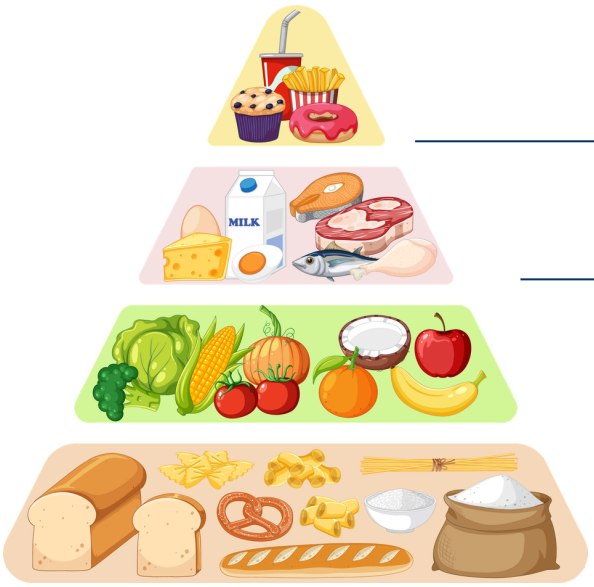
РАБОТЕН ЛИСТ 1

Човекът и природата | 4 клас

СУПЕР ХРАНИ

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

Мисия 1: Отбележете на схемата с пирамидата какви основни хранителни вещества се съдържат на всеки от етажите ѝ.



_____

_____

_____

_____

Мисия 2: Какви са ползите на всяко от хранителните вещества?

въглехидрати

_____

_____

белтъчини

_____

_____

мазнини

_____

_____

витамини

_____

_____

минерали и вода

_____

_____

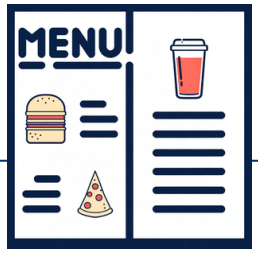
РАБОТЕН ЛИСТ 2

Човекът и природата | 4 клас

МЕНЮ ЗА ШАМПИОНИ

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

Задание: Съставете си здравословно дневно меню, като включите всички необходими хранителни вещества.



Дневно меню

Закуска:

_____

_____

Обяд:

_____

_____

Вечеря:

_____

_____

Инспекторска оценка на менюто (попълва се от съседа по чин)

Има ли енергия и гориво (въглехидрати)?

☐ Да, достатъчно е ☐ Може да се добави още

Има ли строителни материали (белтъчини)?

☐ Да, присъстват ☐ Не, липсват

Има ли витаминен щит (плодове и зеленчуци)?

☐ Да ☐ Не

Кой е най-големият плюс на това меню според теб?

_____

Моят златен съвет към теб като инспектор е:

_____

Подпис на инспектора: _____

РАБОТЕН ЛИСТ 3

Човекът и природата | 4 клас

ЗДРАВОСЛОВЕН ЖИВОТ

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

Задание 1: Кои са основните хранителни вещества, необходими на човешкия организъм? Запишете ги и дайте по 2 примера за храни, които ги съдържат.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2: Кое е основното правило за здравословното хранене?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

