

## Тапсырма:

1. Үйлестірілген тағам

дегеніміз \_\_\_\_\_

2. Суреттерге қарап тағамдарды жіктеңіздер

**Пайдалы тағамдар**

**Зиянды тағамдар**



3. Өзіңіздің толыққанды тамақтану рационын құрыңыз

**Таңғы ас**

**Жеңіл-желпі ас**

**Түскі ас**

**Кешкі ас**

## Дескриптор:

-үйлестірілген тағам анықтамасын жазады;  
-пайдалы тағамдарды анықтап, жіктейді;

-зиянды тағамдарды анықтап, жіктейді;  
-тамақтану рационын құрастырады.