ZADANIA Z PDP na dni 11-12.05 od p. Asi

Witajcie,

w tym tygodniu będzie o zdrowym odżywianiu, wartościach odżywczych i znaczeniu witamin i soli mineralnych w życiu każdego człowieka, a w szczególności młodego rozwijającego się organizmu.

Przed Wami Piramida zdrowego żywienia. Przyjrzyjcie się jej dokładnie.



Zad. 1

Narysuj w zeszycie tabelkę :

|  |  |
| --- | --- |
| CO LUBIĘ JEŚĆ NAJBARDZIEJ | CZEGO NIE LUBIĘ JEŚĆ |
|  |  |

Wpisz w tabelkę, co lubisz jeść najbardziej a czego nie lubisz. Porównaj to z piramidą żywieniową. Napisz w zeszycie czy to co jesz jest zgodne ze zdrowym odżywianiem.

Zad. 2.

Przepisz do zeszytu:

Owoce i warzywa są źródłem witamin, ich brak w naszym organizmie jest powodem wielu chorób. Przykładowe produkty, w których występują w dużej ilości niezbędne do życia składniki:

a)Witamina A– odpowiedni wzrost, dobry wzrok: mleko, marchew, pomidory, żółtka jaj, masło, sery, sałata, szpinak,

b)Witamina B– silne mięśnie, dobry humor: miód, groch, fasola, chleb razowy, mięso, drożdże, ryby, soja, mleko,

c)Witamina C– zdrowe zęby, odporność na przeziębienia: sałata, papryka, jabłka, truskawki, czarne i czerwone porzeczki, cytryna, kiszona kapusta, natka pietruszki,

d)Witamina D– mocne kości: ryby, jajka, masło, mleko, tran,

e)Witamina E – warzywa, mleko, masło, żółtka jaj,

f)Witamina K – zielone liście warzyw, jaja, wątroba,

Zad. 3. Wypisz z wykreślanki zdrowe i niezdrowe jedzenie:

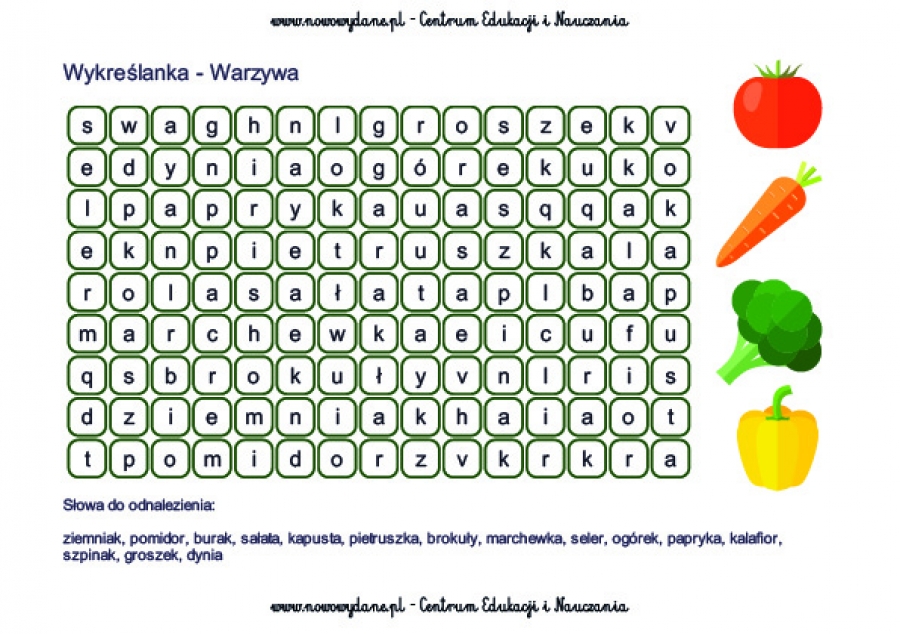


Zad. 4

Rozwiąż krzyżówkę:



Zad. 5



Zad. 6. Pokoloruj piramidę żywienia:

