

Тест від "Абетки Харчування" «Що ти знаєш про їжу?» – 3 клас

1 Обведи правильну відповідь

Сніданок важливий, тому що:

- а) так сказала мама
- б) вранці тіло потребує енергії після сну
- в) без сніданку не пускають до школи

2 З'єднай стрілочкою: вітамін – його користь

- | | |
|-----------|----------------------|
| Вітамін А | міцні кістки та зуби |
| Вітамін С | гарний зір |
| Вітамін D | захист від застуди |

3 Правда чи ні? Постав ✓ або ✗

- Риба корисна для мозку.
- Різнокольорові овочі містять різні вітаміни.
- Дитині достатньо їсти 1 раз на день.



4 Розподіли продукти за групами

Гречка, курка, яблуко, молоко, хліб, яйце, морква, сир

Злаки	Білки	Овочі та фрукти	Молочні продукти

5 Обведи правильну відповідь

Що станеться, якщо їсти тільки солодке?

- а) нічого, це смачно
- б) тіло не отримає потрібних речовин для росту
- в) будеш щасливішим

6 Знайди помилку в меню та виправ

Сніданок: вівсяна каша, яйце, вода

Обід: борщ, курка з гречкою, салат

Вечеря: торт, кола, чіпси

Помилка: _____

Як виправити: _____

7 Поміркуй і напиши

Що ти можеш змінити у своєму харчуванні, щоб почуватись краще?

