

Technika klasa V

Tematyka zajęć za okres od 25.05.2020 r. do 07.06.2020 r.

Temat 1. : Zdrowie na talerzu.

Materiały: Podręcznik str.64-65

Proszę zapamiętać:

1. Zdrowie człowieka zależy między innymi od tego jakie pokarmy spożywamy.
2. Właściwa dieta powinna dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość składników: energetycznych, budulcowych i regulujących / str. 64 /.
3. Zapotrzebowanie energetyczne / liczba kalorii / w ciągu doby jest zróżnicowane. Zależy to od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej.

Dziewczynki w wieku 12 lat ok. 1800kcal, chłopcy około 2000kcal.

Temat 2. : Jak przygotować zdrowy posiłek?

Materiały: Podręcznik str.71

Ćw. 1 - pisemnie do zeszytu.

Proszę zapamiętać:

Do przygotowania smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać żywność nieprzetworzoną, czyli produkty, które można spożywać w postaci naturalnej.