

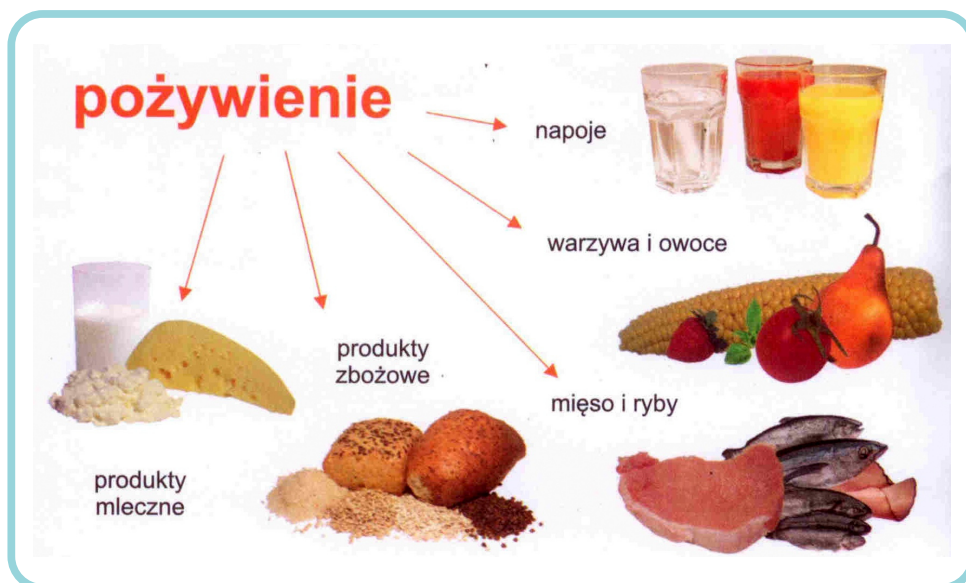
WIEM CO JEM CZ. 1

Wstęp

Pożywienie jest niezbędne do życia. Stanowi źródło energii i składników odżywczych, potrzebnych do wzrostu i rozwoju, do wykonywania różnych czynności.

Ważne

Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach.



TEST



SPRAWDŹ

Czy odżywasz się prawidłowo?

Czy zjadasz co najmniej 4 posiłki dziennie?



Czy zjadasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach?



Czy codziennie jesz pierwsze śniadanie przed wyjściem z domu?



Czy w ciągu dnia pamiętasz o piciu wody?



Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem?



Czy do każdego posiłku jesz warzywa lub owoce?



Czy codziennie jesz ciemne pieczywo lub płatki zbożowe i kasze, itp.?



Czy jesz słodczy rzadziej niż raz w tygodniu?



Czy jesz produkty typu fast food (np. frytki, pizzę) rzadziej niż raz w miesiącu?



Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie?





Jeśli uzyskałeś maksymalną liczbę punktów TAK odżywasz się wspaniale. Tak trzymaj!



Uwaga, liczba punktów na NIE wskazuje, co musisz zmienić w swoim sposobie żywienia i stylu życia.

Zadanie

Jakie posiłki są pokazane na obrazkach? Wpisz nazwy posiłków.







Zawsze zjadaj **trzy posiłki główne** (podstawowe): śniadanie, obiad i kolację oraz **co najmniej jeden mniejszy**, czyli drugie śniadanie lub podwieczorek.

ZASADY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

ZASADA 1

Wykreśl co drugą literę. Odczytaj i zapisz pierwszą zasadę prawidłowego żywienia.

J B E C D T Z I P U O J S K I
D Ł C K B I Z R Y E L G H U
F L D A K R H N E I D E B C I
O R N T A S J A M I N T I G E U
J K C L Z D T A E U R T Y B
W S C K I D A Ł G R U P D H
N Z I W A F

ZASADA 2

Odszukaj w tabeli nazwy produktów spożywczych przedstawionych na ilustracjach i zakreśl je. Pozostałe litery czytane rzędami utworzą hasło - treść kolejnej zasady prawidłowego żywienia.



