

Temat: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Zapoznaj się z materiałem lekcji.

WARTO WIEDZIEĆ



W powietrzu znajduje się wiele bakterii, które powodują szybkie psucie się żywności. Sposobem na zachowanie świeżości produktów spożywczych jest pakowanie próżniowe, czyli umieszczanie ich w czystych, plastikowych torebkach, z których odsysa się powietrze.

Zdrowe posiłki to nie wszystko. Równie ważna jest aktywność ruchowa. Młode osoby rozwijające się fizycznie powinny zapewnić sobie przynajmniej godzinę ruchu dziennie. W ten sposób zarówno dbają o zdrowie, jak i poprawiają swoje samopoczucie. Człowiek systematycznie uprawiający sport ma szczupłą sylwetkę, sprężyste się porusza oraz mniej się męczy. Zazwyczaj jest też pogodny i ma lepszy nastrój.

Praca domowa

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

- 1** Określ, jakie składniki odżywcze wymienione w ramce zostały przedstawione na rysunkach poniżej.

białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy

1



2



3



4



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.