

Dzień dobry, siedzenie w domu przy biurku i komputerze niestety nie służy czynnemu wypoczynkowi. Trzeba się też powstrzymywać przed spożywaniem rozmaitych smakołyków, które zawsze są w zasięgu ręki. Zatem, zapraszam na lekcję o zdrowym odżywianiu.

Lekcja

Temat: Kilka słów o zdrowym odżywianiu.

Cel: dowiedzieć się, co należy jeść, by być zdrowym.

NaCoBeZu:

- omawiasz zachowanie bohaterów,
- redagujesz przepis kulinarny.

1. Zanotuj temat lekcji.



2. Czy znasz powiedzenie: "PRYZWYCZAJENIE JEST DRUGĄ NATURĄ CZŁOWIEKA"? Słowa te mówią, że jeżeli się do czegoś przyzwyczaimy, to trudno będzie się nam pozbyć wyrobionego w sobie nawyku. Może to dobre uzależnienie od uprawiania sportu, stosowania zdrowej diety. Gorzej jest, jeśli wyrobione nawyki są niezdrowe (używki, zła dieta, kanapowe spędzanie czasu).
3. Przeczytaj tekst pt. "Dieta cud, w domu głód" - podręcznik str. 257.

4. Odpowiedz pisemnie na pytania dotyczące tekstu:
 - Kto postanowił zmienić dietę i dlaczego?
 - Co zostało wyeliminowane z codziennego jadłospisu?
 - Na jakich produktach opierała się nowa dieta?
 - Dlaczego chłopcu tak trudno jest zaakceptować zmiany?

5. Przeanalizuj piramidę żywieniową i odczytaj umieszczone obok niej informacje – zad. 2 str. 258.

6. Przypomnij sobie informacje o przepisie kulinarnym i napisz przepis na zdrową potrawę, którą chłopiec mógłby spożyć zamiast batonika.



Przepis kulinarny to informacja o tym, z czego i w jaki sposób możemy przyrządzić jakąś potrawę.

W przepisie nie powinno zabraknąć informacji o:

- nazwie potrawy, którą przygotowujemy,
- czasie przygotowania,
- składnikach i przyborach kuchennych potrzebnych do jej sporządzenia,
- sposobie przygotowania (co i w jakiej kolejności należy wykonać).

7. POWODZENIA! Czekam na zdjęcia wykonanych zadań.