

Egészséges életmód

A táplálkozás

I.. Töltsd ki a totót! Karikázd be a jó megoldás előtti betűjelet!

1. Mennyi egy egészséges felnőtt friss levegő szükséglete óránként?
a) 10m³ b) 50 m³ c) 30 m³
2. Miért egészséges a méz?
a) könnyen emészthető b) édes c) sok ásványi anyag van benne
3. Hogyan kell reggelizni?
a) nyugodtan ülve b) öltözködés közben c) reggeliző pultnál állva
4. Mitől erősödik a rágóizom?
a) ha sokat rágunk b) ha megkíméljük c) ha puhára főtt ételeket eszünk
5. Mivel érezzük az ízeket?
a) ínyünkkel b) nyállal c) ízlelő bimbókkal
6. Árt-e a Coca-Cola a fogaknak?
a) sav- és cukortartalma miatt káros b) közömbös c) szénsav tartalma miatt tisztító hatású
7. Hány tejfoga van egy kis gyermeknek?
a) 10 db b) 32 db c) 20 db
8. Mitől függ a tojás héjának színe?
a) a tyúk fajtájától b) a tyúk táplálékától c) a tyúk korától
9. Melyik tojásnak a legkisebb a szénhidrát tartalma?
a) fűj b) tyúk c) kacs
10. Milyen vitamint tartalmaz a tojás mennyiségben?
a) A, B, C b) C, D, E c) A, D, E

11. Mennyi a napi javasolt folyadékbevitel?
a) 1 liter b) 2,5 liter c) 5 liter
12. Hogy hívják más néven az A vitamint?
a) Pantoténsav b) Retinol c) Tiamin
13. Tápanyagok. Melyik nem tartozik közéjük?
a) Fehérjék b) Szén-hidrátok c) Vitaminok
- 13+1. Naponta hány alkalommal egészséges étkezni?
a) 1 b) 3 c) 5

II. Találós kérdés

Gyümölcs vagyok, édes vagyok,

Ha megértem, piros vagyok.

Télen elrejt jól a kamra,

Mi volnék, ha nem az

III. Válaszolj a kérdésekre?

A müzli a szervezetünk számára nagyon hasznos és egészséges táplálék. Melyek azok az alapanyagok, amelyek feltétlenül szükségesek hozzá? _____

A gabonafélék a legfontosabb táplálékaink. Majdnem az összes olyan anyagot tartalmazzák, amelyre szervezetünknek szüksége van. Ezért is fontos, hogy mindennapi vendégeink legyenek az étkezéseknél. Milyen gabonából készült kenyeret fogyasszon az, aki odafigyel az egészséges táplálkozásra. Válaszodat indokold! _____

IV. Írj egy legalább négy soros verset az egészséges táplálkozásról!
