VESELĪGS UZTURS

Здоровое питание

Uzturs- **ir viss, ko tu ikdienā aped un izdzer. Cilvēkam jāēd, lai varētu elpot, smieties, staigāt, skriet,mācīties, strādāt – lai varētu dzīvot.**

●Cik bieži jāēd?

Lai Tu vienmēr būtu vesels un priecīgs,
jāēd četras vai piecas reizes dienā.
Ēdienreizēm vienmēr vajadzētu būt vienā laikā.
Ja ļoti gribas ēst, starp ēdienreizēm var nograužt
kādu burkānu, kāli, apēst kāpostlapu, ābolu vai apelsīnu.

LIVEWORKSHEETS

●Kas dod materiālu ķermeņa būvēšanai?

Tāpat kā mājas celšanai vajadzīgi būvmateriāli,
arī cilvēka ķermeņa veidošanai ir vajadzīgs materiāls.
To dod ēdiens.
Mazus mazītiņus ķieģelīšus ķermeņa būvēšanai dod piena un biezpiena ēdieni, siers, gaļa un zivis, olas, pupiņas un zirņi.
Materiālu augšanai Tu vari iegūt arī no tik garšīgiem produktiem kā rieksti un sēnes.

●Kas ir enerģija?

Lai augtu, spēlētos, strādātu un mācītos, ir vajadzīga **enerģija.**
Enerģija ir tā, kas liek kaut kam mainīties, kustēties, notikt.
Enerģiju dod ēdiens.
Cilvēkiem, kuri daudz strādā vai sporto, vajag vairāk enerģijas.
Viņiem arī vairāk jāēd.

Посмотри видеоуроки и ответь на вопросы.

LIVEWORKSHEETS

1.Для чего организму нужно питание? ***<u>Отметь правильные ответы (их может быть несколько):</u>***

для хорошего самочувствия

для роста и развития организма

для борьбы с болезнями

чтобы не пропадали продукты питания

для повышения выносливости и активности

LIVEWORKSHEETS

2. Отметь верные ответы:

организму для роста и развития нужны белки, жиры и углеводы

чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня

для здоровья полезно есть жареную пищу

3. Из чего состоит пища:

из питательных веществ

из бактерий

4. Строительный материал для нашего организма:

жиры

углеводы

белки

5. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

углеводы

жиры

белки

6. Для чего люди принимают витамины?

LIVEWORKSHEETS

чтобы быть энергичнее

чтобы укрепить мышцы

чтобы укрепить здоровье

чтобы утолить голод

7. В каких продуктах больше витаминов?

в конфетах

во фруктах

в зелени

в шоколаде

8. Что полезно для здоровья?

