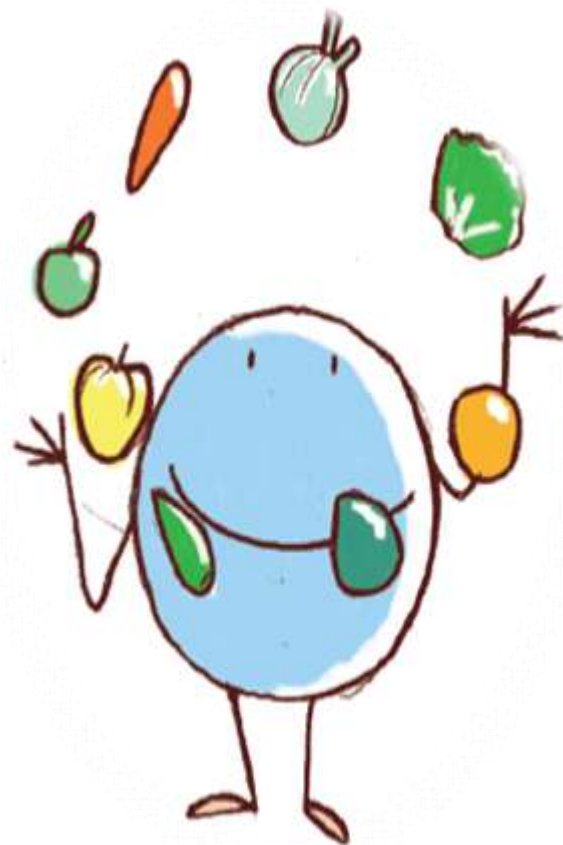
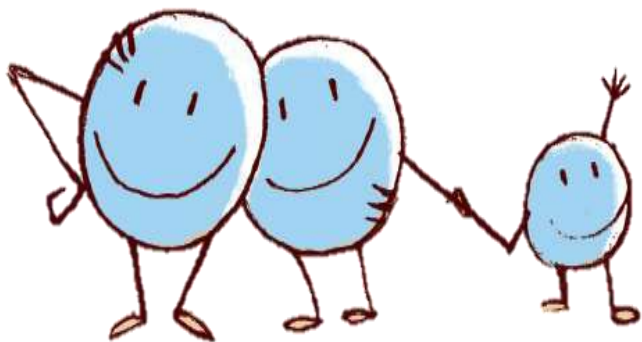


Temat: Zdrowie w porcji

EDUKACJA ZDROWOTNA
NA LEKCJI WF

Co to jest porcja?

