Laboratorinis: **Valgiaraštis**

1 užduoties atlikimo etapas.

Savaitę vedate dienoraštį, ką valgėte kiekvieną dieną. Kad būtų lengviau atlikti, siūlome pildyti tokią lentelę.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dienos**  **valandos** | **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| Surašykite, ką valgėte kiekvieną dieną (pvz., pirmadienį 7 val. valgėte sumuštinį su sviestu ir baltu sūriu ir gėrėte apelsinų sultis) | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kiek kartų iš viso valgėte per parą |  |  |  |  |  |

2 užduoties atlikimo etapas.

Po savaitės savo dienoraštyje pabraukite:

* Raudonu pieštuku tuos valgius, kurie, jūsų manymu, neatitinka sveikos mitybos.
* Mėlynu pieštuku tuos valgius, kurių jūs galėjote nevalgyti.
* Žaliu pieštuku tuos valgius, kurie atitinka sveiką mitybą.

3 užduoties atlikimo etapas.

Raštu atsakykite į klausimus:

* Ką turėtumėte pakeisti savo mityboje? .......................................................................

..............................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................

* Kokių produktų valgote per mažai? ............................................................................

...............................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

* Kodėl jų reikia valgyti daugiau? ....................................................................................

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

IŠVADA ...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ĮVERTINIMAS .............................................................................................................................................................................

(pildo mokytojas)

PASTABOS .............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

(pildo mokytojas)