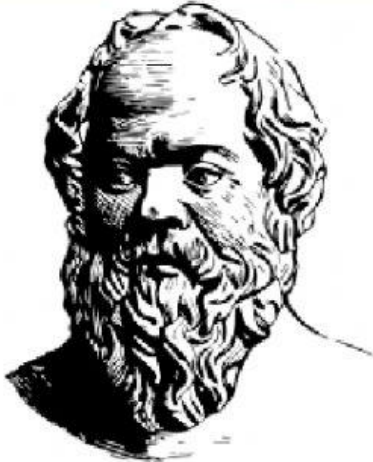


Здорове харчування

1. Розшифруй і запиши внизу сторінки вислів давньогрецького філософа Сократа. Поясни, як ти його розумієш.

1 МИ	10 ЇС	13 Ї	6 ДЛЯ	18 ЩОБ	11 ТИ,	4 МО
16 ТО						17 ГО,
9 ЩОБ						8 ГО,
15 ДЛЯ						14 МО
5 НЕ	12 А	2 ЖИ	7 ТО	19 ЖИ	20 ТИ.	3 ВЕ

2. Пронумеруй, до яких груп належать продукти.

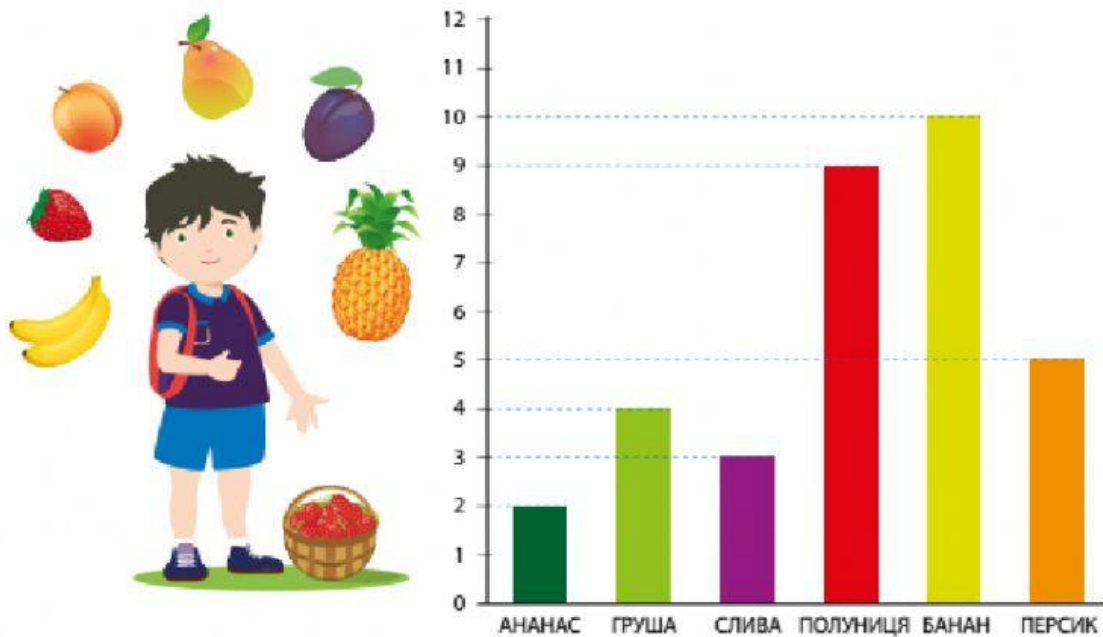
2	БАНАН	3	КЕФІР
1	ХЛІБ		ЙОГУРТ
	АПЕЛЬСИН		ЯБЛУКО
	МОРОЗИВО		МОЛОКО
	УЗВАР	5	ЧИПСИ
	РИБА	4	ЯЙЦЯ
	ГРУША		ТОРТ

1) злакові; 2) овочі та фрукти; 3) молочні продукти;
4) м'ясо, риба, яйця; 5) жири та солодощі

3. Знайди в таблиці назви продуктів, записані в рамочці.

Е	Н	Г	Я	Й	Ц	Я	У	Х	Щ
Й	Ш	Ц	Р	И	Б	А	З	Л	А
Ч	И	П	С	И	Т	Е	В	І	П
И	Б	А	Н	А	Н	Т	А	Б	Е
М	И	Б	К	Е	Ф	І	Р	И	Л
Я	М	О	Л	О	К	О	Ч	Т	Ь
Г	Р	У	Ш	А	Б	Ю	К	О	С
Я	Б	Л	У	К	О	Т	Д	Р	И
С	М	Н	Й	О	Г	У	Р	Т	Н
М	О	Р	О	З	И	В	О	З	К

4. Учні 4-Б класу обрали свій улюблений фрукт і створили таку діаграму. Запиши відповіді на запитання.



- Який фрукт люблять утрічі менше дітей, ніж полуницю?

- Який фрукт люблять уп'ятеро більше дітей, ніж ананас?

- Який фрукт люблять стільки само дітей, як ананас і сливу разом? _____
- Який фрукт люблять менше, ніж персик, але більше, ніж сливу? _____

У магазин привезли 9 ящиків полуниці по 14 кг у кожному. Скільки кілограмів полуниці привезли у магазин?

За перший день продали 84 кг полуниці. Скільки кілограмів полуниці залишилося?

5. Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

☐

Молочні продукти

☐

Солодощі

☐

Злакові та картопля

☐

Овочі та фрукти

Що не належить до молочних продуктів?

☐

Йогурт

☐

М'ясо

☐

Сир

☐

Молоко

М'ясо містить найбільше:

☐

Білків

☐

Вуглеводів

☐

Вітамінів

☐

Кальцію

Добова норма кухонної солі:

☐

1 ч. л.

☐

2 ч. л.

☐

2 ст. л.

☐

$\frac{1}{2}$ ч. л.

Збалансований раціон має містити мінімум таких продуктів:

☐

Овочі

☐

Фрукти

☐

Солодкі газовані напої

☐

Тістечка

☐

Молочні продукти

☐

Чипси