

Здравословно хранене

Хранителни вещества, витамини, минерали и вода

Подчертай вярното.

- Основният източник на енергия са въглехидратите/белтъците.
- Хлябът и картофите са богати на мазнини/въглехидрати.
- Месото и яйцата са богати на белтъци/въглехидрати.
- Резервен източник на енергия за човешкия организъм са витамините/мазнините.
- Калций е витамин/минерал.
- Сладнината и олиото са богати на мазнини/въглехидрати.
- Пресните плодове и зеленчуци са богати на витамини/мазнини.
- Чиста вода трябва да пием редовно/само когато нямаме други напитки.
- Основен материал за растежа на детския организъм са белтъците/минералите.
- Аз се храня здравословно, когато приемам много храна/разнообразна храна.

Здравословен обяд

Рисунките показват обяд на Лили и на Сашо.



Лили



Сашо

1. Обясни защо обядът на Лили е здравословен.

2. Обясни защо обядът на Сашо не е здравословен.

3. През голямото междучасие Лили изпива чаша мляко. Означи със знака ✓ само правилните обяснения защо млякото е важна храна за децата.

- ☐ Млякото е много вкусно и замества водата, която няма вкус.
- ☐ Млякото е богато на белтъци, които са основен градивен материал за растежа.
- ☐ Млякото засилва пулса – кара сърцето да бие по-често.
- ☐ Млякото съдържа калций, който укрепва здравината на зъбите и на костите.