

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Установіть відповідність.

1. Рухова активність — це

а) співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

2. Аеробні вправи — це

б) будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію.

3. Харчова цінність — це

в) види рухової активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі.

2. Вставте пропущені слова.

Рухова активність може бути низькою, помірною та _____.

Щоб покрити енерговитрати організму, варто враховувати _____ продуктів.

3. Позначте одну правильну відповідь у кожному питанні:

Який тип харчування вважається найкориснішим?

- Харчування у закладах швидкого харчування
- Домашні страви
- Перекуси на ходу
- Харчування у фудкортах

Які способи приготування їжі є найкращими для здоров'я?

- Смажені у фритюрі
- Приготовані на парі або грилі
- Смажені на олії
- Запечені з великою кількістю сиру

Що слід уникати при виборі їжі поза домом?

- Трансжири та доданий цукор
- Салати та свіжі фрукти
- Варені страви
- Продукти з низьким вмістом жирів

На що варто звертати увагу, купуючи продукти в магазині?

- На колір упаковки
- На склад, зазначений на етикетці
- На розмір упаковки
- На рекламні слогани

Оцініть свої досягнення.

Я знаю види рухової активності. ☆☆☆

Я можу назвати переваги фізичної активності та раціонального харчування. ☆☆☆

Я знаю особливості харчування при різному фізичному навантаженні. ☆☆☆