

Зъби и здравословно хранене



Упр.1. Избери верния отговор:

- ❖ Зъбите се намират в .
- ❖ Децата имат зъба.
- ❖ Възрастния човек има зъба.
- ❖ Зъбите са покрити с .
- ❖ В развален зъб се появява дупка наречена .



❖ Зъбите трябва да се почистват с .

❖ Млякото и сиренето зъбите.

❖ Децата трябва да посещават зъболекар

.

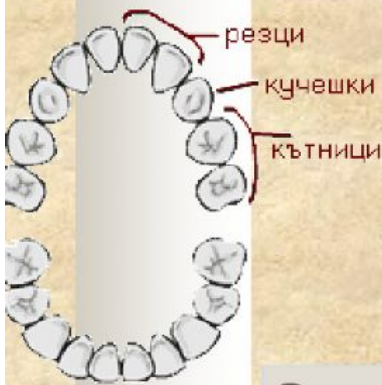
❖ Зъбите трябва да се мият .

❖ Правилно е зъбите да се мият .

❖ Има три вида зъби: резци, кучешки и .

Упр.2.Какво правят зъбите?

Свържи:



Резци

Раздробяват и
стриват храната

Кучешки зъби

Отхапват храната

Кътници

Разкъсват храната

Упр.3. Правила за здрави зъби. Избери верните отговори:



Мий зъбите си поне два пъти на ден



Опитвай се да ядеш много сладко



Посещавай стоматолог поне два пъти годишно



Мий зъбите си след хранене



Посещавай стоматолог само ако силно те
заболи зъба

Упр.4.Кои храни са вредни за нашите зъби?
Избери верните отговори:



*За да имаме красива усмивка
и за да растем здрави трябва
да се храним здравословно!*



Упр.5. Избери верните отговори. Здравословното хранене изисква:

- ❖ Да се храним с разнообразна храна
- ❖ Да се храним само на обяд и вечер
- ❖ Да се храним с една и съща храна всеки ден
- ❖ Да гладуваме и да преяждаме
- ❖ Да се храним в едни и същи часове на денонощието
- ❖ Да се храним с повече тестени изделия
- ❖ Да ядем плодове и зеленчуци
- ❖ Да ядем повече сладко и да пием газирани напитки
- ❖ Да се храним само с мляко и млечни продукти

Задача: Състави здравословно дневно меню

