

Zapoznaj się z materiałem lekcji byś mógł łatwiej rozwiązać pracę domową.

Najważniejsze zasady zdrowego życia



Dużo się ruszaj Zdrowo się odżywiaj Pij wodę Wysypiaj się

- rodzaje i funkcje składników odżywczych
- wartość energetyczna określonych produktów
- zasady zdrowego żywienia

? Jakie produkty znalazły się w Twoim wczorajszym jadłospisie?

Postaw na różnorodność!

O stanie zdrowia człowieka w największym stopniu decyduje to, jakie pokarmy spożywa. Właściwa dieta powinna dostarczać odpowiedniej liczby **kalorii** oraz składać się z **różnorodnych grup produktów**. Dzięki bogatemu, urozmaiconemu jadłospisowi organizm prawidłowo funkcjonuje i się rozwija.

Dlaczego pożywienie powinno być zróżnicowane?

Kiedy jemy zróżnicowane posiłki, dostarczamy organizmowi niezbędnych substancji, zwanych składnikami odżywczymi. Pełnią one ważne funkcje.



Praca domowa

Zapisz do zeszytu temat lekcji wraz z datą oraz wykonaj w zeszycie ćwiczenie 1.

ĆWICZENIE 1

Wybierz właściwe dokończenie każdego zdania.

1. Głównym źródłem białek są
 - A. mleko i jego przetwory.
 - B. makarony, ziemniaki i pieczywo.
 - C. warzywa, oliwa i masło.

2. Najwięcej energii dostarczają człowiekowi
 - A. witaminy i składniki mineralne.
 - B. węglowodany i tłuszcze.
 - C. tłuszcze i białka.

Dokonania pracy ucznia, proszę udokumentować w formie zdjęcia, po czym proszę przesłać na adres email:

karolkawiak.sosw@wp.pl

Podstawą oceniania będzie również prowadzenie zeszytu przedmiotowego ucznia.