Talerz zdrowego żywienia – karta pracy

Zestaw 1 · klasy 1–3

Czytanka o talerzu, rysunek do podpisania, 16 produktów do przyporządkowania do grup, prawda/fałsz i własny obiad na talerzu. Z kluczem.

Talerz zdrowego żywienia

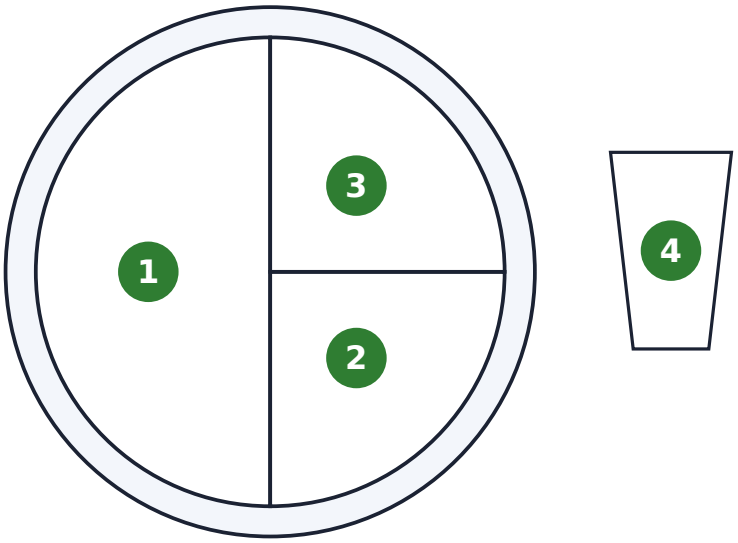
Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 6

1 Przeczytaj z dorosłym.

Jak wygląda zdrowy talerz?

Talerz dzielimy na części. Połowę talerza zajmują warzywa i owoce – warzyw jest więcej niż owoców. Jedna czwarta to produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste: chleb razowy, kasza, płatki owsiane. Druga ćwiartka to produkty białkowe: fasola, soczewica, jajko, ryba albo mięso. Do picia wybieramy wodę. Na talerzu przyda się też odrobina oleju roślinnego, orzechy albo pestki.

2 Wpisz przy numerach, co jest w każdej części talerza i w szklance.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3 Dokończ zdania. Użyj słów z ramki.

ręce · wodę · białkowe · warzywa · zbożowe

1. Połowę talerza zajmują _____ i owoce.
2. Do picia najlepiej wybrać _____ .
3. Kasza i chleb razowy to produkty _____ .
4. Fasola i jajko to produkty _____ .
5. Przed jedzeniem myjemy _____ .

Grupy produktów

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ____ / 20

4 Do której grupy należy produkt? Zaznacz jedno kółko w wierszu.

produkt	warzywa i owoce	zbożowe	białkowe	mleczne	tłuszcze	od czasu do czasu
pestki dyni	○	○	○	○	○	○
soczewica	○	○	○	○	○	○
groch	○	○	○	○	○	○
marchewka	○	○	○	○	○	○
śliwka	○	○	○	○	○	○
pomidor	○	○	○	○	○	○
ogórek	○	○	○	○	○	○
bułka grahamka	○	○	○	○	○	○
jogurt naturalny	○	○	○	○	○	○
mleko	○	○	○	○	○	○
chipsy	○	○	○	○	○	○
kasza jęczmienna	○	○	○	○	○	○
kasza jaglana	○	○	○	○	○	○
kalafior	○	○	○	○	○	○
cukierki	○	○	○	○	○	○
jajko	○	○	○	○	○	○

5 Co nie pasuje? Skreśl jeden produkt i napisz dlaczego.

a) maślanka, mleko, jogurt naturalny, groch

Nie pasuje, bo: .....

b) kasza gryczana, kasza jęczmienna, ciecierzyca, płatki owsiane

Nie pasuje, bo: .....

c) banan, pierś z kurczaka, pomidor, jabłko

Nie pasuje, bo: .....

d) fasola, kefir, mleko, jogurt naturalny

Nie pasuje, bo: .....

Prawda czy fałsz?

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 8

6 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Napój gazowany to najlepszy napój do szkoły. P F
2. Fasola i soczewica to produkty białkowe. P F
3. Kefir i jogurt naturalny to produkty mleczne. P F
4. Chleb razowy to produkt zbożowy. P F
5. Połowę talerza zajmują warzywa i owoce. P F
6. Kasza gryczana to produkt zbożowy. P F
7. Przed jedzeniem myjemy ręce. P F
8. Słodycze jemy codziennie zamiast obiadu. P F

7 Zaplanuj swój zdrowy obiad. Wypisz, co położysz na talerzu w każdej części.

1. Warzywa i owoce (połowa talerza):
2. Produkt zbożowy:
3. Produkt białkowy:
4. Do picia:

Klucz odpowiedzi

2. 1 – warzywa i owoce, 2 – produkty zbożowe, 3 – produkty białkowe, 4 – woda

3. 1) warzywa 2) wodę 3) zbożowe 4) białkowe 5) ręce

4. pestki dyni – tłuszcze; soczewica – białkowe; groch – białkowe; marchewka – warzywa i owoce; śliwka – warzywa i owoce; pomidor – warzywa i owoce; ogórek – warzywa i owoce; bułka grahamka – zbożowe; jogurt naturalny – mleczne; mleko – mleczne; chipsy – od czasu do czasu; kasza jęczmienna – zbożowe; kasza jaglana – zbożowe; kalafior – warzywa i owoce; cukierki – od czasu do czasu; jajko – białkowe

5. a) groch – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to mleczne b) ciecierzyca – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to zbożowe c) pierś z kurczaka – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to warzywa i owoce d) fasola – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to mleczne

6. 1) F 2) P 3) P 4) P 5) P 6) P 7) P 8) F