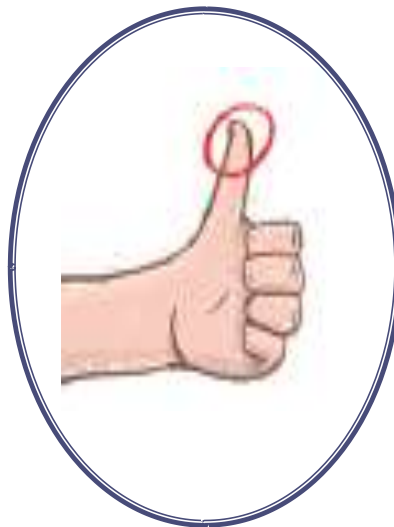
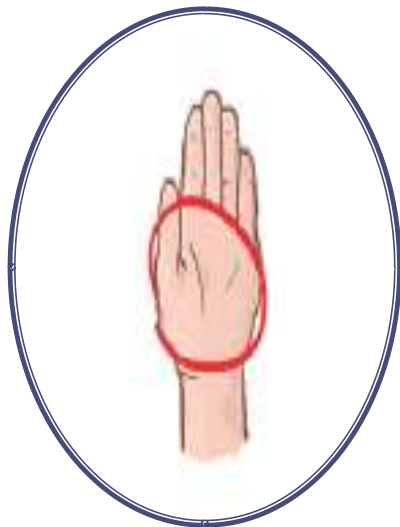
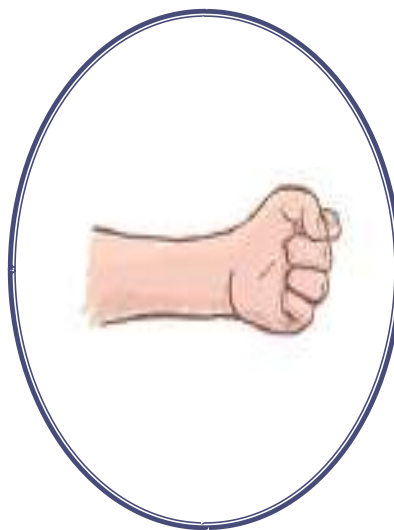
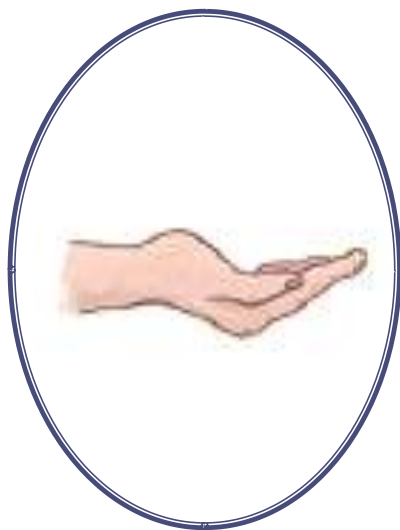
Ilość jedzenia na
jeden raz



Wprowadźmy odpowiednie porcje,
to nic trudnego, a ma znaczenie!



Jak łatwo odmierzyć porcje posiłku?

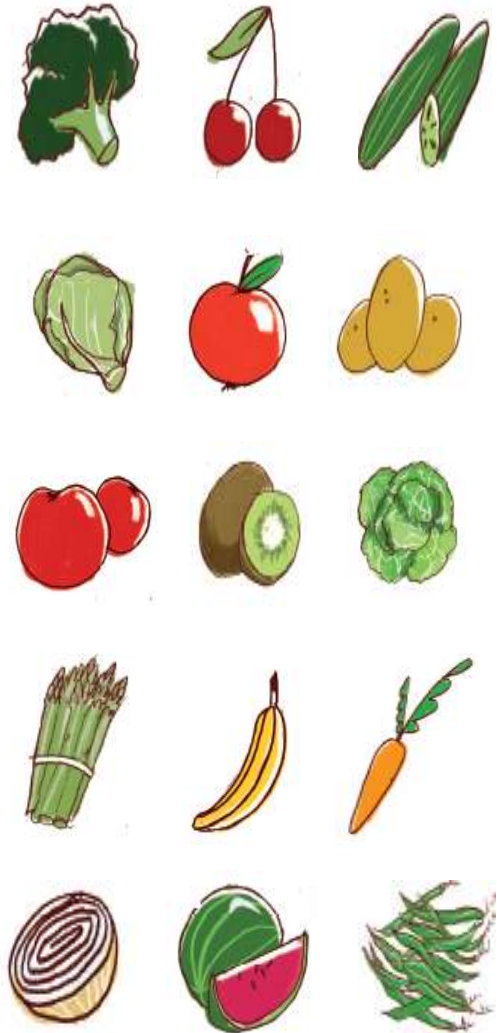


**Dłoń Twoją
miarką!**

Porcja



Warzywa i owoce



- Źródło witamin i składników mineralnych
- Odporność i energia
- Zdrowe włosy, skóra i paznokcie

