Kl. V a technika 25.05.2020r.

Temat : Zdrowie na talerzu – dlaczego pożywienie powinno być zróżnicowane ?

Przepisz i przeczytaj poniższą notatkę .

Organizm człowieka prawidłowo funkcjonuje i rozwija się , kiedy dostarczamy mu odpowiedniej liczby kalorii i nasz jadłospis składa się z różnorodnych produktów.

Kiedy nasze posiłki są zróżnicowane to dostarczamy organizmowi niezbędnych składników odżywczych , które pełnią ważne funkcje .

Są to :

a/ funkcje budulcowe - białka / mięso , ryby , nabiał , jajka /,

b/ funkcje energetyczne – węglowodany , / pieczywo żytnie , płatki owsiane , otręby , ryż , warzywa jak groch , fasola , bób soja/ i tłuszcze /mięso , ryby ../

c/ funkcje regulujące – witaminy i składniki mineralne./warzywa , owoce /

ZADANIE :

Wybierz właściwe dokończenie każdego zdania :

a/mleko i jego przetwory,

b/ makarony , ziemniaki i pieczywo,

c/ warzywa , oliwa i masło,

Najwięcej energii dostarczają człowiekowi :

a/ witaminy i składniki mineralne ,

b/ węglowodany i tłuszcze ,

c/ tłuszcze i białka,