Loodusõpetuse kontrolltöö

Nimi:

1. **Kirjuta lünkadesse õiged vastused.**

Inimese elutegevuseks on hädavajalikud _____, _____ ja _____ . Põhitoidukordi on tavaliselt _____ ja need on: _____, _____ ja _____.

Kõige mahukam toidukord on_____.

_____ sobivad kergemad toidud, mis ei koorma une ajal kõhtu.

2. **Vali õige vastus. Vajuta õige vastuse peale.**

1. Kõige mahukam toidukord on …

a) hommikusöök
b) lõunasöök
c) õhtusöök

2. Tervislik toit on …

a) mitmekesine
b) rasvane
c) värske

3. Kõige paremini kustutab janu …

a) vesi

b) mahl

c) limonaad

4. Tervislikud vahepalad on …

a) šokolaad ja küpsised

b) värsked ja kuivatatud puuviljad

c) jogurt ja kohupiim

d)kartulikrõpsud

5. Lastel peaks päevas olema …

a) kolm põhitoidukorda ja vahepalad
b) hommiku- ja õhtusöök, muu pole oluline

6. Tervislik on süüa …

a) kiirustades

b) rahulikult

c) samal ajal telerit vaadates

3. **Kirjuta kolm asja, millega võiksid oma päevamenüüd tervislikumaks muuta.**

1) .....

2) .....

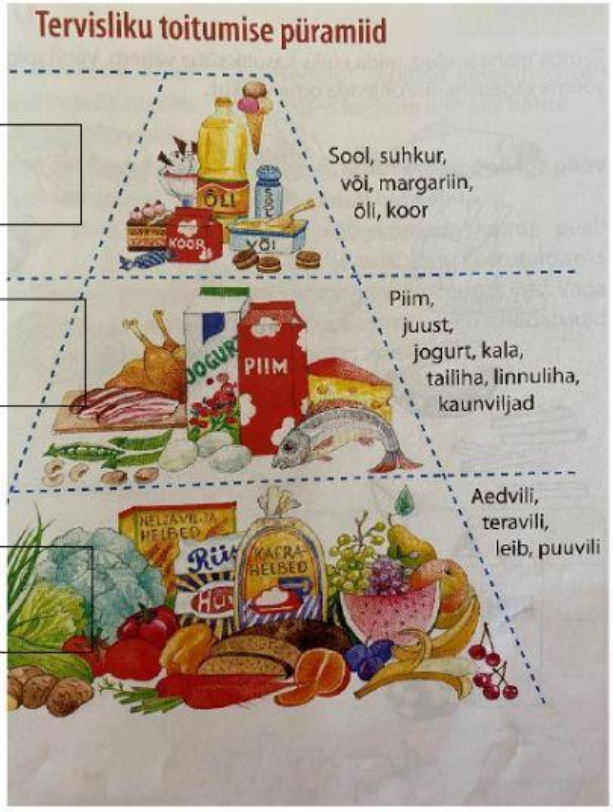
3) .....

4. **Kirjuta iga toiduaine gruppi alla kolm näidet.**

Aedviljad ja juurviljad	Puuviljad ja marjad	Lihatooted ja kalatooted	Piimatooted	Teraviljatooted	Maiustused

5. Toidu püramiid. Lohista sõnad püramiidile õigesse kohta.

SÖÖ VÄHE, SÖÖ MÕÕDUKALT, PÕHITOIT



6. Kirjuta lause taha, kas ÕIGE või VALE.

Inimese toit peab olema puhas ja värske. _____

Kõike toite ja toiduaineid peab tõstma lusika ja kahvliga. _____

Söögikorrad ei tohi olla iga päev ühel ja samal kellaajal. _____

Inimene peab toituma mitmekesiselt ja vaheldusrikkalt. _____

Söögilauas tuleb kõva hääle ja täis suuga juttu ajada. _____

7. Vaata pilti. Võrdle elu linnas ja maal. Kirjuta erinevused tabelisse.

ELU LINNAS	ELU MAAL
1. Majad on lähestikku.	1. Majad on üksteisest eemal.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.