

Tööleht “Kas toit saab meid õnnelikuks teha?”

Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet tee täida lahtrid
- otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi
- pärast otseülekannet täida tööleht lõpuni

ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA LAHTRID

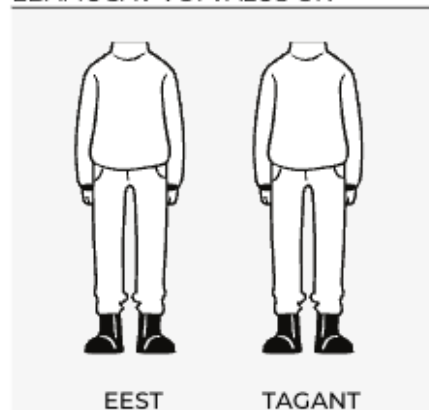
Tunneta, kuidas su keha, kõht, süda ja pea täna end tunnevad ja täida lahtrid.

Mina täna

KUUPÄEV

MÕTLE, MIDA SA TÄNA OMA
KEHAS TUNNED?

MÄRGI ÄRA, KUS SUL TÄNA
EBAMUGAV VÕI VALUS ON



KUIDAS SA TÄNA END OMA KEHAS
TUNNED?



MIDA TÄNA SÖÖNUD OLED?

KUIDAS NEED TOIDUD SINU
KÕHULE MÕJUSID?

KUIDAS NEED TOIDUD SINU
MÕTLEMISELE MÕJUSID?

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele, saad otseülekande ajal esinejale küsimusi esitada. Selleks ütle oma küsimus õpetajale, kes selle esinejale edastab.

OTSEÜLEKANDE JÄREL TÄIDA TÖÖLEHT

Minu toitumine

Tervislik toitumine on tähtis. Igaühel on erinevad toidud, mis nende kõhule ja kehale hästi mõjuvad. Pane kirja, milliseid toitumisvalikuid sa tavaliselt teed.

Mida süön hea meelega ja mis minu kehale hästi mõjuvad:

Mida süön hea meelega, aga mis mulle eriti hästi ei mõju:

Mida saaksin rohkem süüa, et end paremini tunda:

Kuidas seletaksid oma vanaemale või vanaisale, mis on tervislik toitumine?

