

Zdrowo jem, więcej wiem!

(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIĄ

UCZYMY SIĘ DOBRZYCH ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH

1. Podkreśl, jakie składniki mogą wchodzić w skład kremowego obłoczka.



<p>WITAMINA C</p>	<p>ZŁY CUKIER</p>	<p>WAPŃ</p>
<p>DOBRY TŁUSZCZ</p>	<p>WITAMINA B2</p>	<p>ŻELKI</p>
<p>DOBRY CUKIER</p>	<p>ZŁY TŁUSZCZ</p>	<p>WITAMINA B1</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Wyobraź sobie, że jesteś właścicielem restauracji, w której jada się tylko zdrowe potrawy. Wykreśl z karty menu te potrawy, które twoim zdaniem nie powinny trafić na talerz ucznia.



Dania główne:	Desery:
Ryba pieczona z warzywami	Koktajl truskawkowy
Hamburger z keczupem	Krem czekoladowy z bitą śmietaną
Indyk z ananase	Galaretka ze świeżymi owocami
Potrawa z zielonego groszku	Sałatka owocowa
Frytki	Jabłko pieczone z rodzynkami

3. Zaprojektuj i narysuj ulotkę zachęcającą do odwiedzenia twojej restauracji:

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Spróbujcie razem z dzieckiem ułożyć zdrowy jadłospis na 3 dni. Zaproponujcie zdrowe dania na śniadania, obiady i kolacje. Warto następnie zrealizować pomysły – przygotować wspólnie z dzieckiem potrawy według opracowanych przepisów. Inspiracji można poszukać w dziale [Przepisy](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.