**Karta pracy *Zdrowie na talerzu***

1. 1 Uzupełnij tabelę nazwami produktów, które są dobrym źródłem poszczególnych składników odżywczych.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Składniki odżywcze** | | | | |
| **Budulcowe** | **Energetyczne** | | **Regulujące** | |
|  | **Węglowodany** | **Tłuszcze** | **Witaminy** | **Składniki mineralne** |
|  |  |  |  |

1. 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***.

1. 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.