

Data publikacji: 19 kwietnia 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 20 –24 kwietnia 2020 r.

Lekcja 3

Temat: Czy wiesz, co jesz?

Cel: poznamy zasady dobrego odżywiania

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Wiek, w jakim jesteś obecnie, to czas gwałtownego wzrostu. Ten czas wiąże się ze zwiększonymi potrzebami żywieniowymi. Nastolatki potrzebują dużo jedzenia, by rosnąć, budować kości i mięśnie, chronić się przed infekcjami i zachować zdrowie. Jeśli jedzenie jest urozmaicone, to zapotrzebowanie na minerały i witaminy będzie zaspokojone. Nastolatki zbyt często jedzą hamburgery, pizzę, frytki i słodycze. Dużo też piją napojów gazowanych z dużą zawartością cukru. Lepiej jeść takie potrawy rzadko, od czasu do czasu i w małych ilościach, a częściej spożywać pożywne przekąski typu: herbatniki, mleko, owoce, bułki, kanapki. Zamiast napojów gazowanych pić wodę. Pomocą w dobrym sposobie odżywiania się jest piramida żywnościowa:



Czy Twój sposób odżywiania się zgodny jest z tym, co przedstawiono w piramidzie? Jeśli nie, co powinieneś zmienić?

Oceń prawdziwość podanych niżej zdań:

1. Frytki są dobrym źródłem witamin.
2. Najlepiej jeść 5 posiłków dziennie.
3. W piramidzie żywieniowej najniższe miejsce zajmuje mięso.
4. Powinno się jeść tyle razy dziennie, ile się chce.
5. Przed jedzeniem trzeba myć ręce.
6. Jeśli ktoś nie lubi warzyw i owoców, to nie musi ich jeść.
7. Ryby warto jeść kilka razy w tygodniu.
8. Owoce i warzywa są źródłem witamin.