

Zajęcia przysposabiające do pracy

Nauczyciel Marta Orenczu mail martaorenczuk@wp.pl

kl. I S.S.P.D.P.

Data: 11.05, 12.05 2020

2 godz.

Temat: Zdrowe odżywianie

Do prawidłowego odżywania potrzebne są

1. białka, które występują w :

Źródła białka



2. tłuszcze, które występują w:



3. cukry inaczej zwane węglowodanami, które występują w:

Węglowodany
źródło energii dla ludzkiego organizmu

Wyróżniamy:

dobrze!

Węglowodany złożone

bogate w błonnik
poczucie sytości
przyśpieszają metabolizm
niski indeks glikemiczny

złe!

Węglowodany proste

ubogie w błonnik
puste kalorie
sprzyjają tyłci
wysoki indeks glikemiczny

Cholester

4. Witaminy, które występują w :



5. Sole mineralne, które występują w:



Karta pracy A1

1. Uzupełnij tabelkę, informacje znajdziesz w różnych źródłach:

Produkty spożywcze zawierające:			
białka	tłuszcze	cukry	Witaminy i sole mineralne
			
Wymień produkty spożywcze, w których występują poszczególne składniki odżywcze:			

2. Wymień pokarmy szczególnie bogate w białko, cukry, tłuszcze i witaminy:

--

3. Wyjaśnij powiedzenie – zdrowe odżywianie:

--

Na podstawie wyżej wymienionych składników pokarmowych uzupełnij kartę pracy.