есть отварную пищу

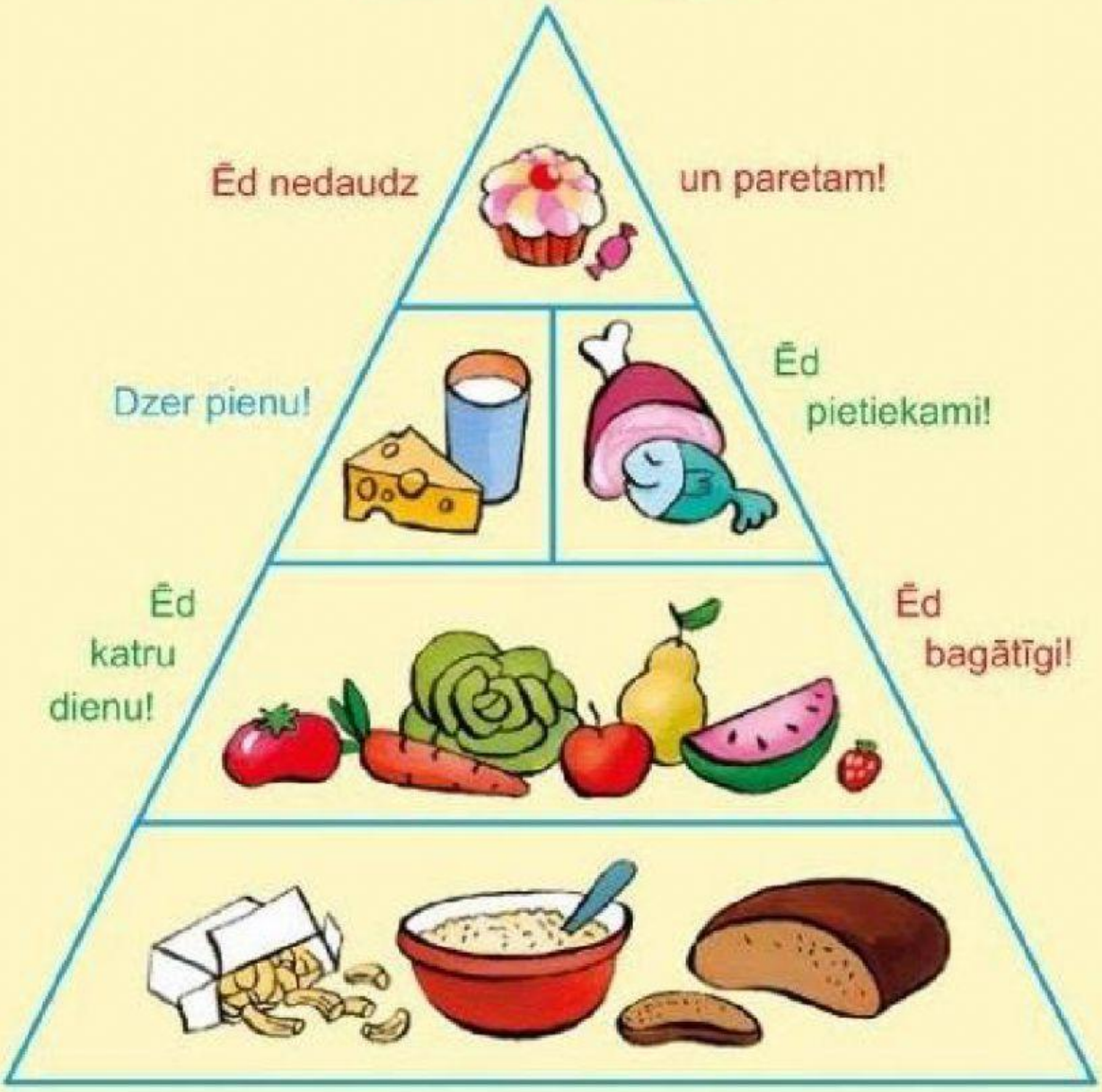
долго ничего не есть

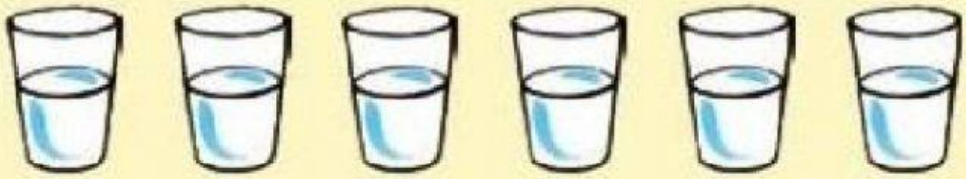
есть овощи и фрукты

LARISA ŽAVORONOKA
RĪGAS 89.VSK.

LIVEWORKSHEETS

ĒD VESELS!





Neaizmirsti padzerties ūdeni!

Neaizmirsti par rupjmaizi!

Centies ēst dažādu krāsu dārzeņus, augļus un ogas!

Labāk izvēlies Latvijas augļus un dārzeņus!

LARISA ŽAVORONOKA
RĪGAS 89.VSK.

LIVEWORKSHEETS