

2.5. Tervislik toitumine



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!



Maria, lähme pärast tunde McDonalds'isse.



Mul on raha otsas.



Tule ikka. Mul on raha. Ma maksan sinu eest!



See ei ole hea mõte. Tule parem mulle külla. Mul on banaane ja maasikaid. Me võime smuutit teha.



Miks sa burgeri asemel smuutit tahad?

Kumb laps eelistab tervislikku toitu?

Toit



Loe!

Inimene ei saa olla kaua ilma toidu ja veeta. Toidust saame elamiseks vajalikud ained ja energia.

Me toitume **loomsetest** toidu-ainetest ja **taimsetest** toidu-ainetest.



Loomsed toidu-ained



Taimsed toidu-ained

Millest me toitume?

Leia vastus tekstist.

Märgi lause.

1. Kirjuta sõnad õigesse tulpa.

*leib, kala, maasika-moos, hapu-kurk, sink, suitsu-vorst,
apelsini-mahl, šašlõkk, porgandi-salat, suitsu-kana*

LOOMSED TOIDU-AINED	TAIMSED TOIDU-AINED

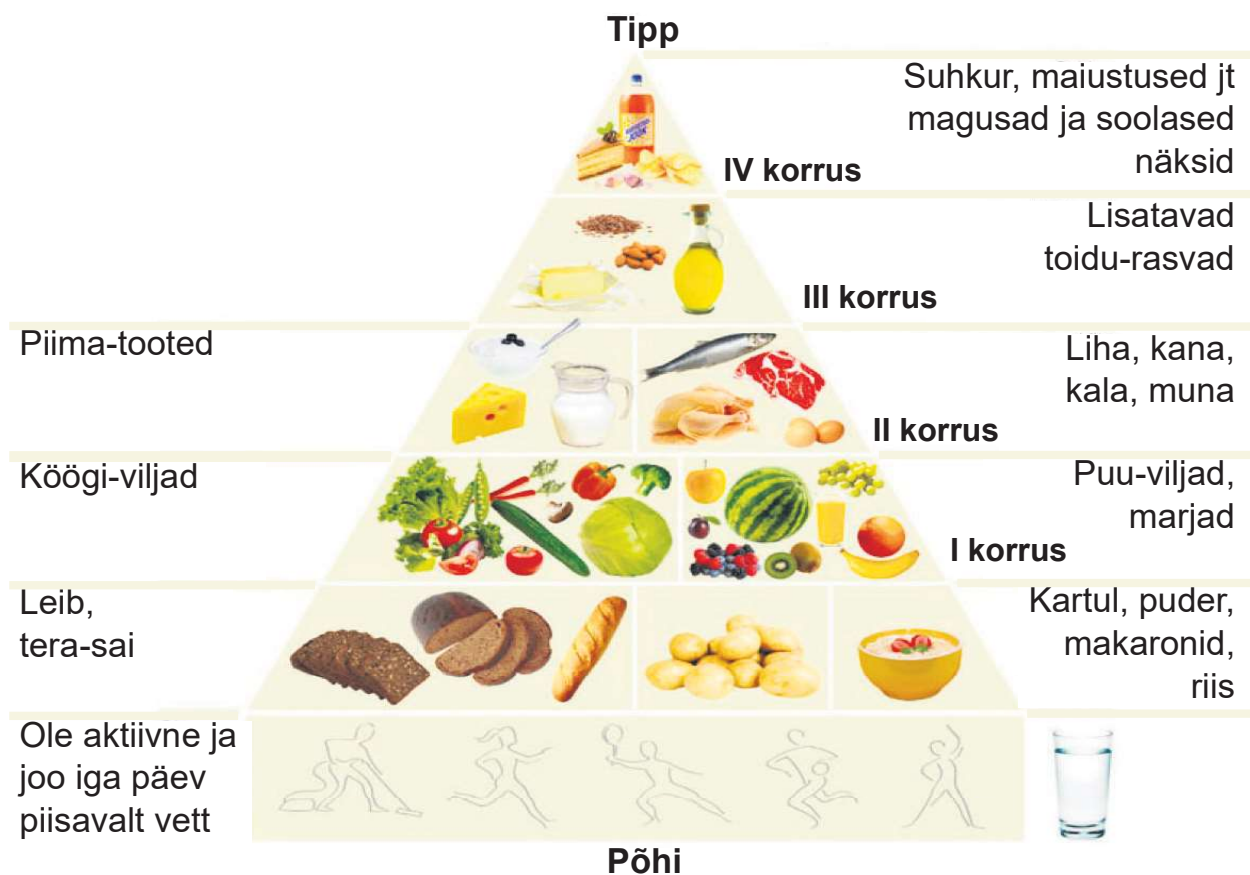
Toidu-püramiid



Loe!

Toidu-püramiid näitab meile, kuidas iga päev tervislikult toituda.

- Püramiidi alumises osas on need toidud, mida peaksime iga päev kõige rohkem sööma.
- Püramiidi keskmises osas on need toidud, mida peaksime sööma väiksemates kogustes.
- Püramiidi tipus on need toidud, mida peaksime sööma väga vähe või üldse mitte.





Homniku-söök



Loe!

Päevas võiks olla kolm põhi-toidu-korda: hommiku-söök, lõuna-söök ja õhtu-söök. Tervislik hommiku-söök on väga tähtis. See annab algavaks päevaks jõudu.

Hommikuks sobivad hästi puder, muna, müsli, marjad, piim, smuuti ja või-leib.

Miks on hommiku-söök väga tähtis?

Leia vastus tekstist.

Märgi lause.

Lõuna-söök ja õhtu-söök



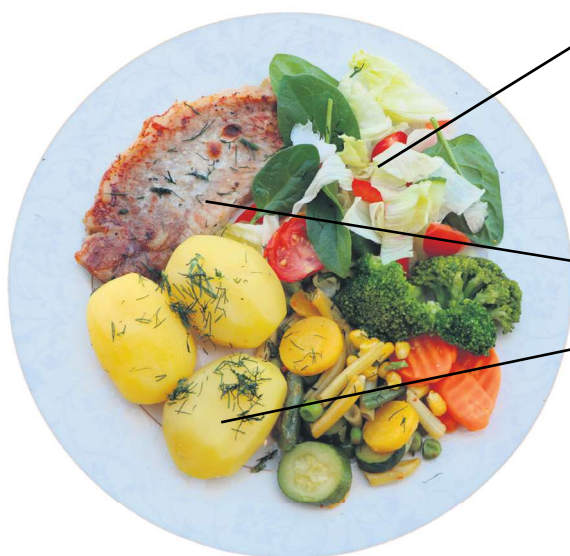
Loe!

Tervislik on süüa ka lõuna-sööki ja õhtu-sööki.

Taldriku-reegel aitab panna kokku tervislikku toidu-korda.

Selle reegli järgi on toidu-ainete kogused taldrikul õiged.

Prae-taldrikul peaks olema ka vähemalt 5 erinevat värvi toitu.



Salat – poole taldrikul olevast toidust peavad moodustama salatid või köögi-viljad.

Põhi-toit – kana, kala või liha.

Lisand – riis, kartul, tatar või makaronid.

2. Mis värvi toidud on taldrikul? Märki sõnad.



- Punane
- Kollane
- Hele-pruun
- Sinine
- Roheline
- Valge
- Lilla
- Oranž

Mitu värvi kokku said? Kirjuta number.

Vahe-palad



Loe!

Põhi-toidu-kordade vahel võib kõht tühjaks minna.

Sind aitavad **väikesed näksid**.

Need vahe-palad peaksid olema tervislikud. Eelista puu-vilju, juur-vilju, marju, pähkleid, smuutit või müsli-batooni.

Näksiks ei sobi kartuli-krõpsud, kommid ega saiakesed.

Millised toidud sobivad vahe-palaks?

Leia vastus tekstist.

Märgi sõnad (6).

3. Vaata ja nimeta, mis on piltidel.

Kummal pildil on tervislikud vahe-palad? Märgi õige vastus.



Tervislikud vahe-palad

Eba-tervislikud vahe-palad



Tervislikud vahe-palad

Eba-tervislikud vahe-palad

Värsked viljad



Loe!

