Talerz zdrowego żywienia – karta pracy

Zestaw 2 · 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

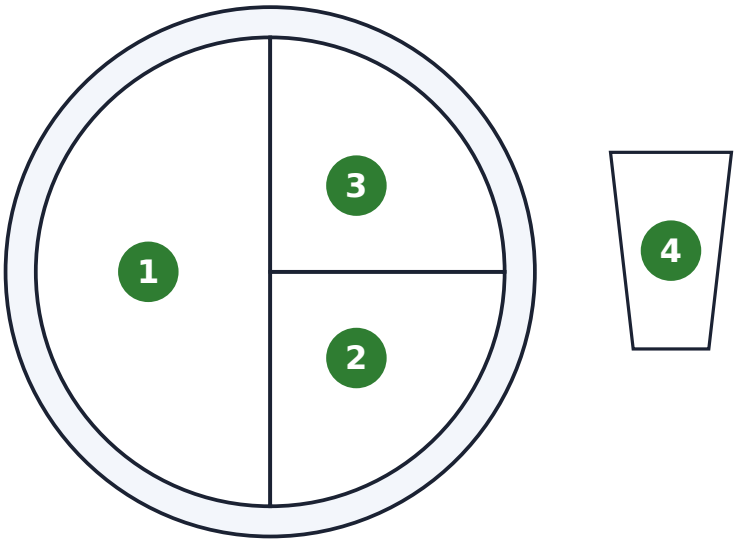
Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 6

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
sałata	○	○	○	○	○	○
orzechy włoskie	○	○	○	○	○	○
jajko	○	○	○	○	○	○
lody	○	○	○	○	○	○
kasza gryczana	○	○	○	○	○	○
kasza jęczmienna	○	○	○	○	○	○
burak	○	○	○	○	○	○
twaróg	○	○	○	○	○	○
fasola	○	○	○	○	○	○
dynia	○	○	○	○	○	○
kefir	○	○	○	○	○	○
ryba (łosoś)	○	○	○	○	○	○
makaron razowy	○	○	○	○	○	○
malina	○	○	○	○	○	○
cukierki	○	○	○	○	○	○
gruszka	○	○	○	○	○	○

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

a) gruszka, kapusta kiszona, dynia, fasola

Nie pasuje, bo: .....

b) ciecierzyca, jogurt naturalny, fasola, tuńczyk

Nie pasuje, bo: .....

c) gruszka, mandarynka, brokuł, soczewica

Nie pasuje, bo: .....

d) mleko, ryba (łosoś), tuńczyk, pierś z kurczaka

Nie pasuje, bo: .....

Prawda czy fałsz?

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 8

6 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Przed jedzeniem myjemy ręce. P F
2. Kefir i jogurt naturalny to produkty mleczne. P F
3. Pestki dyni to zdrowy tłuszcz. P F
4. Warzywo może być w każdym posiłku, nawet w śniadaniu. P F
5. Chleb razowy to produkt zbożowy. P F
6. Woda to najlepszy napój do posiłku. P F
7. Owoców powinno być więcej niż warzyw. P F
8. Kasza gryczana to produkt zbożowy. 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. sałata – warzywa i owoce; orzechy włoskie – tłuszcze; jajko – białkowe; lody – od czasu do czasu; kasza gryczana – zbożowe; kasza jęczmienna – zbożowe; burak – warzywa i owoce; twaróg – mleczne; fasola – białkowe; dynia – warzywa i owoce; kefir – mleczne; ryba (łosoś) – białkowe; makaron razowy – zbożowe; malina – warzywa i owoce; cukierki – od czasu do czasu; gruszka – warzywa i owoce

5. a) fasola – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to warzywa i owoce b) jogurt naturalny – to produkt z grupy „mleczne”, a pozostałe to białkowe c) soczewica – to produkt z grupy „białkowe”, a pozostałe to warzywa i owoce d) mleko – to produkt z grupy „mleczne”, a pozostałe to białkowe

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