

## Temat: Zdrowie na talerzu.

Dzisiejszy temat jest zagadnieniem na dwie godziny lekcyjne tzn. 16 i 23 kwietnia(VI b) oraz 17 i 24 kwietnia (VI c).

Jak zapewne już wiecie zdrowe, właściwe odżywianie odgrywa ogromną rolę w naszym życiu. Dzięki stosowaniu się do zasad ograniczamy możliwość zachorowania na różnorakie choroby, w szczególności otyłość i miażdżycę, a także dbamy o dobry wygląd skóry, włosów i całego organizmu. Poniższa prezentacja przypomni wam zasady zdrowego odżywiania

<https://slideplayer.pl/slide/832514/>

Poniżej widzicie piramidę zdrowego żywienia, która wskazuje jakie grupy produktów powinny być spożywane każdego dnia. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsze ilości danego typu produktów powinny zagościć na waszych talerzach.



Waszym zadaniem będzie wykonanie zdrowego posiłku. Zróbcie potrawę taką jaką najbardziej lubicie, z zachowaniem zasad zdrowego odżywiania. Poproście o nadzór i pomoc rodziców. Pamiętajcie o uprzednim umyciu rąk oraz wszystkich produktów, których będziecie używali. Zdjęcie wykonanej potrawy przesyłacie w terminie do 28 kwietnia na mój adres email

[Urbaniak.ag@gmail.com](mailto:Urbaniak.ag@gmail.com)

Po zrobieniu zdjęcia pracę należy zjeść. 😊

Miłej pracy  
Agnieszka Urbaniak