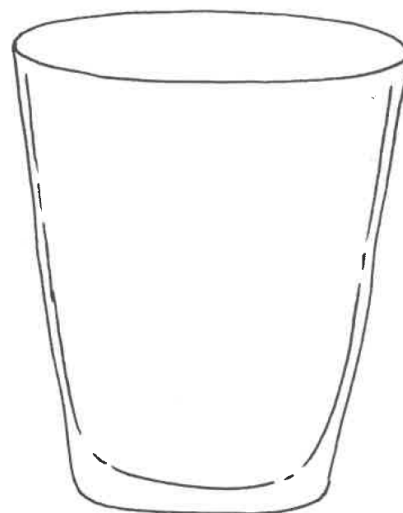
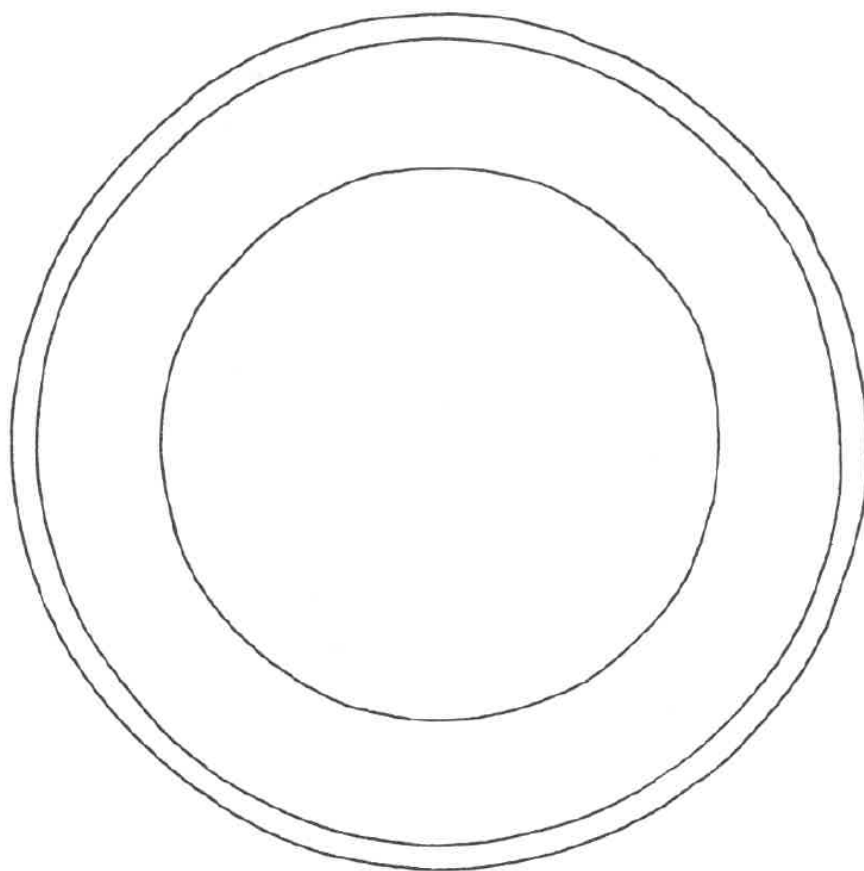




Zadanie:

Co jesz i pijesz najchętniej?
Narysuj i napisz.





Aby żyć potrzebujemy dużo płynów.
Nasze ciało traci codziennie wodę.
Możesz przekonać się o tym przeprowadzając eksperyment.

Zadanie:

1. Włóż rękę do plastikowego woreczka.
Przymocuj worek gumką do ramienia.



2. Poruszaj się przez minutę skacząc na skakance lub podskakując w miejscu na jednej nodze.



Co udało Ci się zaobserwować?

W jaki sposób organizm może uzupełnić utracone płyny? Pomyśl!

