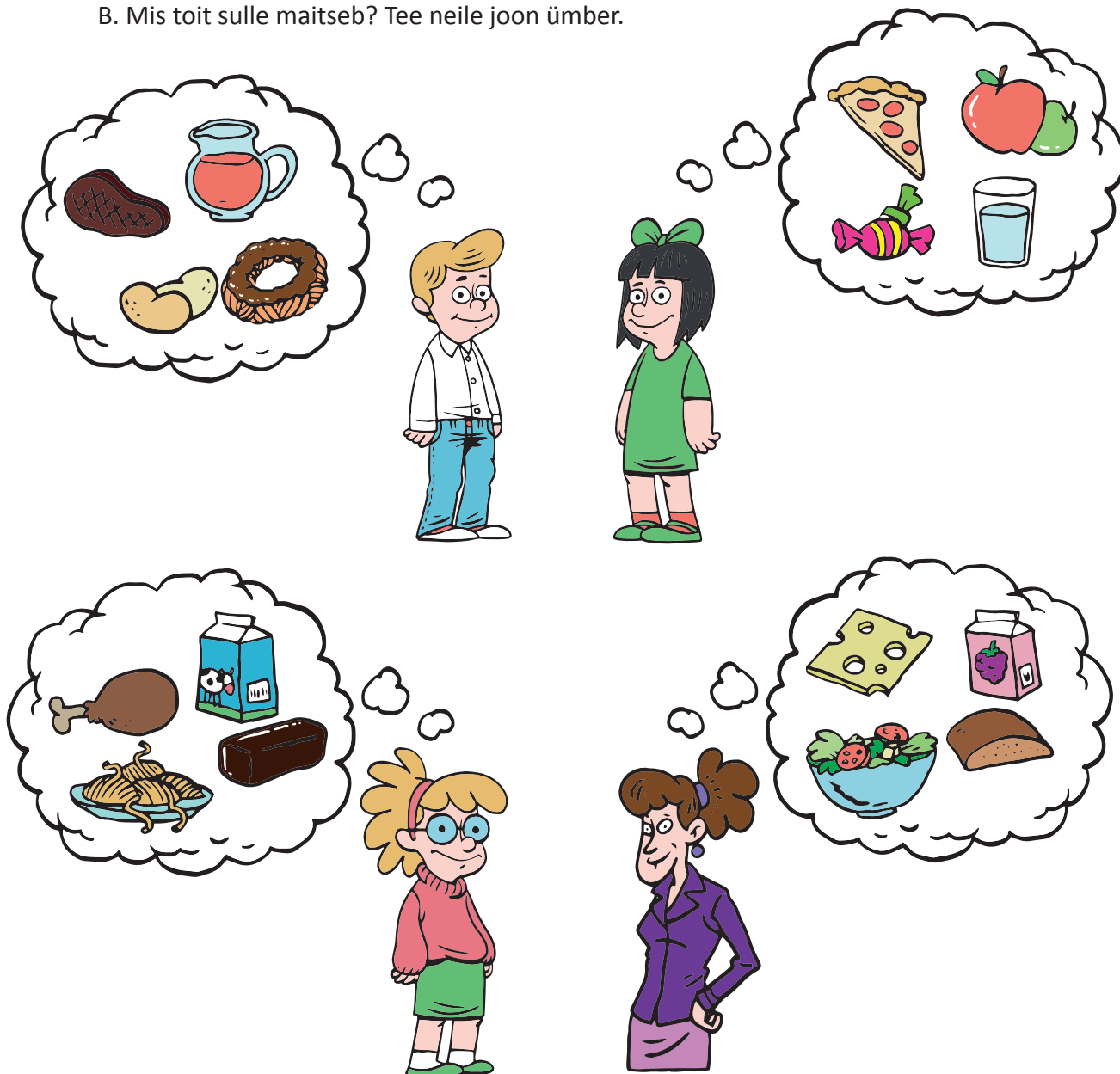


TERVISLIK TOIT

1. A. Kuula: Ühel päeval arutasid 1. klassi õpilased, mida nad söövad. Iga laps rääkis, mis toit talle maitseb. Ka õpetaja ütles oma lemmiktoite.
Vaata pilte. Mis inimestele maitseb?
B. Mis toit sulle maitseb? Tee neile joon ümber.