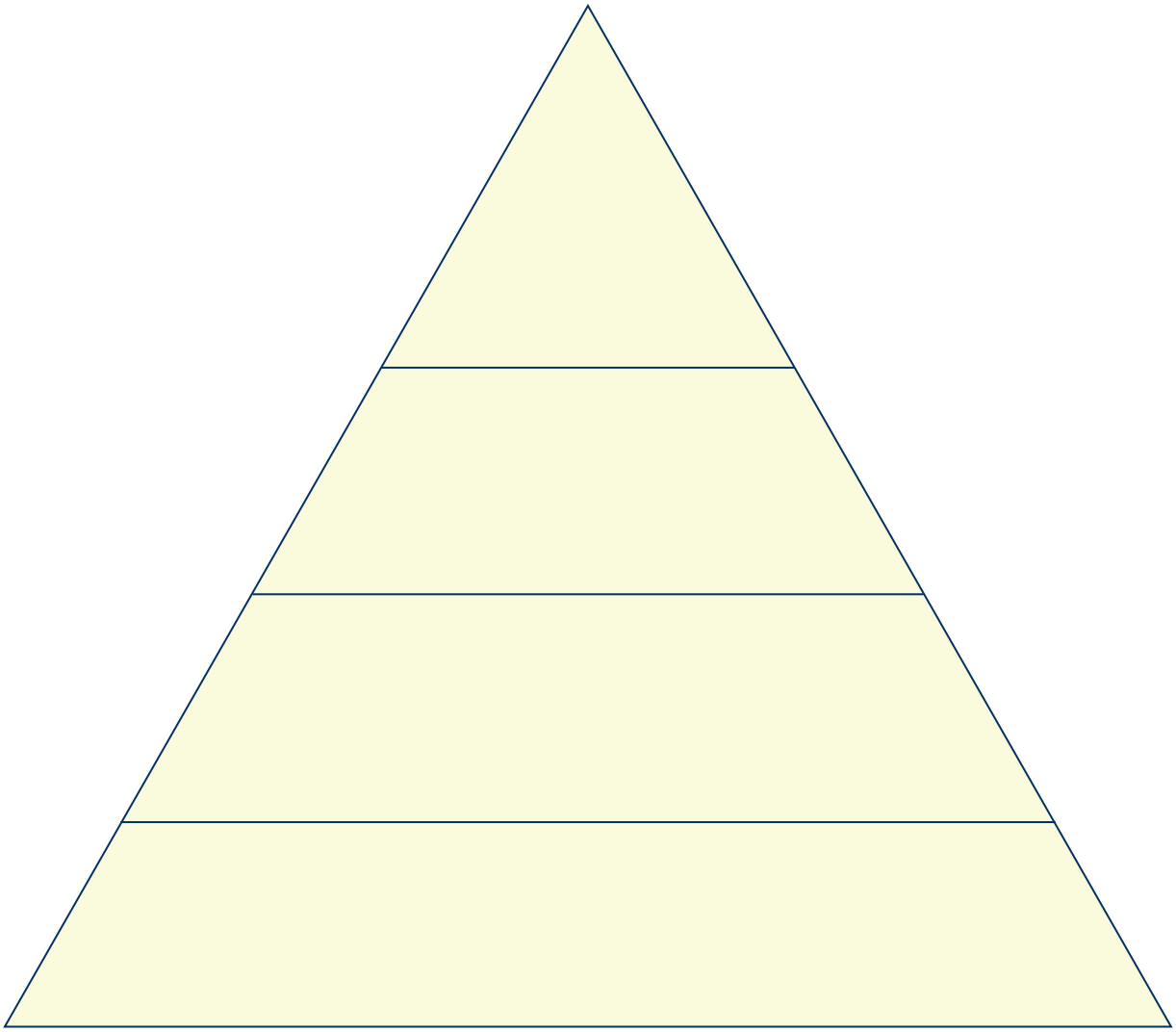


ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Човекът и природата

4 клас

ПРАЗНА ПИРАМИДА НА ЗДРАВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ, НАЧЕРТАНА НА ДЪСКАТА



ПРАЗНА ПИРАМИДА НА ЗДРАВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ, НАЧЕРТАНА НА ДЪСКАТА

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Човекът и природата

4 клас

МАЛКИ КАРТИЧКИ С ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РАЗЛИЧНИ ХРАНИ







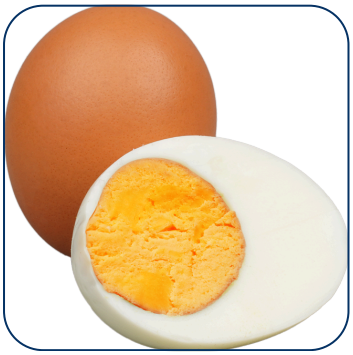


















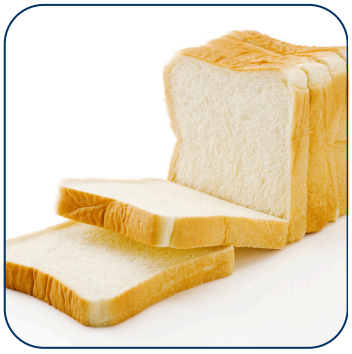










МАЛКИ КАРТИЧКИ С ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РАЗЛИЧНИ ХРАНИ








ENERGY

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Човекът и природата 4 клас

МАЛКИ ЛИСТЧЕТА С КЛЮЧОВИ ПОНЯТИЯ

ВЪГЛЕХИДРАТИ	ВОДА	БЕЛТЪЧИНИ
МАЗНИНИ	ВИТАМИНИ	МИНЕРАЛИ