

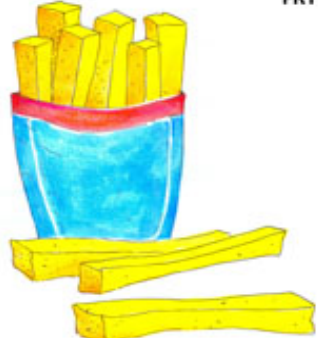





Zdrowo jem, więcej wiem!

(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIĄ

DOBRE I ZŁE SKŁADNIKI W NASZYM POŻYWIENIU

1. Zaznacz, które produkty jadasz najczęściej:

<p>MARCHEW</p> 	<p>JABŁKO</p> 	<p>FRYTKI</p> 
<p>CHIPSY</p> 	<p>BATONIKI</p> 	<p>KASZA GRYCZANA</p> 
<p>RYBA</p> 	<p>JOGURT</p> 	<p>JAJKO</p> 

2. Uzupełnij:

Zdrowo jem, więcej wiem!

Codzienna dieta powinna zawierać następujące składniki odżywcze:

Najwięcej białka zawierają produkty

Źródłem dobrych tłuszczów są

Źródłem dobrych cukrów są

Wapń znajduje się w

Najwięcej witamin występuje w

Aby w diecie znalazły się wszystkie potrzebne składniki odżywcze, nasze pożywienie powinno być

.....

W diecie ucznia nie powinno być,,,

ponieważ zawierają one i

3. Zaproponuj, co możesz przygotować na jutrzejsze zdrowe śniadanie. Narysuj to. Jakie składniki znajdą się w twoim posiłku? W odpowiedzi na pytanie mogą pomóc ci rodzice.

.....

.....

.....

.....

.....

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony www.aktywniepozdrowie.pl, gdzie w dziale [Ruch to życie](#) – [Rodzinna aktywność fizyczna](#) znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.