**KLASA V A, B** ( 27-30.04.2020 r.)

**TECHNIKA**

**Temat:** Piramida zdrowego żywienia ( produkty białkowe i aktywność fizyczna).

1. Produkty białkowe:
2. nasiona roślin strączkowych. Zanim wykonasz polecenia odtwórz filmik, który trwa około 2 minut, podaję link <https://www.youtube.com/watch?v=Kij98CQXSOs> następnie

uzupełnij zdania (przepisz wszystko do zeszytu, możesz wydrukować i wkleić).

Nasiona roślin strączkowych to: …………………. , ……………….. , …………….. ,

……………….. , ………… , …………………. . Rośliny strączkowe są bogatym źródłem …………… , dostarczają witamin z grupy ….. oraz składników mineralnych takich, jak …………… , ……………… , …………….. .

1. ryby. Zanim wykonasz polecenia odtwórz filmik, który trwa około 2 minut, podaję link <https://www.youtube.com/watch?v=ylOowB2ZJuw> następnie uzupełnij zdania (przepisz wszystko do zeszytu, możesz wydrukować i wkleić).

Dobrym źródłem białka są ………… . Mięso ryb, zwłaszcza morskich, zawiera witaminę ….. oraz kwasy tłuszczowe z grupy ……………. Są one cenne, ponieważ wspierają rozwój i prawidłowe działanie ……………. i układu ………………….. ,

……………….. oraz wspomagają ………………… .

1. mięso o wędliny. Zanim wykonasz polecenia odtwórz filmik, który trwa około 2 minut, podaję link <https://www.youtube.com/watch?v=49pgfTo_jEY> następnie uzupełnij zdania (przepisz wszystko do zeszytu, możesz wydrukować i wkleić).

Mięso drobiowe, czyli ……………….. i …………….. nazywane jest ……………… ,

zaś mięso ……………….. , …………………….. czerwonym. W mięsie jest bardzo dużo ……………. , ………………. . Mięso jest też podstawowym źródłem witaminy ……. . Składnikiem, który występuje w sporych ilościach jest …………….. , żeby serce było zdrowe i silne należy unikać ……………… mięsa.

1. Aktywność fizyczna. Zanim wykonasz polecenia odtwórz filmik, który trwa około 2 minut, podaję link <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY> następnie uzupełnij zdania (przepisz wszystko do zeszytu, możesz wydrukować i wkleić).

Codzienna aktywność fizyczna jest ważna, ponieważ:

* zapewnia prawidłowy …………… fizyczny i ………………… ,
* prawidłową ………………. ciała,
* dobry ………………. ………………… .

Aktywność fizyczna bardzo pozytywnie działa na zdrowie:

* poprawia ……………….. ,
* ………………….. siłę mięśni,
* poprawia ……………………. fizyczną,
* pomaga utrzymać ……………… masę ciała,
* dobrze wpływa na …………….. ,
* poprawia ……………….. ,
* zmniejsza ryzyko wystąpienia ……………… ……………………. .

Ile czasu dziennie dzieci i młodzież powinny być aktywne fizycznie? ……………………. .

Jeżeli po pierwszym wysłuchaniu nie potrafisz udzielić odpowiedzi to odtwórz drugi raz, filmik możesz zatrzymać, cofnąć tyle razy ile będziesz potrzebował, aby udzielić prawidłowych odpowiedzi. POWODENIA!!!

**WYKONANE ĆWICZENIA PRZEŚLIJ NA ADRES**

[renata.limiszewska.spgrodziec@gmail.com](mailto:renata.limiszewska.spgrodziec@gmail.com)