Twoja porcja warzyw i owoców



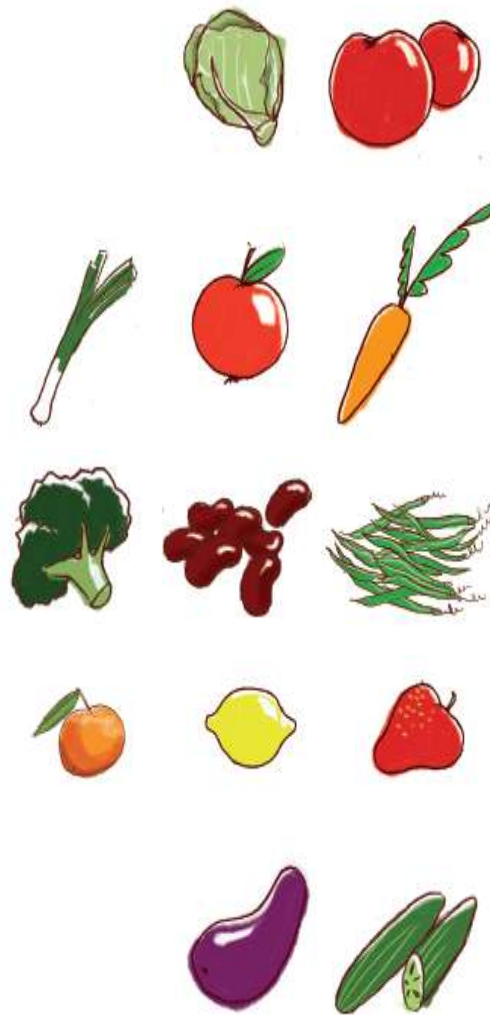
- 3 porcje warzyw dziennie
- 1 może stanowić szklanka soku warzywnego



- 2 porcje owoców dziennie
- 1 może stanowić szklanka soku owocowego



Nie zapominaj o umyciu owoców i warzyw!



Prawda czy fałsz?

1. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin.



2. Dzieci powinny spożywać 4 porcje owoców w ciągu dnia



3. Sok nie może zastępować porcji owoców lub warzyw.



4. Warzywa mogą być dodatkiem do każdego posiłku.



Prawda czy fałsz?

5. 1 porcja owoców odpowiada dłoni otwartej „w łódkę”.



6. 1 porcja warzyw to dwie zaciśnięte pięści.



7. Owoce i warzywa nie muszą być myte przed spożyciem.



8. Porcja to ilość jedzenia na 1 raz dla chłopca lub dziewczynki.

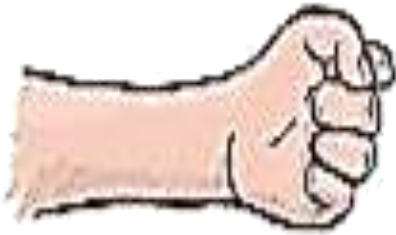


Kasza, makaron i ryż



- Produkty zbożowe
- Źródło energii, witamin i składników mineralnych

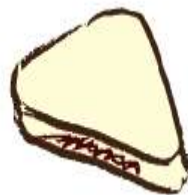
Twoja porcja kaszy, makaronu i ryżu



- 1 porcja produktów zbożowych do każdego posiłku

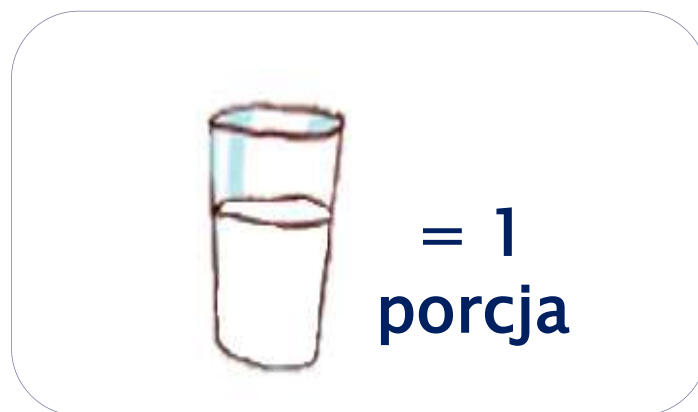
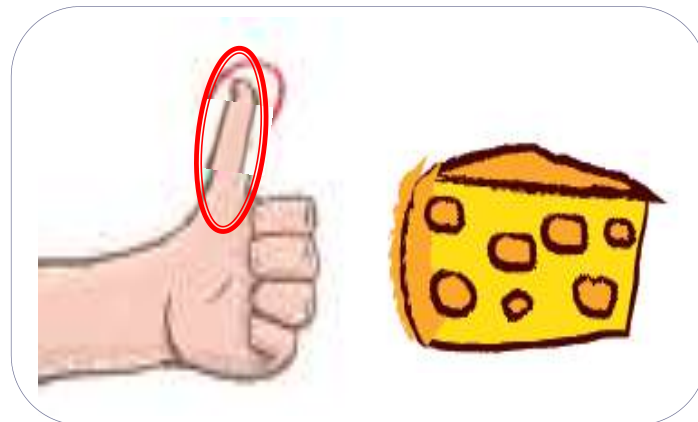


