

KARTA LEKCJI

1. Data wysłania:
2. Klasa: **4 i 5**
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji: **Piramida zdrowego żywienia**
5. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):
 - a) **poznaje grupy produktów tworzących piramidę zdrowego żywienia**
6. Na wykonanie zadań masz czas do: -
7. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać:
 - a) **przeczytaj załącznik do tematu PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA**
 - b) **sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.**

Jak myślicie, jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej?
8. Jeżeli chcesz wykonać pracę dla chętnych

Chętne osoby proszę rozwiązać quiz który znajduje się w podanym niżej adresie:

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>

TEMAT – PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Co to jest piramida zdrowego żywienia
Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowie, długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.
2. Jak rozumieć / czytać piramidę?
Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.
3. Do kogo kierowana jest piramida?
Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość , cukrzyca, choroba niedokrwienna serca , nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