P	R	Z	M	A	S	Ł	O	Y	G	O	T	O	W	U	J
C	H	L	E	B	P	O	S	I	Ł	K	I	M	Ą	K	A
Z	J	A	J	A	R	Y	B	Y	R	Ó	Ż	N	Y	C	H
P	R	O	D	U	K	T	Ó	W	M	A	K	A	R	O	N

ZASADA 3

Uporządkuj wyrazy w odpowiedniej kolejności,
a poznasz kolejną zasadę prawidłowego
żywienia.

SIŁA

MLEKO

kości

TO

TWOICH

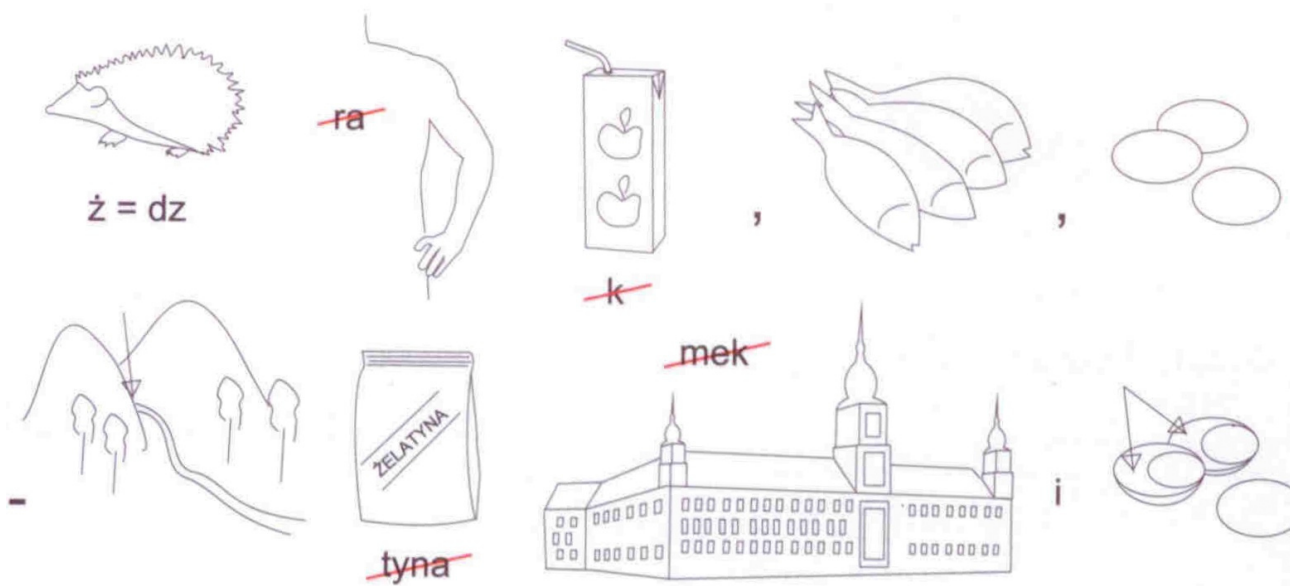
PRZETWORY

i

mleczne

ZASADA 4

Rozwiąż rebus, a odgadniesz kolejną zasadę prawidłowego żywienia.



ZASADA 5

Odczytaj zakodowane w diagramie sylaby.
Utwórz wyrazy i zapisz hasło. Będzie to
kolejna zasada prawidłowego żywienia.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	I	RE	TU	KO	ŁA	CIE	SE	CZY
2	TY	RYK	WIE	NIE	CHO	CIEM	KA	CHA
3	Z	CZA	GO	SZU	TEL	PO	WI	JE
4	KE	LE	NA	SPO	PIE	TRZE	ZYG	BA
5	SU	NE	NUJ	MO	WY	KASZ	RY	TE
6	LET	RZA	NAD	ZY	LEK	WA	KRZE	SIĘ

2D, 1B, 4G, 5C, 3A, 2F, 5B, 3C, 4E, 1H, 6F, 1A, 5F

ZASADA 6

Wstaw słowa zamiast obrazków, a poznasz ostatnią zasadę prawidłowego żywienia.



..... i

w każdym posiłku.

Zadanie

Narysuj swój ulubiony owoc lub warzywo.