Produkty mleczne



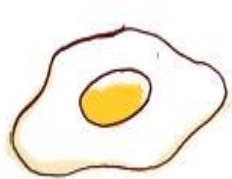
- Mocne kości
- Białko do budowy ciała
- Zapobieganie próchnicy
- Piękne włosy i paznokcie

Produkty mleczne



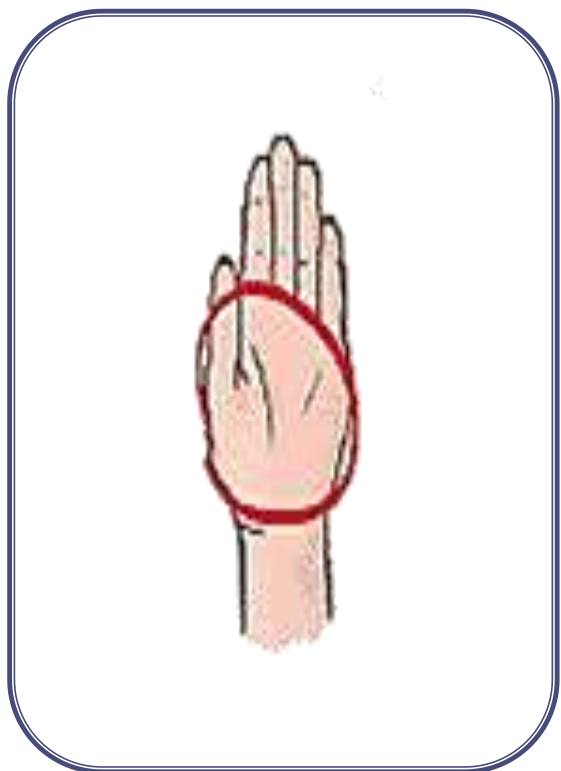
**Jedz 3-4 porcje produktów mlecznych
dziennie – w tym pij 2 szklanki mleka**

Mięso, ryby, jaja



- Źródło białka dla budowy ciała
- Cenne składniki mineralne, zwłaszcza żelazo
- Witaminy

