

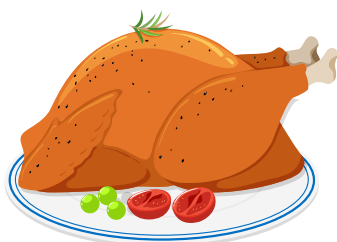
QAYSI TAOMLAR FOYDALI?



Men bugun nonushtaga meva bilan suli bo'tqa yeb, bir piyola kakao ichdim. Siz nonushtaga nima yedingiz?



Bu taomlarning qaysi biri odatda nonushtada yeyiladi? Tushlikda-chi? Kechki ovqatda-chi?



Qovurilgan
tovuq



Dimlama



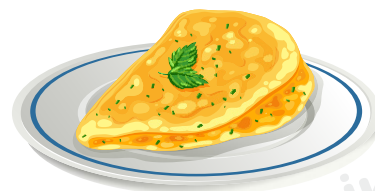
Qaylali
makaron



Kolbasali
spagetti



Salat



Omlet



Mevali
bo'tqa



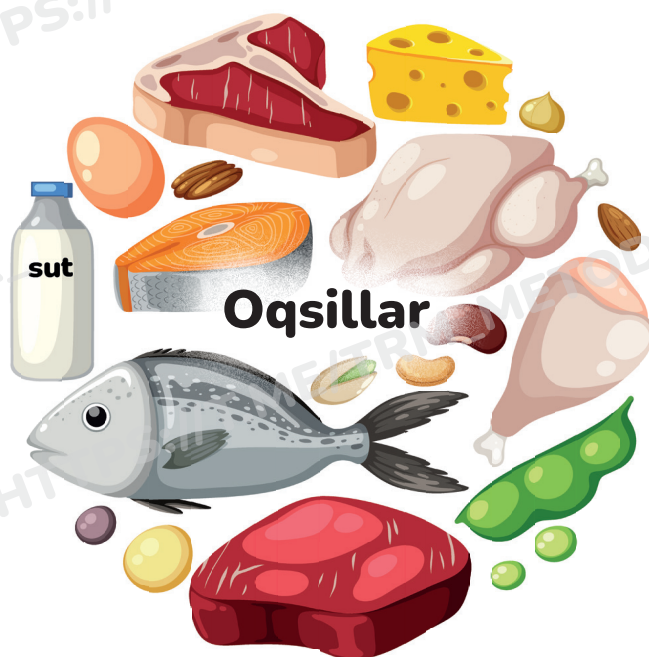
Pyureli sho'rva



Sabzavotli
qaynatma



Taomlarda o'sishimiz, rivojlanishimiz uchun foydali moddalar bo'ladi. Suratlarga qarab, bu moddalarning nomini va ular qaysi oziq-ovqatlar tarkibida bo'lishini o'rganib chiqing.



Bir kunlik to'g'ri ovqatlanish ro'yxatini tuzing. Esingizda bo'lsin, buning uchun faqat foydali oziq-ovqatlarni tanlash kerak.



Bu yerdagi yeguliklarni “foydali” va “zararli” deb ikki guruhga ajrating. Nima uchunligini tushuntirib bera olasizmi?

