

Датум: \_\_\_\_\_

Име и презиме: \_\_\_\_\_

## Типови храна

За секоја храна, со ставање знак , одбележи ги хранливите материи кои таа храна ги содржи.



Содржи ...	Спанаќ	Ориз	Ореви	Маргарин или путер	Месо	Леб	Јаболко
Јаглезидрати							
Протеини							
Масти							
Витамини и минерали							

Допиши ги називите на хранливите материи:

\_\_\_\_\_ брзо даваат енергија на организмот.

\_\_\_\_\_ ни помагаат да бидеме здрави.

\_\_\_\_\_ ни помагаат да растеме.

\_\_\_\_\_ прават да ни биде топло.