Twoja porcja mięsa i ryb



mięso



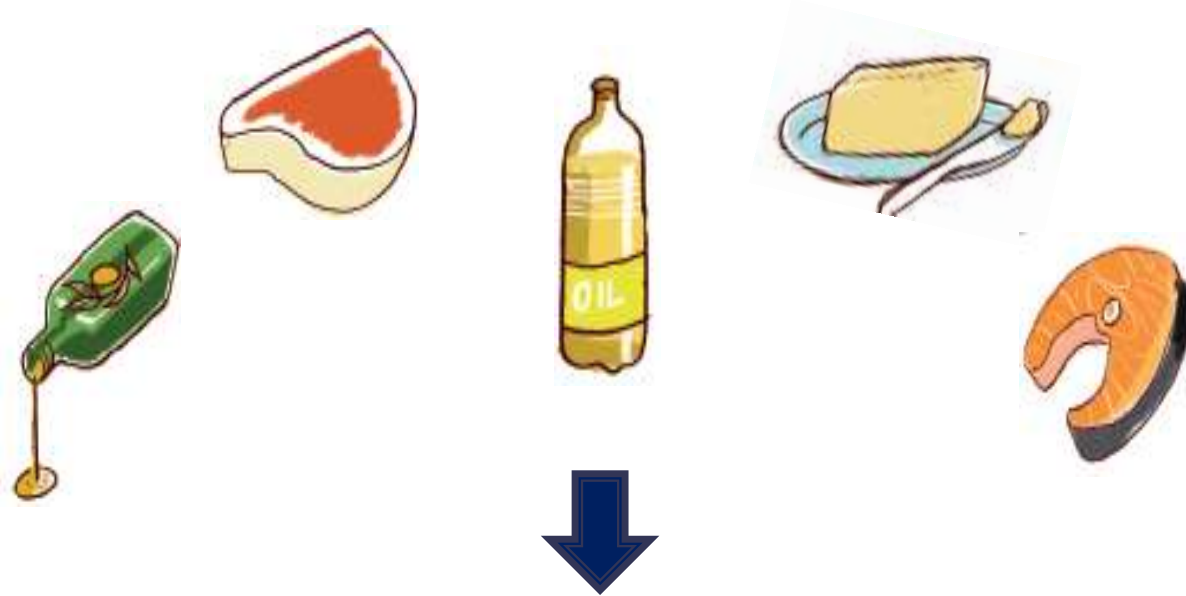
ryba



kurczak

Jedz 1-2 porcje dziennie, najczęściej wybieraj jaja, chude mięso i ryby

Tłuszcze



- Energia i witaminy
- Stała temperatura ciała
- Smak, zapach i wygląd żywności

