Technika 29.05.2020

1. Temat: **Rodzaje i funkcje składników odżywczych.**
2. Materiał znajduje się w podręczniku na stronie 64-67. Zapoznaj się z nim. Myślę, że nie jest to dla Was trudny materiał, gdyż o składnikach odżywczych, roli piramidy zdrowego żywienia mówiliście już na takich przedmiotach jak przyroda czy biologia.
3. Polecam filmik do obejrzenia „10 zasad zdrowego żywienia”, dowiecie się z niego ile posiłków dziennie należy zjeść, jakie są odpowiednie porcie jedzenia w waszym wieku, których produktów unikać, a których zjadać jak najwięcej, ile należy pić wody, i jak ważny jest ruch. <https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>
4. Obejrzenie filmiku pomoże w wypełnieniu karty pracy.
5. Karta pracy do uzupełnienia. Skopiuj ją do Worda, tam wypełnij i prześlij do sprawdzenia na mój adres alicjak30@interia.pl

Karta pracy.

1. Uzupełnij tabelę nazwami produktów, które są dobrym źródłem poszczególnych składników odżywczych. Skorzystaj ze schematu na stronie 64. (6p)

|  |
| --- |
| **Składniki odżywcze** |
| **budulcowe** | **energetyczne** | **regulujące** |
| **Węglowodany (Cukry)** | **tłuszcze** | **witaminy** | **Składniki mineralne** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. Wykreśl (usuń) niepotrzebne słowa, tak aby tekst był poprawny. (3p)

**Śniadania / kolacja** jest najważniejszym posiłkiem, bo zapewnia energię na początek dnia. Pieczywo należy do grupy produktów **budulcowych / energetycznych**, jednak trzeba pamiętać, żeby wybrać **chleb pełnoziarnisty / bułkę**, bo w tym rodzaju pieczywa znajduje się więcej błonnika. W mleku, mięsie i serach znajdujemy **węglowodany / białka**, które należą do grupy produktów **budulcowych /** **regulujących**. Warto jeść owoce i pić wodę, bo w tych produktach znajduje się **mnóstwo tłuszczów / witamin i soli mineralnych.**

1. Wpisz literę P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub, F, jeśli jest fałszywe. (6p)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp.  | Opis | Prawda  | Fałsz  |
| 1 | W ciągu dnia powinniśmy spożywać produkty zawierające wszystkie składniki odżywcze. |  |  |
| 2 | Słodycze, chipsy, frytki i słodzone napoje to produkty wysokoenergetyczne. |  |  |
| 3 | Podstawą piramidy zdrowego żywienia są produkty budulcowe. |  |  |
| 4 | Uczeń powinien zjadać trzy posiłki w ciągu dnia. |  |  |
| 5 | Kolacja nie powinna być zbyt obfita i trzeba ją zjeść nie później niż 2 godziny przed snem. |  |  |
| 6 | Bardzo ważne jest, aby w ciągu dnia uzupełniać płyny, najlepiej pijąc wodę lub niesłodzone soki. |  |  |

1. Napisz jadłospis na 2 dni dla ucznia klasy 5. Uwzględnij w nim wszystkie posiłki (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) kierując się zasadami zdrowego odżywiania. Możesz skorzystać z podpowiedzi zawartych w filmiku i podręczniku. Aby praca była czytelna i przejrzysta możesz ją wykonać w tabeli (ale nie musisz). Pracę wykonaj pod zadaniami w karcie pracy.

Termin oddania 05.06.2020