Zajęcia TECHNIKA kl. VI A C E F 20 kwiecień 2020

Temat: **PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA**

1. Przypomnienie sobie wczorajszego jadłospisu i domowych posilków.
2. Najważniejsze zasady przyjmowania posiłków, spożywanie kilka razy dziennie urozmaiconych posiłków.
3. Przyjmowanie posiłków o stałych porach dnia bez względu na dzień tygodnia, oraz formę aktywności.
4. Woda i napoje między posiłkami. Unikanie napojów gazowanych, słodzonych. Zwiększenie ilosci płynów przy wysokich temperaturach lub zwiększonym wysiłku fizycznym. Pamiętajmy o dawkach dozowanych płynów, najlepiej przyjmować płyny w małych dawkach, ale częściej. Tak aby wykorzystać dobową dawkę, którą możemy przekroczyć w przypadku wysokich temperatur.
5. Nie stosujemy w naszej diecie artykułów które: a) przekroczyły datę gwarancji

b) posiadają niepewne pochodzenie - szukamy pewnych, zdrowych produktów polskich z kodem cyfrowym rozpoczynającym się od liczby **590...**

* 1. Wybór różnorodnych produktów i zdrowych napojów.
  2. Przykładowy zestaw obiadowy - str 58 , porownanie z naszym wczorajszym posiłkiem obiadowym.Wykorzystując dzisiejsze wiadomości, sprawdzamy poprawność wczorajszego zestawu obiadowego.

W razie pytań, trudności, niejasności proszę o kontakt ze mną.

Nauczanie zdalne. Kontakt e-mail; [jerzyn939@gmail.com](mailto:jerzyn939@gmail.com)

ZADANIE DOMOWE

Korzystając z podręcznika narysuj w zeszycie przedmiotowym piramidę zdrowego żywienia pamiętając w pierwszej kolejności o produktach pełnoziarnistych, owocach i warzywach ….

Zwróć uwagę na ilości poszczególnych grup żywności.

Pamiętaj, że wyroby mięsne znajdują się w mniejszości ilościowej, co oznacza że spożywamy ich najmniej.

Jerzy Nowak 19.04 2020.