**Najczęściej wybieraj tłuszcze
roślinne i ryby**

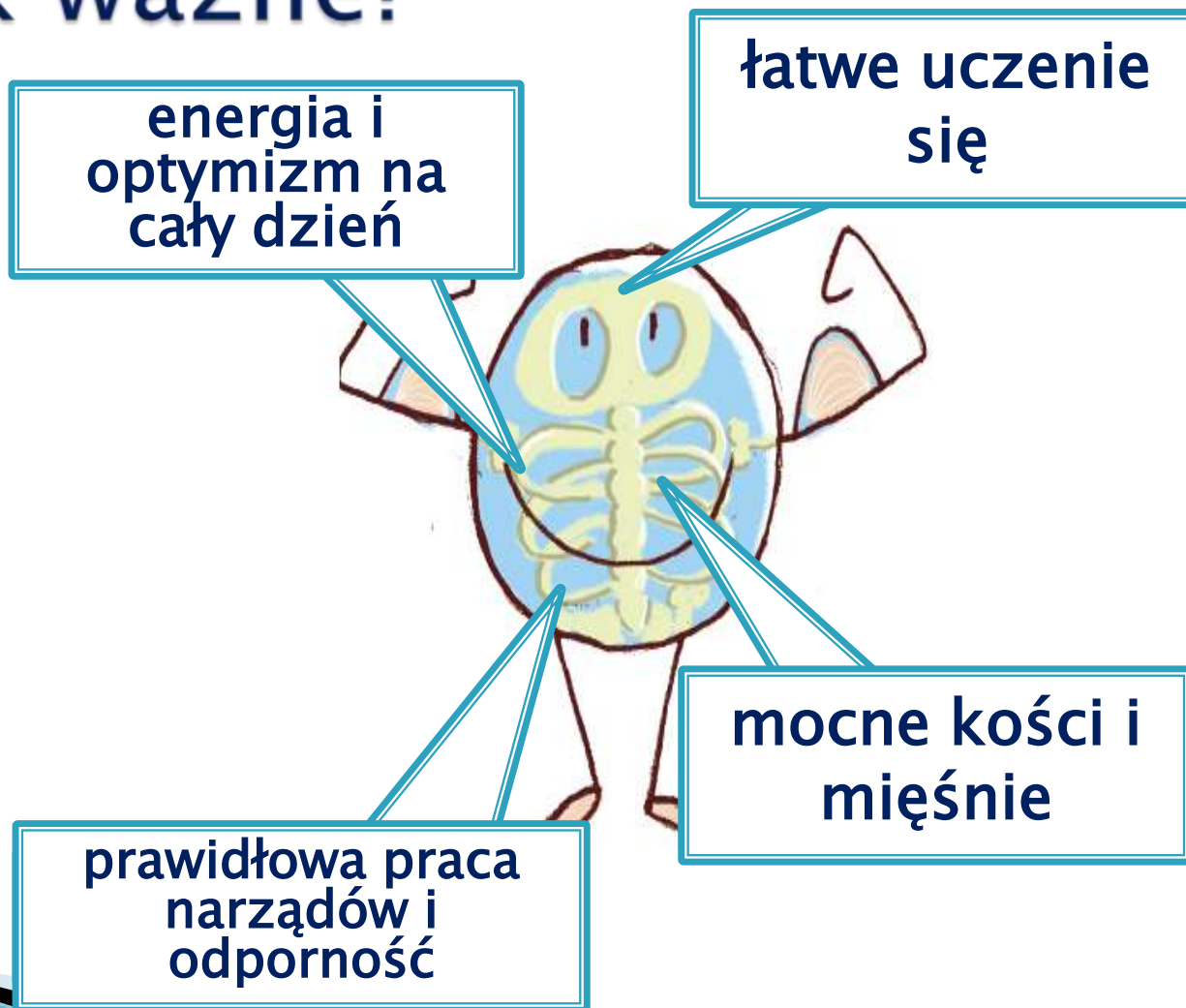
Twoja porcja tłuszczów



- 1 porcja
– od góry
kciuka do
zgięcia

**Jedz 1–2 porcje
dziennie**

Dlaczego odpowiednie porcje są tak ważne?



