

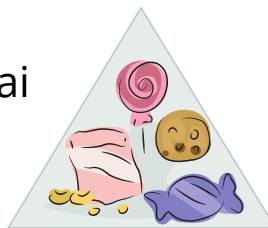
4.1 Sveika mityba

Be maisto žmogus negali gyventi. Maistas reikalingas gyvybei ir sveikatai palaikyti.

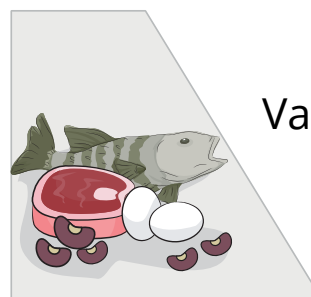


1. Išnagrinėkite maisto pasirinkimo piramidę. Paaiškinkite, kas joje pavaizduota.

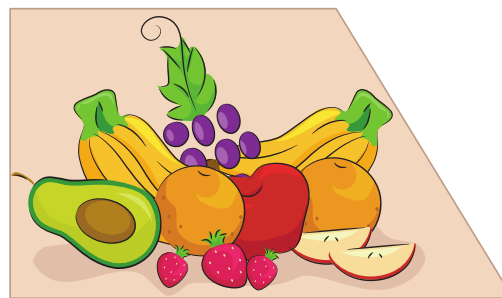
Valgykite retai ir mažai.



Valgykite kasdien.



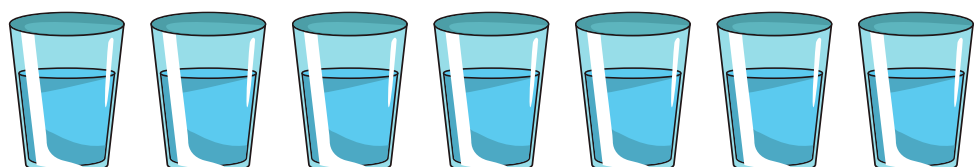
Valgykite kelis kartus per dieną.



Valgykite kelis kartus per dieną.



Gerkite vandens.



4.1 Sveika mityba



Maisto produktų yra labai daug ir įvairių. Svarbu gebėti atsirinkti tuos, kurie yra naudingi sveikatai.

1. Klaidžiu maisto pasirinkimo labirintu keliaukite iki labirinto centro. Eidami perskaitykite visus maisto produktų pavadinimus.
2. Pasiekę labirinto centrą, pažymėkite sveikų maisto produktų paveikslėlius.

Labirinto žaidimas su maisto pavadinimais ir centrinėmis vaizdinėmis iliustracijomis. Labirinto keliai apima šiuos pavadinimus:

- obuolys
- agurkas
- žuvis
- gazuotas gėrimas
- varškė
- ledai
- tortas
- mėsa
- kefyras
- pica
- duona
- morka
- čiulpinukas
- riešutai
- paprika
- vištiena
- vanduo
- sūris
- slyva
- dešrainis
- jogurtas
- bulvių traškučiai

Centrinė iliustracija rodo šiuos maisto produktus:

- žuvis
- obuolys
- mėsos gabalas
- kefyras
- duona
- morka
- vanduo
- riešutai
- pomidoras
- jogurtas
- slyva
- dešrainis
- jogurtas
- bulvių traškučiai