klasa V - technika

**Lekcja 09.06.2020 r.**

**Temat:** Zdrowie na talerzu.

* Przeczytaj notatkę w podręczniku str. 64. Wykonaj zadanie 1 z podręcznika, a następnie przerysuj i uzupełnij poniższą tabelę.
* Uzupełnij tabelę nazwami produktów, które są dobrym źródłem poszczególnych składników odżywczych.

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

* Przeczytaj notatkę ze str. 65 i przeanalizuj tabelkę w ćwiczeniu 2.
* Wykonaj ćw. 3 i 4 ze str. 66 i przeczytaj notatkę.
* Przeanalizuj piramidę żywienia i wykonaj ćwiczenie 6. ze strony 67.