

СУПЕР ХРАНИ

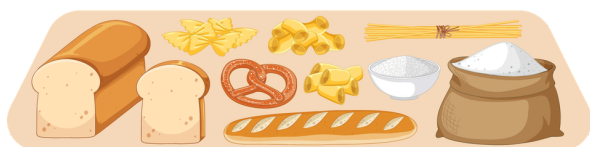
Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

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

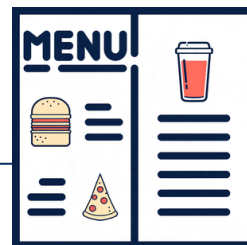
витамини

минерали и вода

МЕНЮ ЗА ШАМПИОНИ

Име: _____ Дата: _____ Клас: _____

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



Дневно меню

Закуска:

Обяг:

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:

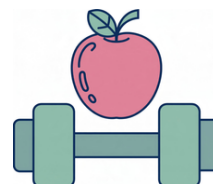
Погнис на инспектора: _____

ЗДРАВΟΣЛОВЕН 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?



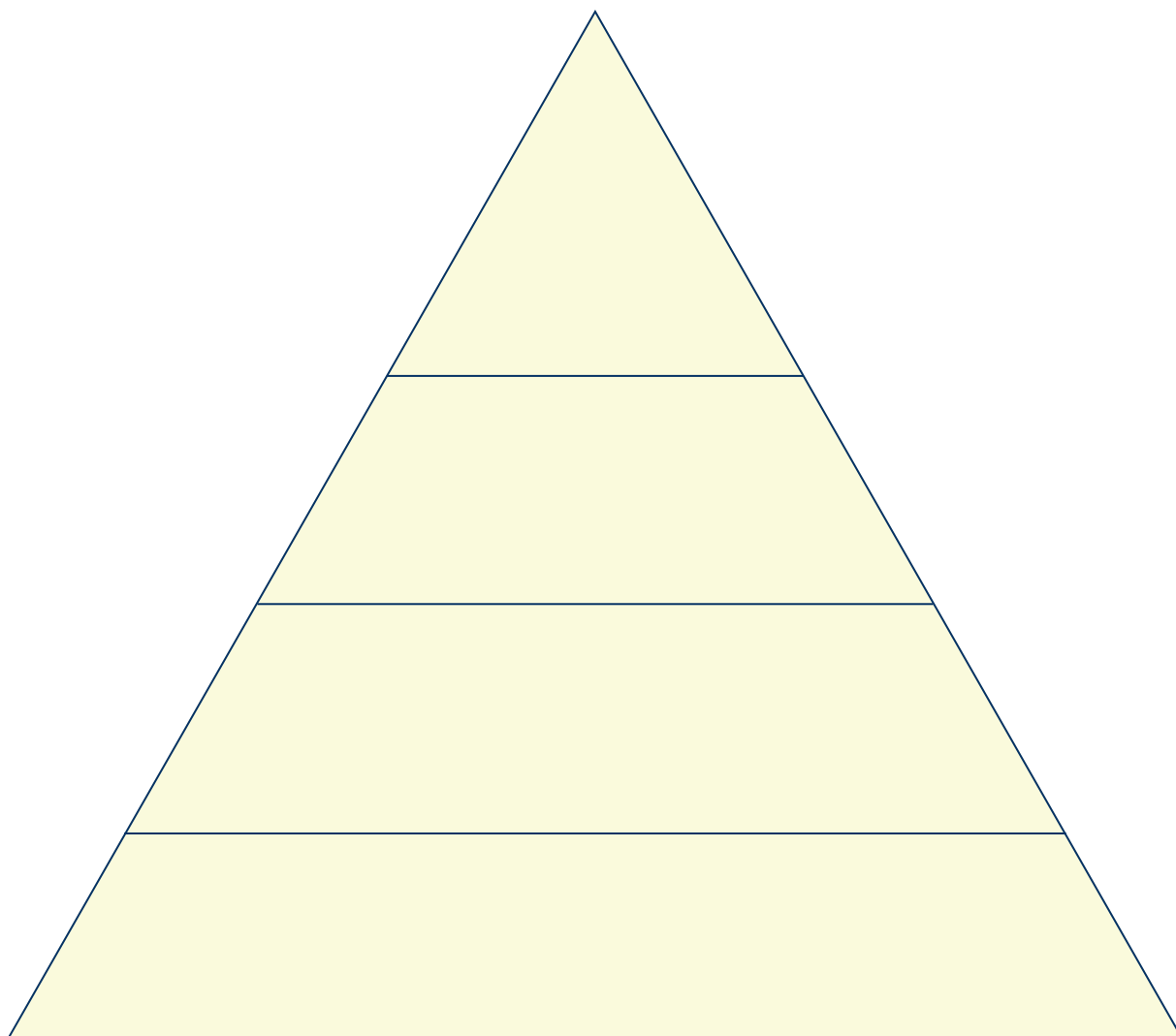
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Човекът и природата

