

Karta pracy *Zdrowie na talerzu*

imię i nazwisko	
klasa	data

- 1** Uzupełnij tabelę nazwami produktów, które są dobrym źródłem poszczególnych składników odżywczych.

Składniki odżywcze				
Budulcowe	Energetyczne		Regulujące	
	Węglowodany	Tłuszcze	Witaminy	Składniki mineralne

- 2** Wykreśl niepotrzebne słowa, tak aby tekst był poprawny.

Śniadanie / 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 znajdziemy **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**.

- 3** Wpisz w kratkę literę P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli jest fałszywe.

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