Talerz zdrowego żywienia – karta pracy

Zestaw 3 · 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

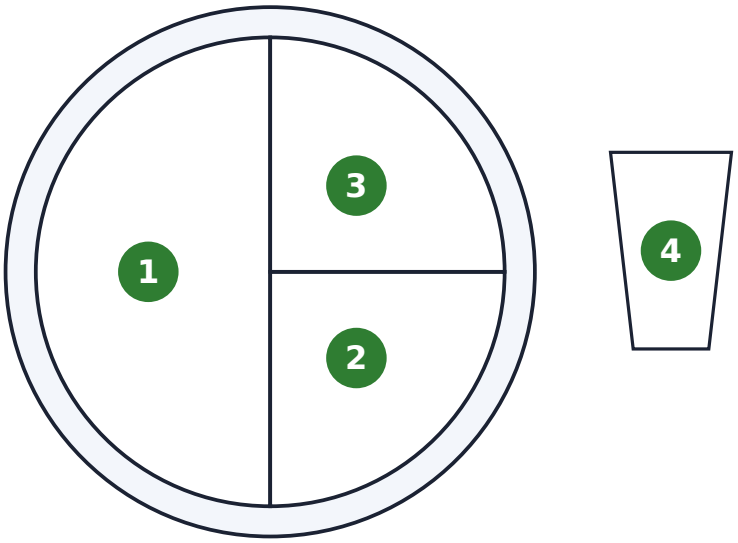
Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 6

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
marchewka	○	○	○	○	○	○
chipsy	○	○	○	○	○	○
chleb razowy	○	○	○	○	○	○
mleko	○	○	○	○	○	○
burak	○	○	○	○	○	○
oliwa z oliwek	○	○	○	○	○	○
cukierki	○	○	○	○	○	○
groch	○	○	○	○	○	○
ryż brązowy	○	○	○	○	○	○
papryka	○	○	○	○	○	○
ciecierzyca	○	○	○	○	○	○
maślanka	○	○	○	○	○	○
malina	○	○	○	○	○	○
jajko	○	○	○	○	○	○
bułka grahamka	○	○	○	○	○	○
dynia	○	○	○	○	○	○

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

a) twaróg, maślanka, mleko, płatki owsiane

Nie pasuje, bo: .....

b) maślanka, ryba (łosoś), fasola, soczewica

Nie pasuje, bo: .....

c) maślanka, kasza jęczmienna, mleko, kefir

Nie pasuje, bo: .....

d) twaróg, jogurt naturalny, mleko, ryż brązowy

Nie pasuje, bo: .....

Prawda czy fałsz?

Imię: _____ Data: _____ Wynik: ___ / 8

6 Zakreśl P (prawda) albo F (fałsz).

1. Kefir i jogurt naturalny to produkty mleczne. P F
2. Woda to najlepszy napój do posiłku. P F
3. Przed jedzeniem myjemy ręce. P F
4. Pestki dyni to zdrowy tłuszcz. P F
5. Napój gazowany to najlepszy napój do szkoły. P F
6. Połowę talerza zajmują warzywa i owoce. P F
7. Jajko to produkt zbożowy. P F
8. Fasola i soczewica to produkty białkowe. 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. marchewka – warzywa i owoce; chipsy – od czasu do czasu; chleb razowy – zbożowe; mleko – mleczne; burak – warzywa i owoce; oliwa z oliwek – tłuszcze; cukierki – od czasu do czasu; groch – białkowe; ryż brązowy – zbożowe; papryka – warzywa i owoce; ciecierzyca – białkowe; maślanka – mleczne; malina – warzywa i owoce; jajko – białkowe; bułka grahamka – zbożowe; dynia – warzywa i owoce

5. a) płatki owsiane – to produkt z grupy „zbożowe”, a pozostałe to mleczne b) maślanka – to produkt z grupy „mleczne”, a pozostałe to białkowe c) kasza jęczmienna – to produkt z grupy „zbożowe”, a pozostałe to mleczne d) ryż brązowy – to produkt z grupy „zbożowe”, a pozostałe to mleczne

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