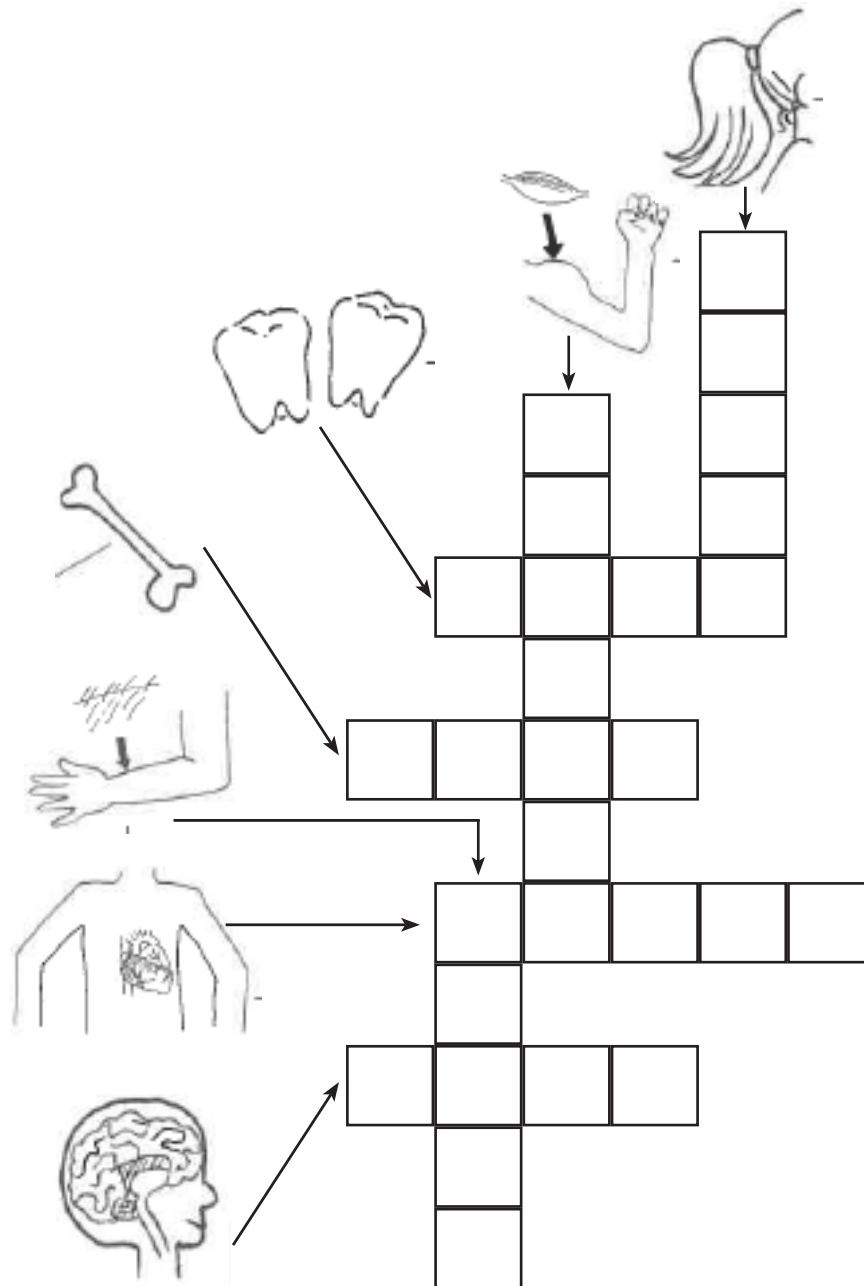


W naszym pożywieniu znajduje się wiele substancji odżywczych, które dają naszemu organizmowi energię i dbają o to, abyśmy byli zdrowi.

Zadanie:

Które części ciała potrzebują substancji odżywczych?

Odpowiedzi wpisz w kratki.





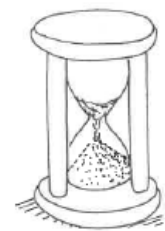
Zadanie:

Ustal, ile tłuszczu znajduje się w naszym pożywieniu.

1. Weź bibułę.
2. Przyciśnij do bibuły produkty, które chcesz zbadać.
3. Podpisz powstałe plamy.
4. Co udało Ci się zaobserwować?



