

Küsimused 1–21. Lugege teksti. Kirjutage sulgudes olevad sõnad õiges vormis teksti kõrval olevale joonele (1–21). Näidis on tähistatud 0-ga. Palun ärge täitke hindajale mõeldud lahtreid!

Hommikusöögi tähtsusest

Põhjused, miks ei tohiks kunagi (0.hommikusöök) vahele jätta

Kuigi kõik inimesed on kuulnud, et hommikusöök on päeva tähtsaim toidukord, teevad paljud siiski juba päeva alguses kehale karuteene, kui hammaste pesu ja riietumise järel uksest välja tormavad ning **(1.hommikusöök)** vahele jätavad. Daily lõunarestorani peakokk Merlin Sõber kinnitab, et inimorganism on masinavärk, mis läheb hooga käima pärast **(2.toit)** saadud energiat. Kuid see ei ole kaugeltki ainus põhjus, miks hommikusööki enne tööpäeva **(3.algus)** kodus või kohvikus nautida. On kuus väga **(4.oluline põhjus)**, miks ei tohiks päeva tähtsaimat kõhutäit siiski kunagi vahele jätta.

Hommikusöök hirmutab liigsed kilod eemale

Magades ainevahetus aeglustub, kuid hommikune kõhutäis aitab **(5.see)** taas käivitada. Kiirem ainevahetus põletab rohkem kaloreid ning see on ka põhjus, miks hommikusöögisõbrad on tihti palju **(6.tervislik)**.

Alusta väikestest **(7.suutäis)**, söö hommikuks peotäis mandleid või lemmikpuuvilju. Enne kui arugi saad, suudad juba **(8.kauss)** täisväärtuslikku putru enne kooli või tööle töttamist ära süüa.

Hommikusöök annab energiat

Hommikusöögi vahele jätmine põhjustab **(9.paljud inimesed)** loidu olekut. Samuti võib see tähendada kahe toidukorra vahel enam kui 12 tunnist pausi, mis omakorda jätab keha ilma paljudest vajalikest toitainetest nagu kiudained, C-vitamiin ja D-vitamiin. Viimased on aga vajalikud keha **(10.energiatase)** tõstmiseks ja säilitamiseks. Niisiis aitab täisväärtuslik hommikusöök pudru või munade **(11.nägu)** päeva energilisemalt mööda saata.

Hommikusöök seljatab haiguseid

Ebaregulaarsed või puudulikud toiduvalikud loovad ideaalsed tingimused südamehaiguste või diabeedi **(12.teke)**. Erinevate uuringute kohaselt on hommikuti sööjatel kuni 20% väiksem risk eelnimetatud **(13.haigus)** haigestuda. Hommikune imeravim aitab vältida ka luude hõrenemist ja vähendab halva kolesterooli taset.

Hommikusöök tagab parema keskendumisvõime

Kes ei sooviks päeva vältel olla erk ja suunata oma tegevustesse maksimaalne tähelepanu? Hommikune kõhutäis garanteerib **(14.parem tähelepanuvõime)**, teeb **(15.sina)** hea probleemide lahendaja ning parandab ka mälu. Niisiis saavutavad **(16.hommikurutiin)** inimesed paremaid töö- ja õpitulemusi ega kannata kõikuva energiataseme käes.

Lastes **(17.näljatunne)** võimust võtta, viib see mõtted paratamatult üksnes **(18.toit)** ning keskendumisvõime ongi kadunud.

Hommikusöök perega aitab lastel tervislikumaid valikuid teha

Pisipõnnidele on **(19.eeskuju)** ikka nende lähimad pereliikmed. Mistõttu loovad just ühised söögikorrad vanematega tugeva vundamendi **(20.edasised tervislikud valikud)** tegemisel. Nädalavahetustel võtke ette üks lõbus hommikusöögi valmistamine koos lastega. Pere noorematele jätke segamistööd, vanematele õpetage turvalist nugade käsitlemist ning kokkamise kõrvale selgitage erinevate koostisosade **(21.vajalikkus ja tervislikkus)**.

0. hommikusööki _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____