Technika

Kl. 6

Temat : **Zdrowe odżywianie.**

Witaj.

Pewne grupy artykułów można jadać kilka razy dziennie, natomiast inne lepiej ograniczać. Zdrowo odżywiają się te osoby, które wybierają wartościowe, różnorodne produkty i spożywają je we wskazanych proporcjach.
Posiłki powinny być bogate w składniki pokarmowe, czyli białka, tłuszcze, cukry, witaminy oraz wodę i sole mineralne.
Tylko dzięki właściwie zestawionym produktom człowiek dostarcza swojemu organizmowi odpowiednie ilości niezbędnych składników odżywczych.

Zadanie:

Ułóż w zeszycie jadłospis dla ucznia szóstej klasy wybierającego się na całodzienną wycieczkę szkolną. Zaplanuj odpowiednią liczbę posiłków.
Dobierz artykuły w taki sposób, aby dostarczały różnorodnych składników odżywczych i niezbędnej liczby kalorii.
Informacji o wartości energetycznej produktów poszukaj w internecie, książkach lub czasopismach.

Termin wysłania: 2.11.2020 r. lub wcześniej jak wykonasz zadanie.

<u>Pozdrawiam i życzę dużo zdrówka.</u>