Lisainfot õpetajale

1. Erinevad mängud ja tegevused tervisliku toitumise tutvustamiseks: „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude“ (Tervise Arengu Instituut, 2010).
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf

2. A. Vaata pilte. Siin on toiduained. Mis toiduained on pildil? Näita ja nimeta.
B. Mis toitu saab teha sellest toiduainest? Vaata alumist rida. Leia paarilised. Ühenda joonega.



praad



kohupiim

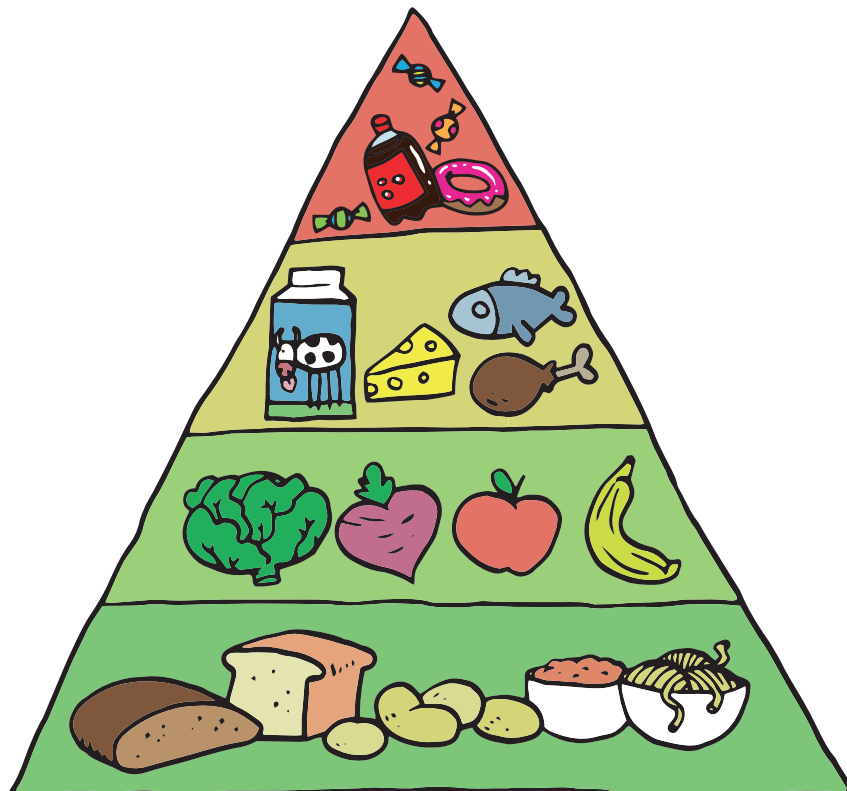


puder

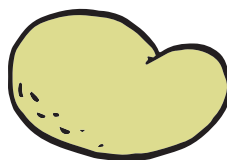
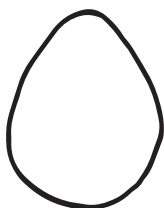
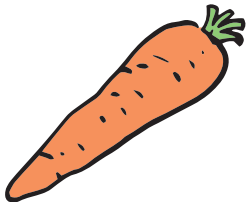
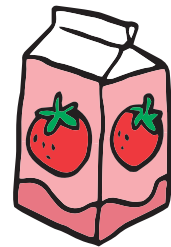
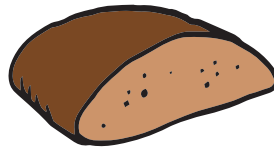
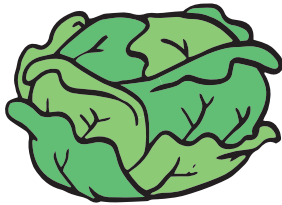


aedviljasupp

3. A. Milliseid toiduaineid sa sellel pildil tunned? Näita ja nimeta. Alusta kõige alumisest reast.
B. Kuula õpetaja juttu. Mis toiduaineid tuleb süüa sageli? Mis toiduaineid võiks süüa vähem?



4. A. Vaata pilte. Mis on pildil? Näita ja nimeta.
B. Mida sööd tihti? Ümbritse pilt rohelise joonega.
C. Mida sööd harva? Ümbritse pilt kollase joonega.



kartul



Praktiline tegevus

1. **Esemepiltide sorteerimine** (toit, toiduained). Rühmitamine: tervislik või mittetervislik toit.
2. **Poemäng**: tuleb osta ainult tervislikku toitu.

5. A. Vaata pilte. Mis on pildil? Näita ja nimeta.
B. Need kõik on joogid. Mis jook sobib hästi janu kustutama?
Tee sellele pildile roheline joon ümber.
C. Mis jooki ei tohi iga päev juua? Tee sellele pildile punane joon ümber.



LIMONAAD



PIIM



VESI



MAHL

6. A. Iga päev söö puu- ja köögivilju. Mis on pildil? Näita ja nimeta.
B. Värv need viljad, mida sina sööd.

