

Име, фамилия на ученика:

ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“ – с. РУСОКАСТРО, общ. Камено, Бургаска област

Работен лист по: ЧАС НА КЛАСА

Клас: 6 учебен час по седмично разписание - 7 час

Дата/ден от седмицата: 19.01.21. - ВТОРНИК

Тема на урочната единица/страница:

Здравно образование. Правила за хранене

Основните изисквания са да се спазват няколко основни правила, за да бъдем по-дълго здрави:

- } разнообразие при избора на хранителни продукти;
- } прием на по-малко количества храна, но по-често;
- } консумация на достатъчно белтъчини;
- } ограничаване на мазнини и пържени храни;
- } ограничаване на захарта и захарните изделия;
- } ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти;
- } намаляване употребата на сол и консумацията на солени храни;
- } прием на достатъчно вода и течности за деня;
- } избягване употребата на алкохол;
- } правилна обработка на храната;
- } поддържане на здравословно тегло и физическа активност всеки ден;