

Робочий аркуш № \_\_\_\_\_  
Учень / Учениця \_\_\_\_\_

---

### Чек-лист «Навички здорового харчування»

Заповни чек-лист. Зроби висновки про сформованість у тебе навичок здорового харчування. Поміркуй, які звички у харчуванні тобі хотілося б змінити. Обговори це з дорослими.

- 1. Дотримуюся основних принципів збалансованого харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.
- 2. Дотримуюся режиму харчування: 5-разове харчування на день, водночас 3 основних прийоми їжі з гарячими стравами та 2 перекуси.
- 3. Маю щоденний сніданок протягом години після пробудження.
- 4. Вечеряю за 2–3 години до сну.
- 5. У добовому раціоні обов'язково маю фрукти та овочі.
- 6. П'ю достатню кількість води.
- 7. Уживаю цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці.