

Dzień dobry.

Dzisiejszy temat: Zdrowie na talerzu.

1. Zapoznaj się z tematem w podręczniku str. 64-67.
2. Wymień składniki odżywcze, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
3. Wykonaj ćwiczenie str. 66.
4. Zastanów się i odpowiedz na pytanie, dlaczego nie powinniśmy jeść obfitej kolacji przed snem?
5. Zapoznaj się z filmem "Jak organizm trawi pożywienie". Jakich składników odżywczych potrzebuje nasz organizm?
6. Etykieta masła orzechowego przedstawia się następująco (na 100g produktu):

wartość energetyczna 613 kcal

tłuszcz 49 g

węglowodany 17 g

białko 22g

Przyjmijmy, że spożyłeś 25g masła orzechowego. Oblicz, ile energii produkuje Twój organizm w czasie jedzenia masła orzechowego.

Jedząc 1 gram węglowodanów produkujesz 4 kcal, 1 gram białek, również 4 kcal, a 1 g tłuszczu 9 kcal. Obliczenia zapisz w zeszycie.

Powodzenia

Patrycja Rosa