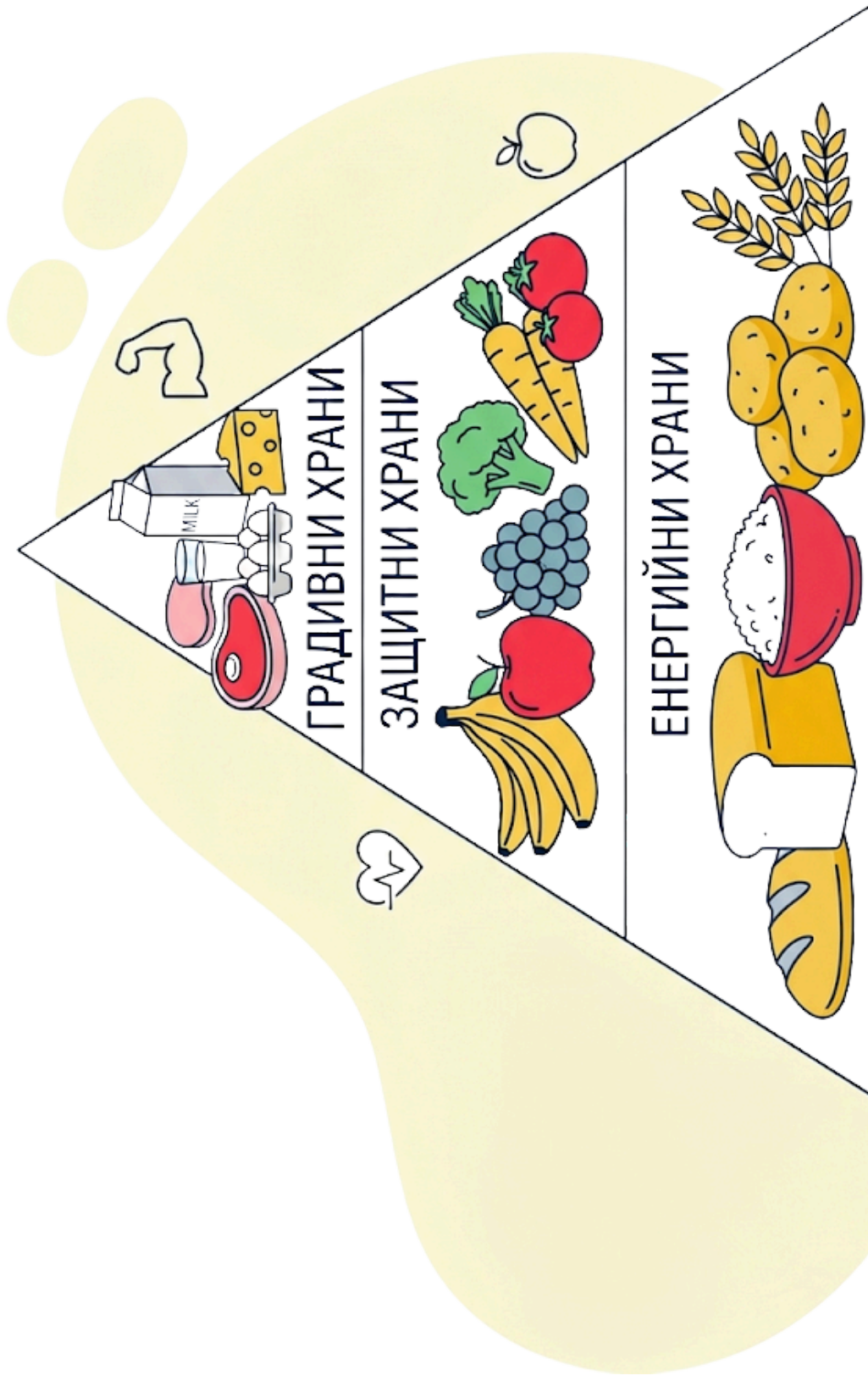
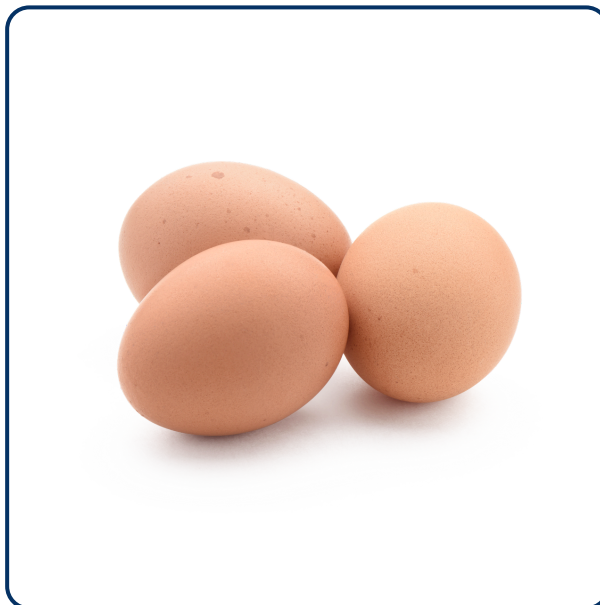


ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНИТЕЛНА ПИРАМИДА











ТАБЛО НА ШАМПИОНА / ЧЕРНОВА /

Екун:

Клас:

**ЗАДАЧА 1. Обсъдете в екипа следните лоши навици. Превърнете ги във
вашиите Златни правила за шампиони!**

Лош навик 1: Когато съм много жаден, изпивам цяла бутилка сладко газирано безалкохолно.

Предложение за златно правило:

.....
.....
.....

Лош навик 2: Ям само еднoцветни храни като тесто, пица и пържени картофи.

Предложение за златно правило:

.....
.....
.....

Лош навик 3: Обожавам да ям огромни количества близалки, бонбони и чипс всеки ден.

Предложение за златно правило:

.....
.....
.....

Лош навик 4: Когато бързам за игра, гълтам храната си на големи парчета, без да я гъвча.

Предложение за златно правило:

.....
.....
.....

БИЛЕТ ЗА ИЗХОД: ДИЕТОЛОГ НА СМЯНА

Човекът и природата

3. клас



Име: Клас: Дата:

КАЗУС: Помогни на приятел!

„Твоят съученик Мартин има рожден ден днес. Той е решил за обяд да изяде само едно огромно парче торта, двоен шоколад и да изпие цяла бутилка газирано безалкохолно.“

1. **Диагноза:** Ако Мартин изяде всичко това наведнъж, как ще се почувства тялото му след един час? Кои два органа (за които учихме предния час) ще пострадат най-много от захарта и липсата на полезни вещества?

Как ще се почувства Мартин:

.....

Орган 1:

Орган 2:

2. Твоят съвет:

Като истински експерт-диетолог, обясни на Мартин ЗАЩО това меню не е добро за тялото му (Какво му липсва? Какво ще се случи с енергията му?):

Твоята аргументация:

.....

.....

.....

3. **Предписание:** Запиши една полезна храна (избери я от Здравословната хранителна пирамида), която Мартин задължително трябва да добави към менюто си днес, за да бъде силен и здрав.

Твоето предписание:

.....

.....

.....