

30. õppenädal, koduõppeharjutus 32

Tervislik toitumine

Pane koma, kuhu vaja. Ringita sidesõnad.

1. Tervislik toitumine tähendab et kõike võib süüa mõistlikus koguses.
2. Leib on parem kui sai aga eriti kasulik on täisterarukkileib.
3. Kindlasti peaks iga päev sööma viis peotäit puu- ja juurvilju kõigis vikerkaarevärvides.
4. Eriti vitamiinirikkad on porgand kapsas ja punapeet.
5. Kohukesed maitsevad kõigile lastele kuid neis võib peituda liiga palju suhkrut.
6. Hoopis parem valik on isetehtud kohuke lahja kohupiim või kodujuust.
7. Palju liikudes läheb kõht kiiremini tühjaks sest keha vajab rohkem energiat.
8. Spordijook ega energijook ei asenda puhast vett ning tervislikku toitu pärast trenni.
9. Kiirtoidust saab küll ruttu täiskõhutunde ent mitte kehale kasulikke aineid.
10. Korralikult söömata ei jaks keegi õppida treenida ega elust rõõmu tunda.