

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			

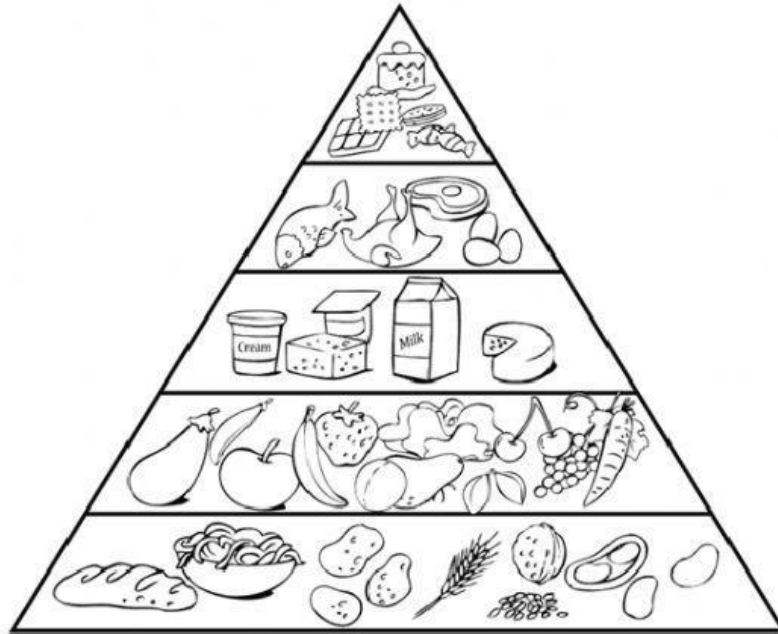
teraviljatooted ja kartul / piimatooted / liha / puuviljad ja marjad / munad / köögiviljad / taimeõlid, pähklid, seemned / kala

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

5. **Kirjuta** toidupüramiidile nimetused õigesse kohta.



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

6. **Märgi 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. **Kirjuta** 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.