

Dużo czy mało?

Poniżej podano ciekawostki na temat zdrowego odżywiania. Ale czy rzeczywiście to wszystko jest prawdą?

Podkreśl w zdaniach słowa, które odnoszą się do ilości poszczególnych produktów lub ich składników.

Następnie popraw odpowiednio informacje, zamieniając wyróżnione przez siebie wyrazy na takie o przeciwnym znaczeniu.

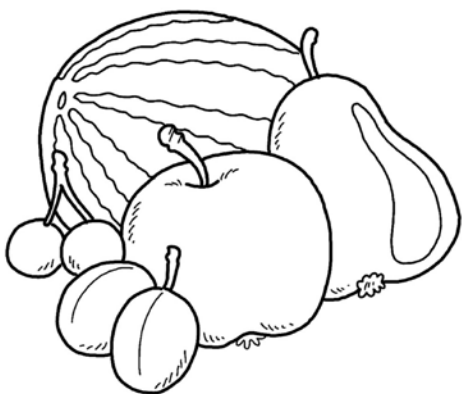
Należy jeść dużo cukru i pić mało wody.



Napoje gazowane mają więcej witamin niż soki owocowe.

Produkty bogate w sól należą do najzdrowszych.

Jogurty i sery mają niewiele wartości odżywczych.



Owoce i warzywa powinny stanowić nieznaczną część naszej diety.