

24.04.2020

## TECHNIKA Klasa V c

Proszę o zapisanie w zeszycie treści dzisiejszego tematu.

### Temat lekcji: Zdrowie na talerzu.

Przeczytajcie z podręcznika opis do tematu znajdujący się na str. 64 – 65.

Notatka do zapisania w zeszycie:

### 1. ZASADY PRAWDLIWEGO ŻYWIENIA

Polegają na:

- zapewnieniu organizmowi wszelkich niezbędnych składników pokarmowych w określonych ilościach,
- jedzeniu z umiarem i nie przejadaniu się,
- regularnym spożywaniu posiłków (5 razy dziennie),
- kulturze spożywania posiłków, na która składają się odpowiedni nastrój, dobra atmosfera, estetyka podanych dan,
- właściwym sposobie przygotowania posiłków,
- unikania nadmiaru soli i cukru,
- piciu ok 1.5 litra – 2 l. płynów w ciągu dnia,

2. Ćw.1 str.64

Odpowiedzi zapisz w zeszycie.

3. **SKŁADNIKI ODŻYWCZE / POKARMOWE** Wpisz we właściwe miejsca w tabeli przykładowe produkty np. masło, chleb, mąka, kasza twarda, olej itp.

BUDULCOWE	ENERGETYCZNE		REGULUJĄCE
BIAŁKA	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE	WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

3. **Zapotrzebowanie energetyczne:** to liczba kalorii, jaka należy zapewnić organizmowi w ciągu doby.

Zależy ona od wielu czynników: płci, wieku, masy ciała, aktywności fizycznej danej osoby.

Dziewczeta w wieku 10 – 13 lat (niewielki wysiłek fizyczny)- 1800 kilokalorii (kcal), na dobę

Dziewczeta w wieku 10 – 13 lat (większy wysiłek fizyczny) – 2000 kcal na dobę.

Chłopcy w wieku 10-13 lat- 2000 – 2200 kcal na dobę.

4. Ćw. 3 str. 65

Odpowiedzi zapisz w zeszycie.

Pozdrawiam. Irena Ławniczek