

# Тест від "Абетки Харчування"

## «Що ти знаєш про їжу?» – 4 клас

### 1 Обведи правильну відповідь

Збалансоване харчування — це:

- а) їсти лише корисні продукти і ніколи не їсти солодке
- б) отримувати всі необхідні речовини з різноманітної їжі
- в) рахувати калорії кожного дня

### 2 З'єднай стрілочкою: продукт – що він дає організму

Риба	клітковина для травлення
Морква	омега-3 для роботи мозку
Гречка	бета-каротин для зору
Яблуко	залізо та складні вуглеводи

### 3 Знайди помилки в раціоні та поясни чому це помилка

Сніданок: чіпси, сік

Обід: борщ, курка, салат, хліб

Вечеря: піца, кава, печиво

Помилка 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Помилка 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4 Правда чи ні? Постав або і поясни одне на вибір

Колір овочів і фруктів пов'язаний з їхніми корисними властивостями.

Дитині достатньо пити лише сік — там є вода.

Регулярний сніданок покращує увагу на уроках.

Смажена їжа щодня така само корисна як варена.

Пояснення: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 5 Склади меню на один день

Запиши страву для кожного прийому їжі — так, щоб раціон був різноманітним і корисним.

Сніданок: \_\_\_\_\_

Обід: \_\_\_\_\_

Вечеря: \_\_\_\_\_

### 6 Обведи правильну відповідь

Чому важливо їсти різнокольорові овочі та фрукти?

- а) щоб тарілка виглядала красиво
- б) різні кольори означають різні вітаміни та корисні речовини
- в) це модно і сучасно

### 7 Поміркуй і напиши

Твій однокласник каже: «Я не люблю овочі, тому не їм їх взагалі». Що ти йому порадиш?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