5. Obróć klepsydrę 4 razy.
6. Przystaw bibułę do światła. Co teraz zwróciło Twoją uwagę?





Zadanie:

Sprawdź, w których produktach znajduje się cukier.

1. Weź odrobinę każdego produktu.
2. Skosztuj.
3. Pokoloruj na czerwono produkty, w których według Ciebie znajduje się cukier.



4. Przeczytaj teraz etykiety poszczególnych produktów. W których z nich rzeczywiście znajduje się cukier?

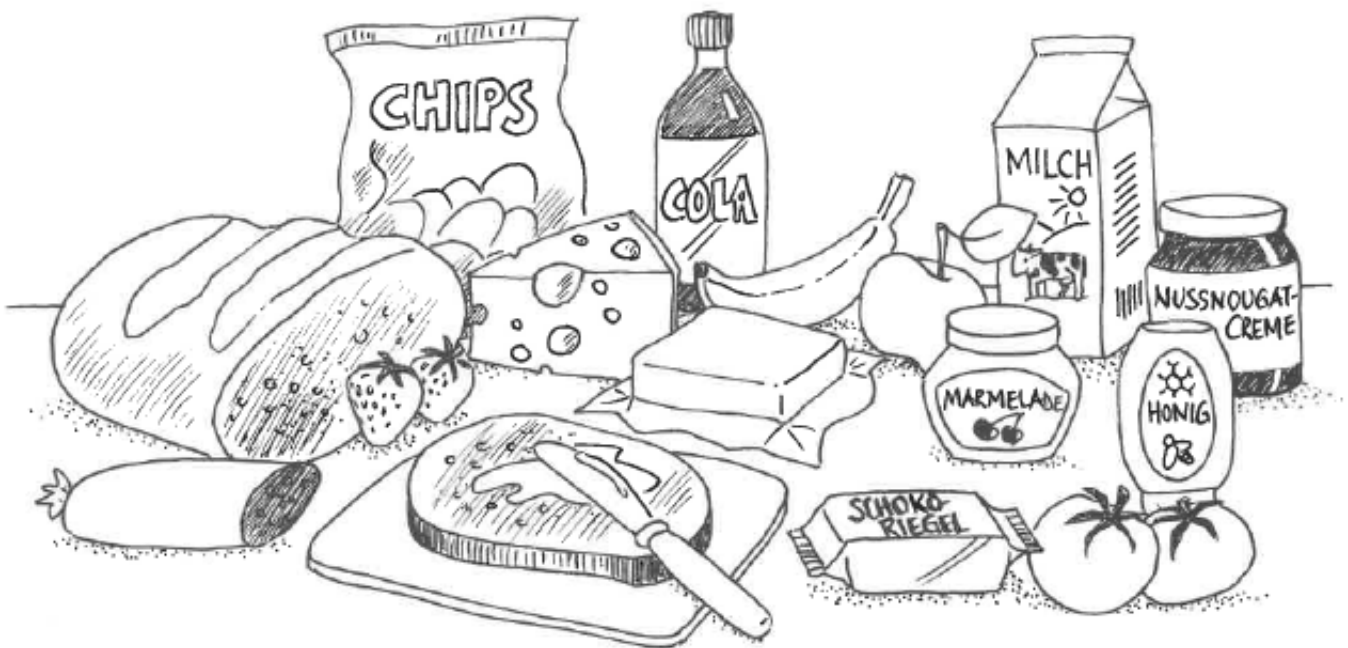
5. Wypisz te produkty.



Zadanie:

Na obrazku widzisz śniadanie, które przygotowała Tabea.

