



Užduočių bankas

Sveikata ir mityba 5- 6 klasėms

Medžiagos naudojimo tikslingumas: gebėti ugdyti mokinius sveikai maitintis, suprasti sveikos mitybos režimą.

Užduotys

1. Organizmas turi būti aprūpintas visomis reikalingomis maisto medžiagomis, todėl būtina valgyti kuo įvairesnį maistą. Surašykite produktų grupes:

Produktų grupės

2. Surašykite produktus, kurie teiktų organizmui būtinas maisto medžiagas:

Baltymų šaltinis:

Riebalų šaltinis:

Angliavandenių šaltinis:

3. Paaškindite, kodėl būtina valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, grūdų gaminių.

4. Surašykite nuo ko priklauso mūsų mityba.



5. Kokių produktų reiktų vengti?

6. Pagrindiniai mitybos principai – saikingumas, įvairumas ir subalansuotumas. Paaiškinkite, kaip suprantate šiuos principus:

Saikingumas

Įvairumas

Subalansuotumas

7. Kodėl maistas gali pakenkti mūsų organizmui?

Sudarė technologijų vyresnioji mokytoja Ineta Ruškė remiantis:

https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/274