа место.



фрижидер



замрзнувач



креденец

3. Подреди ги по редослед постапките за да направиш зеленчукова салата.

Се меша салатата.

Зеленчукот се сечка.

Се мие зеленчукот.

Се ставаат додатоци
(масло, сол, оцет, зачини, сос)

4. Напиши ги твоите омилені јадења за појадок, ручек и вечера и објасни кои состојки се потребни за секое од јадењата.

Појадок

Ручек

Вечера

Храни се правилно за да бидеш здрав!

