



PAŽINKIME ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIUS

Įdėmiai apžvelkite paveikslėlius, išvardykite juose pavaizduotus sveikatai palankius ir nepalankius angliavandenių turinčius produktus.

SVEIKATAI PALANKŪS ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIAI



KASDIEN, DAŽNAI

Suteikia energijos, aprūpina organizmą vitaminais, mineralais, antioksidantais, skaidulinėmis medžiagomis.

SVEIKATAI NEPALANKŪS ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIAI

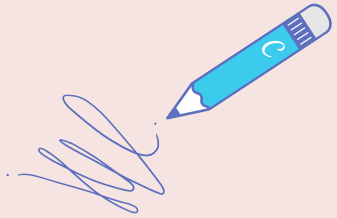


VENGTI

Suteikia greitos, bet trumpalaikės energijos ir neaprūpina organizmo vitaminais, mineralais, antioksidantais, skaidulinėmis medžiagomis. Didina ėduonies susidarymo, nutukimo atsiradimo riziką ir kita.



SVEIKATAI PALANKŪS IR NEPALANKŪS ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIAI



Nuspalvink tik tuos produktus, kurie yra sveikatai palankių angliavandenių šaltinis. Sveikatai nepalankių angliavandenių turinčius produktus išbrauk.

