



Užduočių bankas

Sveikata ir mityba 5 – 6 klasėms

Medžiagos naudojimo tikslingumas: gebės sveikai maitintis, supras sveikos mitybos rėžimą.

Užduotys

1. Žinodami produktų sudėtį ir energinę vertę (kaloringumą), galėsite pasirinkti reikalingiausius ir maistingiausius didesnės ar mažesnės energinės vertės produktus. Kokia maisto medžiagų energinę vertę?

Maisto medžiagos	1 g energinė vertė (kcal)
<i>Baltymai</i>	<i>9 kcal</i>
<i>Angliavandeniai</i>	<i>4 kcal</i>
<i>Riebalai</i>	<i>4 kcal</i>

2. Pažymėkite teisingus sveikos mitybos teiginius

- Vengti maisto produktų, pučiančių pilvą.
- Vengti sūraus maisto.
- Valgyti mažiau daržovių.
- Valgyti tik 2 kartus per dieną.
- Vartoti liesus produktus.
- Valgyti tik šviežią, minkštą duoną.

3. Įrašykite praleistus žodžius.

Sveiko, gražaus ir kūrybiško gyvenimo pagrindas – visavertė, subalansuota, sveika_____.

2. Mityba yra sveika, kai žmogus laikosi tam tikrų principų ir pagrindinių mitybos_____.

3. Organizmas turi gauti visų reikalingų maisto medžiagų, todėl būtina valgyti įvairų_____.

4. Labai svarbu vartoti grūdų gaminių, kuriuose yra gausu angliavandenių,_____.

5. Pieno produktuose yra vertingų_____ 6. Gyvybiškai svarbus bet kurio amžiaus

žmogui yra_____ 7. Saldėsiai, cukrus, saldieji gėrimai priskiriami prie vengtinų

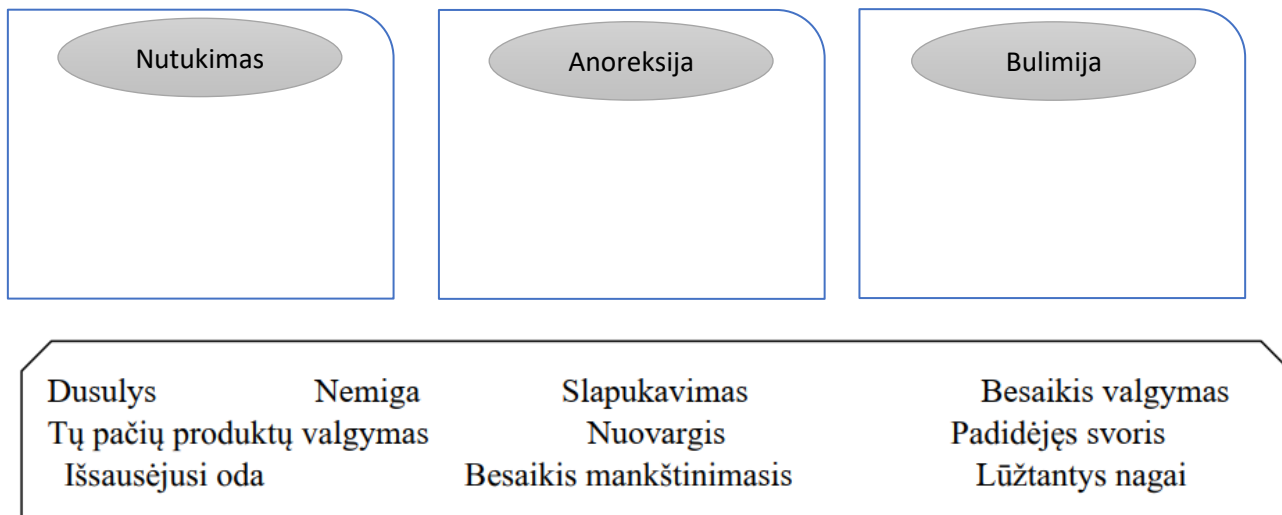
maisto_____.

Produktai maistas taisyklės vanduo baltymai vitaminai mityba

4. Mitybos piramidė:

- Iliustruoja maisto įvairovę.
- Parodo, koks turėtų būti paros maisto produktų grupių santykis.
- Iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros maisto produktų grupių santykis.
- Iliustruoja maisto produktų grupes.

5. Mityba turi didelę įtaką žmogaus sveikatai. Netinkamai maitinantis susergama anoreksija, bulimija ar nutukimu. Kokie yra šių ligų požymiai? Suskirstykite valgymo sutrikimų požymius:



Sudarė technologijų vyresnioji mokytoja Ineta Ruškė remiantis:

https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/277