Tervislik eluviis 3.klass koostas: J. Otti

1. **Hinda ennast. Vali sobiv vastus.**

Pesen ennast	alati / sageli / harva
Magan 9-10 tundi	alati / sageli / harva
Täidan liikluseeskirju	alati / sageli / harva
Olen säästlik tarbija	alati / sageli / harva
Käitund loodussõbralikult	alati / sageli / harva

2. **Tõmba kokku**

terve inimene	здоровый ребенок
vaimne tervis	здоровый человек
füüsiline tervis	здоровый образ жизни
terve laps	психическое здоровье
tervislik toitumine	физическое здоровье
tervislik eluviis	здоровое питание

3. **Kirjuta lahtritesse puuduvad väljendid.**

TAIMNE TOIT			

teraviljatooted ja kartul / piimatooted / liha / puuviljad ja marjad / munad / köögiviljad / taimeõlid, pähklid, seemned / kala

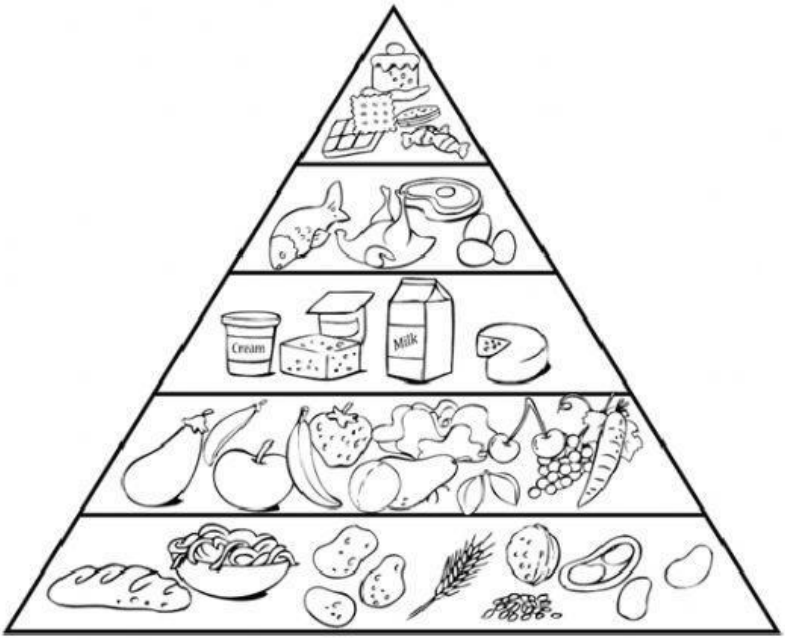
LOOMNE TOIT			

4. **Mis vahe on toidul, toiduainel ja toitainetel? Kirjuta õige sõna õigesse lahtrisse.** *(toiduaine/ toit / toitaine)*

puder, supp, võileib, praad	valgud, rasvad, mineraalid, süsivesinikud, vitamiinid	liha, jahu, kala, riis, suhkur, porgand, sibul

LIVEWORKSHEETS

5. <u>Kirjuta</u> toidupüramiidile nimetused õigesse kohta.



teraviljatooted, kartul / suhkur ja maiustused / piim, piimatooted / lisatavad toidurasvad / kala, linnuliha, muna, liha / puu- ja köögiviljad, marjad

6. <u>Märgi</u> *T*-täht, kui toit on tervislik.

	võileivad		jogurt
	jäätisekokteil		pannkoogid
	keedetud muna		supp
	salat		hamburger
	keedetud kartul		friikartul
	küpsised		pitsa

7. Vaata tabelit, kui palju peab magama sõltuvalt vanusest. <u>Kirjuta</u> lünkteksti ainult vajalik tundide arv.

1a, magab 13 tundi (h).	10a, magab 9-10 tundi (h)	30a, magab 7-8 tundi (h)	70a, magab 6-7 tundi (h)

Vanaema vajab päevas _____ h magamiseks.
Väike laps magab päevas _____ h.
Koolilaps vajab päevas _____ h magamiseks. Ja täiskasvanud vajab päevas _____ h magamiseks.

LIVEWORKSHEETS