



Talerz zdrowego żywienia

Materiał interaktywny przeznaczony do edukacji wczesnoszkolnej. Zawiera ilustracje oraz ćwiczenia interaktywne z możliwością sprawdzenia poprawności odpowiedzi.

- [Wprowadzenie](#)
- [Wiersz](#)
- [Ilustracja interaktywna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Ciekawostki](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Wprowadzenie

Talerz zdrowego żywienia

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Twoje cele

- Narysujesz talerz zdrowego żywienia.
- Wymienisz zdrowe i niezdrowe potrawy.
- Wykonasz plakat zachęcający do spożywania owoców i warzyw.
- Przygotujesz ulubioną surówkę.
- Zorganizujesz degustację surówek na terenie szkoły.

Wiersz

Posłuchaj wiersza.

Stanisław Karaszewski

„Dla każdego coś zdrowego”

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D17tZros1>

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!
Mleko, jogurt, ser, maślanka
– to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej,
niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

Źródło: Karaszewski S., *Dla każdego coś zdrowego*, [w:] Lebień R., Iwanicka E., Słobodianan I., *Elementarz*, Lwów, s. 43,
<https://docer.pl/doc/eceecv> [dostęp: 06.09.2023].

Polecenie 1

Wymień zdrowe produkty spożywcze, o których jest mowa w wierszu.

Ilustracja interaktywna

Zapoznaj się z ilustracją interaktywną. Klikaj w poszczególne elementy, aby dowiedzieć się o nich więcej.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Polecenie 1

Narysuj talerz zdrowego żywienia i umieść na nim zdrowe produkty, które lubisz jeść.

Polecenie 2

Wymień produkty spożywcze, których należy unikać.

Sprawdź się

Ćwiczenie 1

Zaznacz na ilustracji 9 niezdrowych produktów.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 2

Zaznacz P obok zdania prawdziwego i F obok zdania fałszywego.

1. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

2. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

3. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

4. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

5. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

6. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

7. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

8. Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DX6lBsj67>

Źródło: Eduexpert Sp.z.o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Nagranie

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
1. Na talerzu zdrowego żywienia znajdują się tylko zdrowe produkty spożywcze.	P ☐	F ☐
2. Należy jeść bułki pszenne, zaś unikać pełnoziarnistych produktów zbożowych.	P ☐	F ☐
3. Mięso można zastąpić w diecie roślinami strączkowymi.	P ☐	F ☐
4. Herbata dla dzieci musi być słodzona dwiema łyżeczkami cukru.	P ☐	F ☐
5. Dzieci powinny jeść słodczyce po każdym posiłku.	P ☐	F ☐
6. Głównym składnikiem zdrowej diety są warzywa i owoce.	P ☐	F ☐
7. Słodkie napoje należy zastąpić wodą, najlepiej niegazowaną.	P ☐	F ☐
8. Zdrowe potrawy zawierają małe ilości soli.	P ☐	F ☐

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

białko

białko

składnik pożywienia budujący komórki naszego ciała

błonnik

błonnik

substancja pochodzenia roślinnego, występująca głównie w warzywach, owocach, orzechach i nasionach. Reguluje pracę jelit, poprawia trawienie

jarzyny

jarzyny

warzywa

minerały

minerały

niezbędne dla organizmu substancje, które muszą być dostarczone z pożywieniem. Znajdują się m.in. w roślinach strączkowych, orzechach, kakao, rybach

rośliny strączkowe

rośliny strączkowe

rośliny, których nasiona umieszczone są w strąkach. Należą do nich fasola, groch, bób, soczewica, soja

razowce

razowce

pieczywo z mąki pełnoziarnistej

produkty pełnoziarniste

produkty pełnoziarniste

produkty, które są wytwarzane z pełnych ziaren zboża, zawierają dużo błonnika i są zdrowe, np. ryż brązowy, mąka razowa

czerwone mięso

czerwone mięso

mięso wieprzowe i wołowe
sporadycznie

sporadycznie

rzadko
witaminy

witaminy

związki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, które są
zawarte w różnych produktach spożywczych

Ciekawostki



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

1. Zjadanie dużego śniadania sprzyja odchudzaniu. Musi być ono bogate w białko i zdrowe węglowodany zawarte w warzywach, owocach i pełnoziarnistych produktach spożywczych.
2. W skórce owoców i warzyw, np. w ogórkach, cukinii, jabłkach, marchewce, występuje bardzo dużo substancji odżywczych, dlatego warto wykorzystywać je do robienia potraw bez obierania ze skórki. Należy pamiętać o konieczności starannego ich mycia przed przetworzeniem, ponieważ skórka jest też narażona na kontakt z substancjami szkodliwymi dla organizmu.

Dla nauczyciela

Numer e-materiału: Temat 2

Autor e-materiału: Magdalena Pielach, Iwona Oleksa

Tytuł e-materiału: *Talerz zdrowego żywienia*

Poziom edukacyjny, klasa: szkoła podstawowa, klasa 1

Cel ogólny lekcji: Uczeń rozwija świadomość w zakresie wpływu odżywiania się na zdrowie poprzez poznanie talerza zdrowego żywienia.

Cele wynikające z podstawy programowej
Cele szczegółowe
Kształtowane kompetencje kluczowe