

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 söön hea meelega ja mis minu kehale hästi mõjuvad:

Mida söön 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?

