

2 priedas. Darbo lapai Nr. 1 ir 2

Nr. 1

Pamokos tema: Subalansuotos mitybos principai

- Kai organizmas gauna jam reikalingą kiekį angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralinių bei skaidulinių medžiagų ir vandens, tokia mityba vadinama
- mokliškai patvirtintas energijos ir maisto medžiagų kiekis skirtingo amžiaus ir lyties žmonėms –
- Kaip reikėtų maitintis?
- Dažniau

Jei būna energijos disbalansas, gresia: 1)..... 2) arba
Kas tai yra?

Anoreksija

Nr. 2

Nr.	Subalansuota mityba: privalumai	Nesubalansuota mityba: trūkumai
1		
2		
3		