



**Наведи
приклади
овочів.**



**Наведи
приклади
фруктів.**



**Наведи приклади
продуктів, які
містять протеїн
(білок).**

Правда чи міф:



**солодка
газована вода —
це екстрапродукт?**

Правда чи міф:



**солоні огірки —
це овочі?**

Продовж речення:



бекон — це ...

(група продуктів).

Продовж речення:



хліб – це ...
(група продуктів),

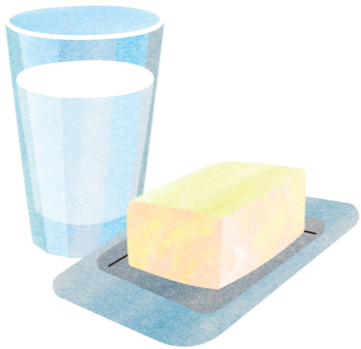


а тістечко – це ...



Які вітаміни є в овочах?

Як ці вітаміни
впливають на організм?



Які корисні елементи є в молочних продуктах?

Як вони впливають
на організм?



Які вітаміни є у фруктах?

Як ці вітаміни
впливають на організм?

Обери неправильне
твердження:



- А екстрапродукти містять цукор;
- Б екстрапродукти корисні для організму;
- В екстрапродукти містять жири.



**Наведи
приклади
екстрапродуктів.**

Знайди екстрапродукт



вода



сік

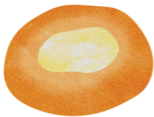


МОЛОКО

Обери здоровий продукт



хліб



ватрушка



фруктовий
джем

Правда чи міф:



**печиво — це
екстрапродукт,**

тому що воно
містить цукор?

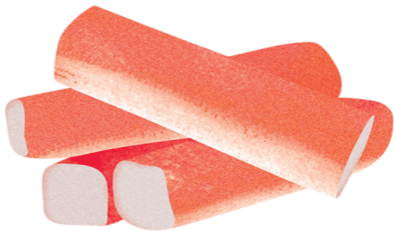


Нагетси
(екстрапродукт)

варто замінити на



(корисний продукт)



Крабові палички
(екстрапродукт)

варто замінити на



(корисний продукт)



Картопляні чипси
(екстрапродукт)

варто замінити на



(корисний продукт)

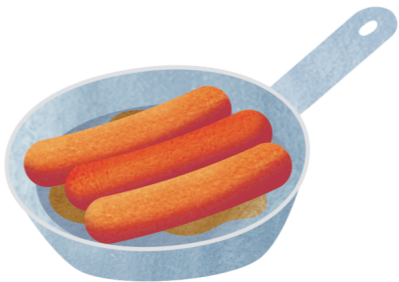


Пиріг із полуницями
(екстрапродукт)

варто замінити на



(корисний продукт)



Смажені сосиски
(екстрапродукт)

варто замінити на



(корисний продукт)

Продовж речення:

**збалансований
обід – це**



фрукти,

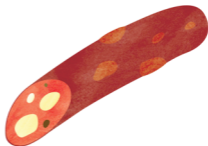


Назви групу продуктів

для кожної
страви



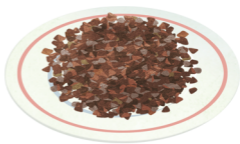
овочевий суп



ковбаса



яблучний сік



гречана каша

Назви групу продуктів

для кожної
страви



борщ



смажена картопля



варена
телятина



груша



тістечко



Наведи приклад
**збалансованого
обіду.**



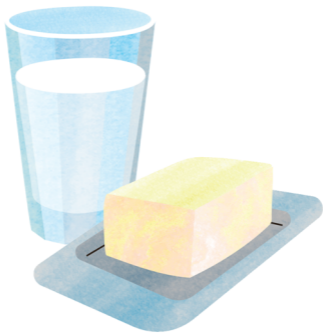
**Пригадай,
що ти востаннє
їв / їла.**

Проаналізуй, чи була
ця їжа корисною.



**Чи їв / їла
ти сьогодні овочі
та фрукти?**

Чи це добре
для твого здоров'я?



Чи споживаєш ти молочні продукти?

Чи це добре
для твого здоров'я?



**Яка твоя
улюблена
страва?**

Чим вона корисна?



**Який твій
улюблений
цільнозерновий
продукт?**



**Що ти зазвичай
купуєш у шкільній
їдальні?**