

Karta pracy *Zdrowie na talerzu*

imię i nazwisko	
klasa	data

1. 1. Uzpełnij 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 tym 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.
- Słodycze, 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.