

Ciekawe, dlaczego... dzieci muszą zjadać wszystko z talerza

Ćw. 1 – Narysuj uśmiechniętą buźkę przy prawidłowej odpowiedzi.

1. To, co jemy:

- bezpośrednio wpływa na nasz rozwój.
- nie ma większego znaczenia dla naszego zdrowia.
- jest ważne, ale tylko w przypadku dzieci.

2. W jedzeniu znajdują się:

- witaminy.
- makro- i mikroelementy.
- Obie odpowiedzi są poprawne.

3. Z czego powinna się składać prawidłowa dieta?

- Tylko z warzyw i owoców.
- Z różnych składników, których potrzebuje nasz organizm.
- Ze wszystkich składników oprócz tłuszczów.

4. Spożywanie cukrów w zbyt dużej ilości powoduje:

- nadmierne łysienie.
- nadmierne chudnięcie.
- nadmierne tycie.

5. Jeśli zdrowo się odżywiamy, to:

- dobrze śpimy, mamy apetyt, potrafimy się skoncentrować.
- wszystko nas denerwuje i boli nas brzuch.
- szybko się męczymy.

6. Zaznacz zdanie prawdziwe.

- Cukier dodaje energii, więc powinniśmy go jeść jak najwięcej.
- Najlepiej jeść tylko to, co lubimy.
- Złe samopoczucie może być efektem złego odżywiania.

