Numele, prenumele _____

Privește atent filmulețul despre **Alfabetul VITAMINELOR!**

1. Vitaminele contribuie la dezvoltarea sănătoasă a copiilor? Bifează varianta corectă.

DA ☐ **NU** ☐

2. Unește printr-o linie alimentele cu vitaminele

Alimentele care o conțin	
ficat de vită, plante de culoare verde (urzică, măcriș, ceapă verde, varză, praz), morcovi, roșii, fructe de culoare roșie și galbenă (cireșe, caise), gălbenuș, unt, lapte	
gălbenuș, frișcă, cașcaval, ficat, untură de pește	
fructe și legume proaspete, măceșe, coacăză neagră, lămâi, portocale, lapte (nepasteurizat), varză murată, pătrunjel, mazăre verde, fasole verde, morcovi	
cereale integrale (hrișcă, orez), pâine neagră, legume și fructe uscate, carne de porc, cartofi, ciuperci, nuci	
ficat de vită, lapte, brânzeturi, ouă, legume	





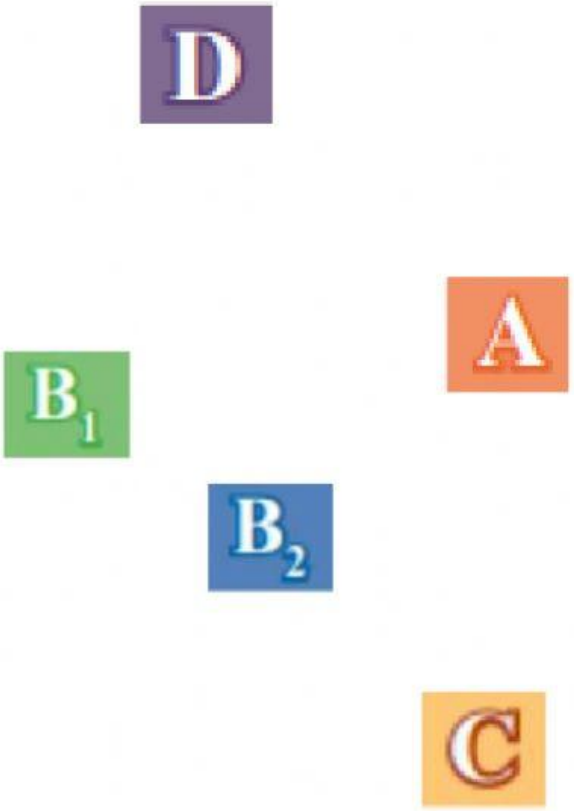






LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

3. Apucă vitamina potrivită și mut-o în căsuță la locul ei



Vitamina	Rolul ei
Adu aici vitamina potrivită	ajută la creştere şi dezvoltare, asigură sănătatea ochilor şi a pielii
Adu aici vitamina potrivită	asigură sănătatea sistemului osos
Adu aici vitamina potrivită	ajută la creşterea rezistenţei organismului în faţa infecţiilor
Adu aici vitamina potrivită	ajută la schimbul de substanţe din organism (metabolism)
Adu aici vitamina potrivită	asigură sănătatea sistemului nervos

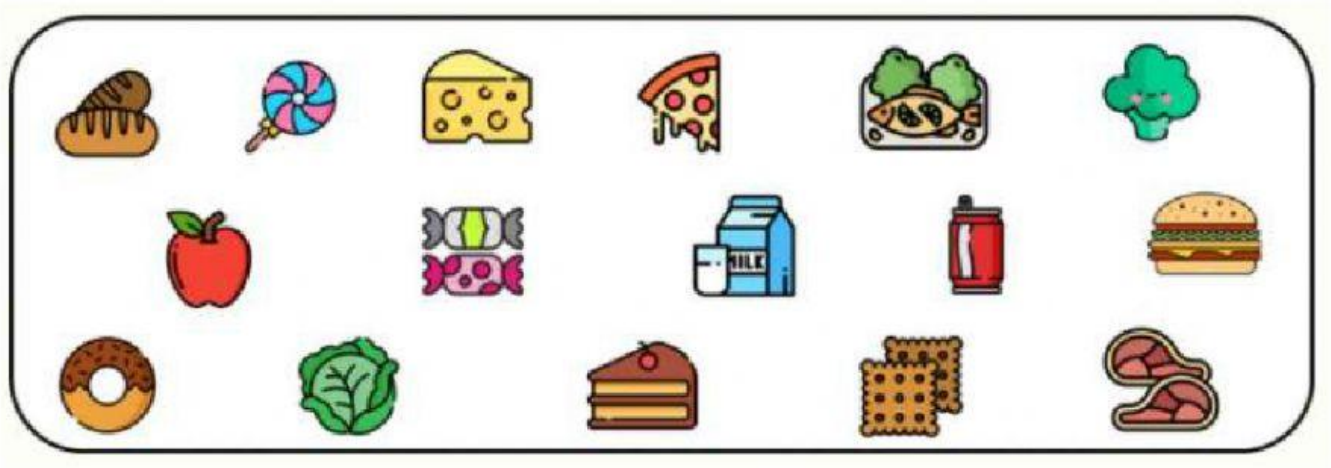
4. Care din vitamine ajută vederea, oasele, dinții și imunitatea

5. Găsește cuvintele

U	D	O	M	P	N	I	A	S
G	F	B	N	A	V	Z	C	V
X	B	F	D	S	I	O	R	L
A	S	Ă	N	Ă	T	A	T	E
B	A	L	B	Z	A	O	R	G
X	C	L	H	W	M	E	T	U
G	L	C	O	P	I	B	C	M
J	H	P	E	R	N	F	D	E
F	R	U	C	T	E	J	E	T

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

6. Selectează alimentele sănătoase:



7. Ascultă piesa.

De ce Găbiță nu arată bine? Răspunde!

Află mai multe despre alimentația sănătoasă!

APASĂ AICI

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS