

# 1. munkalap

## A kiegyensúlyozott étrend összetevői

Erre a 6 dologra figyelj!



Jelöld  a helyeset!

**Az étkezés körülményei**

Nyugodt körülmények között

Terített asztalnál

Dobozból

**Az étkezés ritmusa**

Gyorsan

Lassan

Kényelmesen

**Az étkezés gyakorisága**

Napi 2–3 alkalommal

Napi 3–4 alkalommal

Napi 5 alkalommal

**Az étkezés mennyisége**

Amíg jóllakom

Csak pár falatot

Kipukkadásig

**Az ételek minősége**

Gyorskaja az igazi

Anyu, nagyfi főztje

Legjobb a hideg kaja

**Változatosság**

Minél többféle élelmiszerből

Naponta 5–10 féle élelmiszer elegendő

3-4 féle élelmiszerből