

23.04.2020

TECHNIKA Klasa V e

W celu utrwalenia wiadomości o materiałach kompozytowych, proszę o wykonanie doświadczenia z różnymi materiałami opisanymi w karcie pracy.

Karta pracy do pobrania na stronie szkoły. „

Proszę po wypełnieniu krótkimi opisami np. „łatwo się rozciąga” itp., i podpisaniu karty pracy odesłanie zdjęcia pracy na adres e mail iralawniczek@interia.pl

Proszę o zapisanie w zeszycie treści dzisiejszego tematu.

Temat lekcji: Zdrowie na talerzu.

Przeczytajcie z podręcznika opis do tematu znajdujący się na str. 64 – 65.

Notatka do zapisania w zeszycie:

1. ZASADY PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA

Polegają na:

- zapewnieniu organizmowi wszelkich niezbędnych składników pokarmowych w określonych ilościach,
- jedzeniu z umiarem i nie przejadaniu się,
- regularnym spożywaniu posiłków (5 razy dziennie),
- kulturze spożywania posiłków, na która składają się odpowiedni nastrój, dobra atmosfera, estetyka podanych dan,
- właściwym sposobie przygotowana dan,
- unikania nadmiaru soli i cukru,
- picciu ok 1.5 – 2 l. Płynów w ciągu dnia,

2. Ćw.1 str.64

Odpowiedzi zapisz w zeszycie.

3. SKŁADNIKI ODŻYWCZE / POKARMOWE Wpisz we właściwe miejsca w tabeli przykładowe produkty np. masło, chleb, mąka, kasza atwarog, olej itp.

BUDULCOWE	ENERGETYCZNE		REGULUJĄCE
BIĄŁKA	WĘGLOWODANY	TŁUSZCZE	WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

3. Zapotrzebowanie energetyczne: to liczba kalorii, jaka należy zapewnić organizmowi w ciągu doby.

Zależy ona od wielu czynników: płci, wieku, masy ciała, aktywności fizycznej danej osoby.

Dziewczęta w wieku 10 – 13 lat (niewielki wysiłek fizyczny)- 1800 kilokalorii (kcal), na dobę

Dziewczęta w wieku 10 – 13 lat (większy wysiłek fizyczny) – 2000 kcal na dobę.

Chłopcy w wieku 10-13 lat- 2000 – 2200 kcal na dobę.

4. Ćw. 3 str. 65

Odpowiedzi zapisz w zeszycie.

Pozdrawiam. Irena Ławniczek