Iga päev peab sööma värskeid puu-vilju, köögi-vilju ja marju. Hea, kui need on erinevad ja värvilised. Viljad annavad meie kehale palju olulisi aineid. Me vajame neid, et olla terved ja tugevad.

Iga päev peab sööma vähemalt 5 peo-täit puu-vilju, köögi-vilju ja marju. Vilju on hea lisada nii põhi-toidu-kordadele kui ka vahe-paladele.



5 peo-täit puu-vilju, köögi-vilju ja marju

Mitu peo-täit värskeid vilju tuleb iga päev süüa?

Leia vastus tekstist.

Märgi lause.

Maiustused



Loe!

Magusad toidud ja joogid asuvad toidu-püramiidi tipus. Neid ei ole vaja süüa ja juua iga päev. Maiustused ei tee sulle halba, kui sööd neid harva. Kui sa sööd tihti maiustusi, siis võivad sinu hambad katki minna ja keha-kaal tõusta.

Sinu toidu-korrad peavad olema tervislikud. Samuti pead sa hoolitsema iga päev oma hammaste eest ja aktiivselt liikuma.



Hammaste pesemine

Mis juhtub, kui süüa tihti maiustusi?

Leia vastus tekstist. Märki lause.

4. Millised toidud on maiustused? Märki õiged sõnad.

Maiustused on:

- jäätis
- leib
- juust
- šokolaadi-kook
- keefir
- vahvel
- pulga-komm
- viinerid
- küpsis

Vesi



Loe!

Limonaadid ja mahlad on magusad joogid.
Nende jookide sees on suhkur.
Magusaid jooke võib juua harva.
Need mõjuvad halvasti hammastele
ja kehale.
Janu kustutab kõige paremini vesi.
Vett peab jooma iga päev.



Suhkur jookides

Milline jook kustutab kõige paremini janu?

Leia vastus tekstist. Märgi sõna.

5. Täida lüngad teksti põhjal.

Limonaadi ja mahla sees on (*mis?*)

Magusad joogid mõjuvad halvasti (*millele?*) ja

.....

Tervisele on kõige parem jook (*mis?*)

6. Milliseid jooke võib juua harva, milliseid iga päev?

Kirjuta sõnad õigesse tulpa.

*vesi, Coca-Cola, õuna-mahl, piim,
limonaad Kelluke, Fanta, keefir, tee*

HARVA	IGA PÄEV

Kiir-toit



Loe!

Kiir-toitu müüakse paljudes kohtades. See on kergesti kätte-saadav ja odav. Kiir-toidud on näiteks hamburgerid, friikartulid, *hot dog*'id ja pitsad. Need toidud ei ole tervislikud. Kiir-toitudes ei ole tavaliselt meile kasulikke aineid. Lisaks on nendes palju rasva, mis tõstab keha-kaalu.



Kiir-toidu koht

Miks on kiir-toit eba-tervislik?

Leia vastus tekstist.

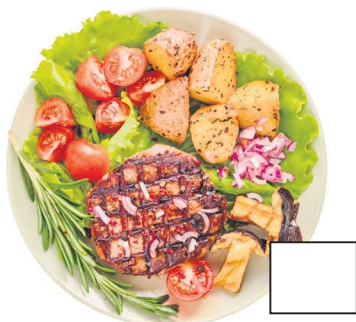
Märgi laused (2).

Mis juhtub, kui sööme tihti ebatervislikku toitu? Loe!

- Meie keha-kaal tõuseb.
- Me jääme kergemini haigeks.
- Hambad valutavad, hammastesse tulevad augud.
- Oleme uimased ja väsinud.
- Me ei jõua piisavalt liikuda.
- Me ei jaksa trenni teha.
- Me ei suuda õppida.

7. Kumb on tervislikum?

Märgi pildid. Põhjenda oma valikut suuliselt.



Nüüd ma tean!

- Päeva alustan tervisliku hommiku-söögiga.
- Lõuna-söögi ja õhtu-söögi valin taldriku-reegli järgi.
- Söön iga päev puu- ja juur-vilju.
- Olen aktiivne – liigun palju.
- Kustutan janu veega.

Kasutatud allikas: www.toitumine.ee