1. Przekreśl niezdrowe produkty czerwoną kredką. Zdrowe produkty pokoloruj na zielono.



2. Co według Ciebie zalicza się do zdrowego i smacznego śniadania? Napisz.



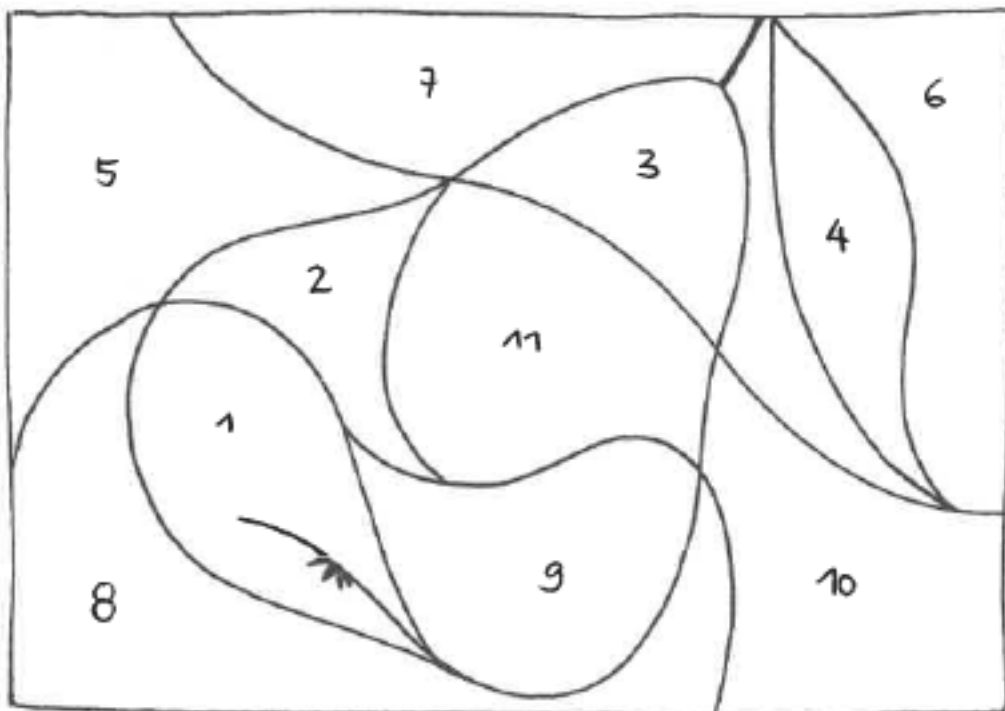
Zdrowe odżywianie wcale nie jest takie proste.

Istnieje jednak kilka zasad, które mogą Tobie w tym pomóc.

Zadanie:

1. Przeczytaj poniższe zasady i zastanów się, czy są prawdziwe czy fałszywe.
2. Na obrazku pod tabelką pokoloruj liczby, które odpowiadają prawidłowym zasadom żywienia.

Lepiej jeść mniejsze posiłki niż zbyt dużo na raz.	4
Jedz zawsze tak dużo, jak to możliwe.	7
Jedz kilka razy dziennie owoce i warzywa.	11
Cukier jest bardzo zdrowy. Jedz go jak najwięcej.	10
Zdrowo jest jeść powoli i dokładnie przeżuwać.	2
Chipsy i czekolada nadają się szczególnie jako przekąska podczas przerwy.	5
Świeże produkty zawierają wyjątkowo dużo witamin.	1
Ważne jest, aby dużo pić.	3
Jedz jak najszybciej, żeby jedzenie nie wystygło.	6
Tłuste produkty dają dużo energii i należy je jeść bardzo często.	8
Woda jest zdrowsza od oranżady.	9



3. Przepisz prawidłowe zasady żywienia do zeszytu.



Piramida żywieniowa pomoże Tobie stwierdzić, których produktów powinieneś jeść dużo a których mało w ciągu dnia.

Tak, abyś był pewien, że przyjmujesz codziennie odpowiednią ilość wszystkich substancji odżywczych.

Zadanie:

1. Weź wycinankę.
2. Wytnij obrazki i przyporządkuj je właściwie.
3. Przyklej obrazki.
4. Jakie znasz inne przykłady produktów należących do poniższych grup żywieniowych? Napisz.

Zdrowe napoje: _____

Produkty zbożowe: _____

Owoce i warzywa: _____

Mleko i produkty mleczne: _____

Tłuszcze i oleje: _____

Przekąski i słodczy: _____

