

31. õppenädal, koduõppeharjutus 36

Kristiina Kass, „Kennet sööb makarone“

Jaota toidud ja toiduained tervislikkuse järgi kaheks. Tõmba joon ümber kõigile toitudele, mis sulle maitsevad. Loe kokku, mitu tervislikku toitu ära märkisid. Mitu ebatervislikku toitu märkisid? Kumba said rohkem?

kartulikrõpsud, soolapulgad, puuviljad, kartulipuder, vahukoor, popkorn, marjad, köögiviljad, sai, viinerid, või, küpsised, leib, rosinad, friikartulid, hapukoor, kala, margariin, keedumuna, lehttainapirukad

TERVISLIKUD TOIDUD	EBATERVISLIKUD TOIDUD

Jätan meelde! Ühtki toitu ei maksa süüa üleliia, isegi kui see on tervislik. Ebatervislikku toitu süüa vähe, aga parem üldse mitte.