

Lekcja 11. Zdrowie na talerzu. Piramida zdrowego żywienia.

04.06.2020

1. O stanie zdrowia człowieka w największym stopniu decyduje to, jakie pokarmy spożywa. Właściwa dieta powinna dostarczać **odpowiedniej liczby kalorii** oraz składać się z **różnorodnych grup produktów**.

Dzięki bogatemu i urozmaiconemu jadłospisowi organizm prawidłowo funkcjonuje i się rozwija.

Dlaczego pożywienie powinno być zróżnicowane?

Kiedy jemy zróżnicowane posiłki, dostarczamy organizmowi niezbędnych substancji, zwanych składnikami odżywczymi. Pełnią one ważne funkcje.



2. Piramida zdrowego żywienia.

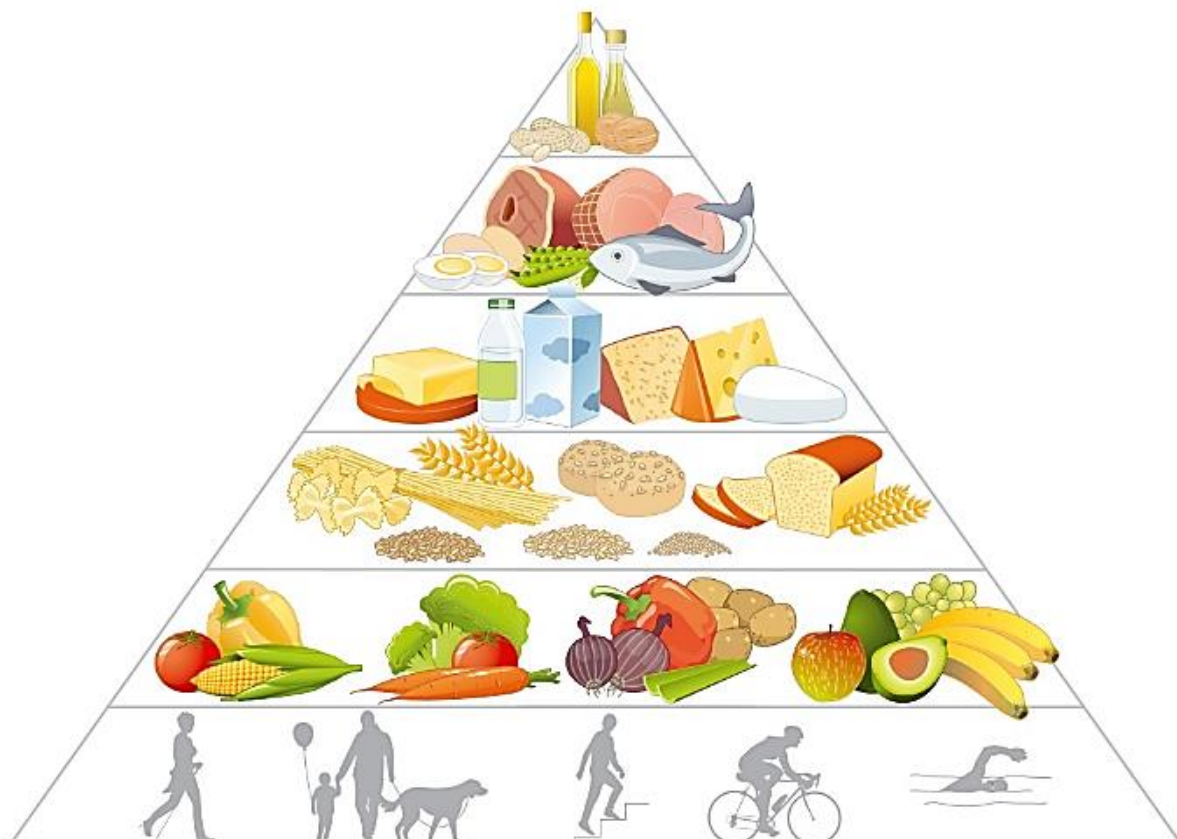












Tabela przedstawia kaloryczność niektórych produktów spożywczych oraz czas, który należy poświęcić na daną aktywność fizyczną, aby te kalorie spalić. Na podstawie informacji z tabeli odpowiedz na pytania 1 i 2.

Produkty i ich wartość energetyczna	Rodzaj aktywności fizycznej i czas jej trwania
 <p>200 kcal</p>	 <p>30 minut</p>
 <p>250 kcal</p>	 <p>20 minut</p>
 <p>300 kcal</p>	 <p>1 godzina</p>
 <p>350 kcal</p>	 <p>80 minut</p>
 <p>550 kcal</p>	 <p>2 godziny</p>

1. Jaką wartość energetyczną ma porcja sernika? Jak długo należałoby pływać, aby spożytkować taką liczbę kalorii?
2. Ile czasu trzeba jeździć na rowerze, aby spalić kalorie zawarte w jednym batoniku?

Przepisz do zeszytu punkty 1 i 2, a także zapisz odpowiedzi do pytań 1 oraz 2.