

Гра “Міф чи факт?”

Об'єднайтеся в пари. Пограйте в гру “Міф чи факт?”. Разом з однокласником / однокласницею визначте, правильним чи хибним є кожне твердження. Наведіть аргументи, що підтверджують вашу думку.

- ✓ Збільшення кількості білка в раціоні впливає на збільшення м'язової маси.
- ✓ Вуглеводи – вороги фігури. Щоб зберегти гарну фігуру, слід відмовитися від вуглеводів і віддавати перевагу білкам.
- ✓ Від споживання жирів гладшають.
- ✓ Вітаміни корисні й безпечні в будь-якому дозуванні.
- ✓ При кожному захворюванні або патологічному стані можна простежити дефіцит мінералів.
- ✓ Чим більше людина споживає води, тим краще.