

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, nagyi főztje

Legjobb a hideg kaja

Változatosság

Minél többféle élelmiszerből

Naponta 5–10 féle élelmiszer elegendő

3-4 féle élelmiszerből