

Temat: Zdrowe odżywianie, piramida zdrowia.

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

WARTO WIEDZIEĆ

Najlepiej zupełnie zrezygnować ze spożywania niezdrowych produktów, takich jak chipsy, słodczyce, frytki czy pizza. Warto też pić wodę lub świeże soki z owoców zamiast kolorowych napojów gazowanych.

Zdrowe odżywianie

Pewne grupy artykułów można jadać kilka razy dziennie, natomiast inne lepiej ograniczać. Zdrowo odżywiają się te osoby, które wybierają wartościowe, różnorodne produkty i spożywają je we wskazanych proporcjach. Posiłki powinny być bogate w składniki pokarmowe, czyli cukry, białka, tłuszcze, witaminy oraz wodę i sole mineralne. Tylko dzięki właściwie zestawionym produktom człowiek dostarcza swojemu organizmowi odpowiednie ilości niezbędnych składników odżywczych.

Praca domowa

Zapisz do zeszytu temat lekcji wraz z datą oraz wykonaj w zeszycie ćwiczenie 5.

ĆWICZENIE 5

Przyjrzyj się piramidzie zdrowego żywienia. Na jej podstawie odczytaj tekst, uzupełniając go podanymi obok wyrazami.

Podstawą diety powinny być [?]. Oprócz nich trzeba jadać [?]. Rzadziej w jadłospisie powinien pojawiać się [?], a mięso, jaja, drób i ryby lepiej ograniczyć do dwóch porcji w tygodniu. Nie wolno też zapominać o [?].

- węglowodany
- tłuszczach, nasionach i orzechach
- warzywa i owoce
- nabiał



WARTO WIEDZIEĆ

Zbyt obfite lub późno spożywane posiłki obciążają przewód pokarmowy i uniemożliwiają organizmowi wypocząnek. Dlatego kolacje najlepiej jadać niewielkie i nie później niż dwie godziny przed snem.

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.