

Atsakyk į klausimus, surask atsakymus ir atspėk paslėptą žodį!

1. Kiekvieną dieną reikia vartoti vaisių ir
2. Vaisių ir daržovių rekomenduojama vienam asmeniui suvartoti ne mažiau kaip kartus per dieną.
3. Valgyti tinkamos ne tik, bet ir šaldytos ar džiovintos daržovės, vaisiai ir uogos.
4. Daržovėse ir vaisiuose gausu ir mineralinių medžiagų.
5. medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, greitina žarnyno judesius.
6. – viena populiariausių daržovių Lietuvoje, jį galime valgyti šviežią, raugintą, marinuotą.
7. Žirniai,, sojos, lęšiai, avinžirniai – ankštiniai augalai.
8. – oranžinė daržovė, šakniavaisis, kuriame yra vitamino A provitamino.
9. – geltonas, pailgas, saldus, kvapnus vaisius, turintis daug kalio.
10. Rudenį būna didelis derlius, juos valgome kaip užkandį, iš jų kepame desertus. Jie būna raudoni, žali, geltoni, saldūs, rūgštūs, maži ir dideli.

1.			1					
2.					2			
3.	4							
4.			6					
5.							8	
6.								
7.				3				
8.								
9.						7		
10.			5					

Paslėptas žodis →

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