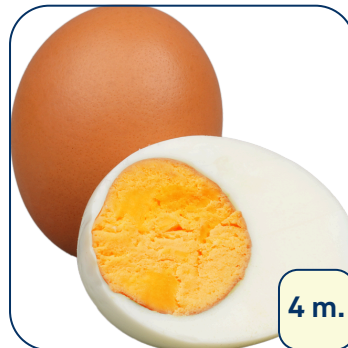
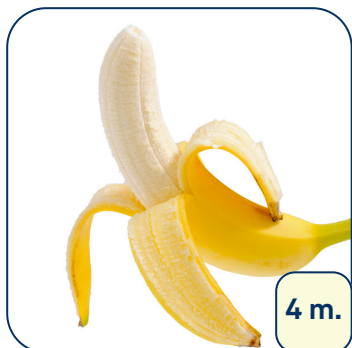
4 клас

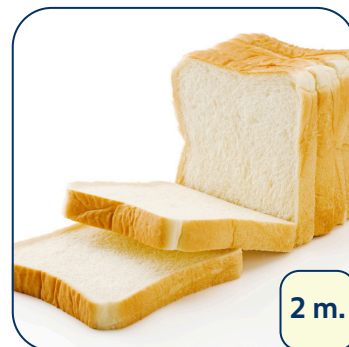
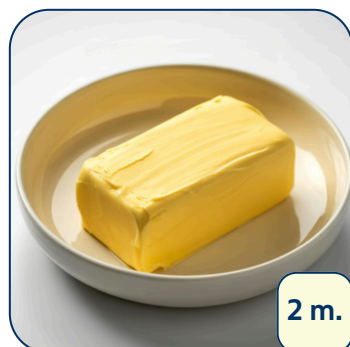
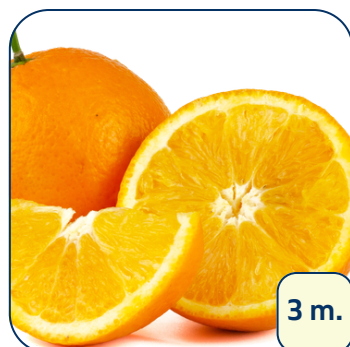
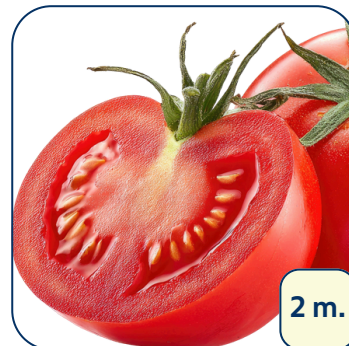
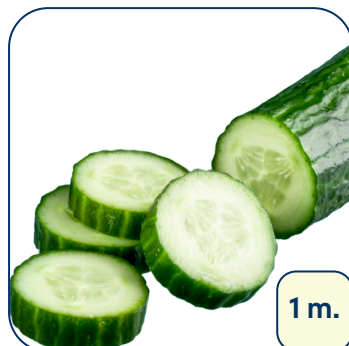


ПРАЗНА ПИРАМИДА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ, НАЧЕРТАНА НА ДЪСКАТА



МАЛКИ КАРТИЧКИ С ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РАЗЛИЧНИ ХРАНИ









МАЛКИ ЛИСТЧЕТА С КЛЮЧОВИ ПОНЯТИЯ



ВЪГЛЕХИДРАТИ

ВОДА

БЕЛТЪЧИНИ

МАЗНИНИ

ВИТАМИНИ

УСТНА КУХИНА

СТОМАХ

ЧЕРВА