Zadanie 1

Połącz sposób odmierzania porcji z właściwym produktem



Zadanie 1

Połącz sposób odmierzania porcji z właściwym produktem

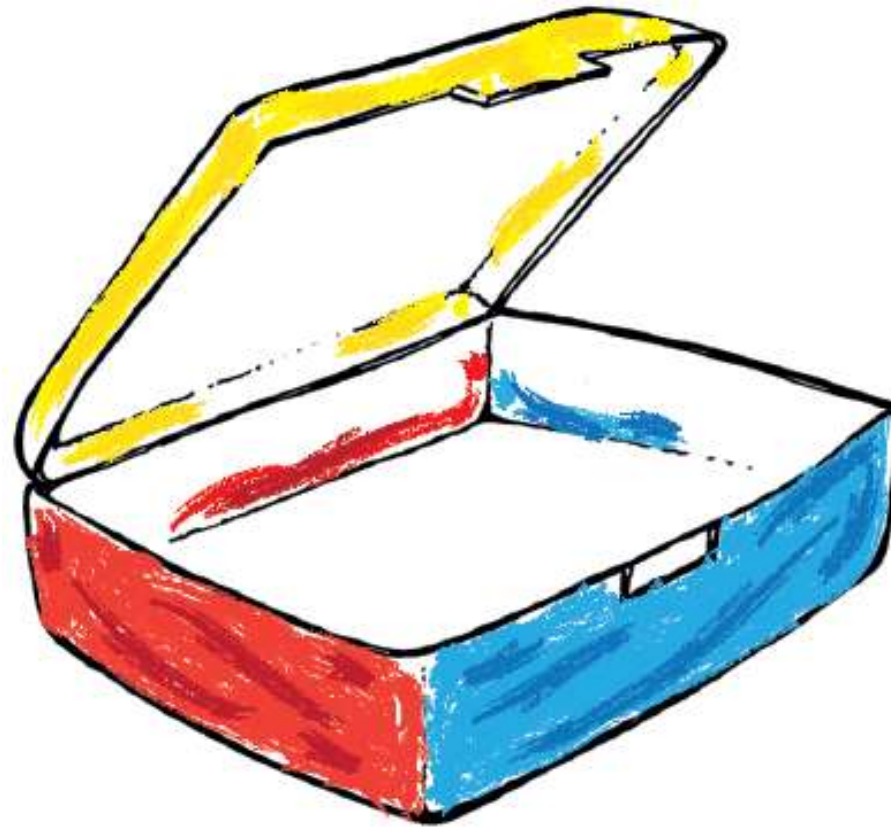


Jadacie II śniadania?

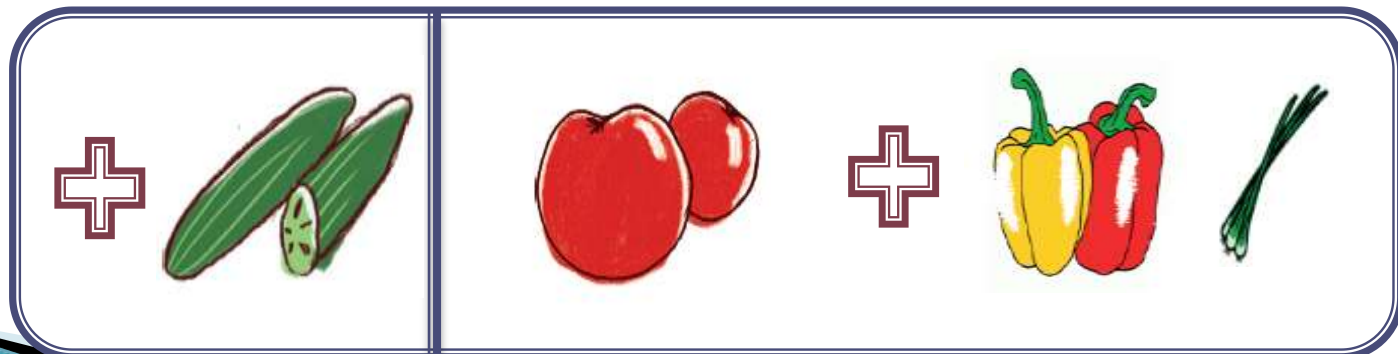
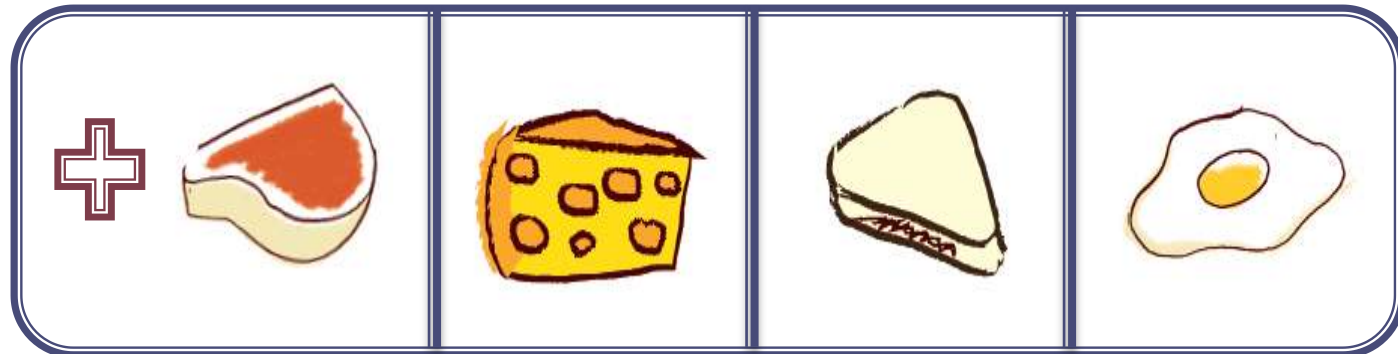
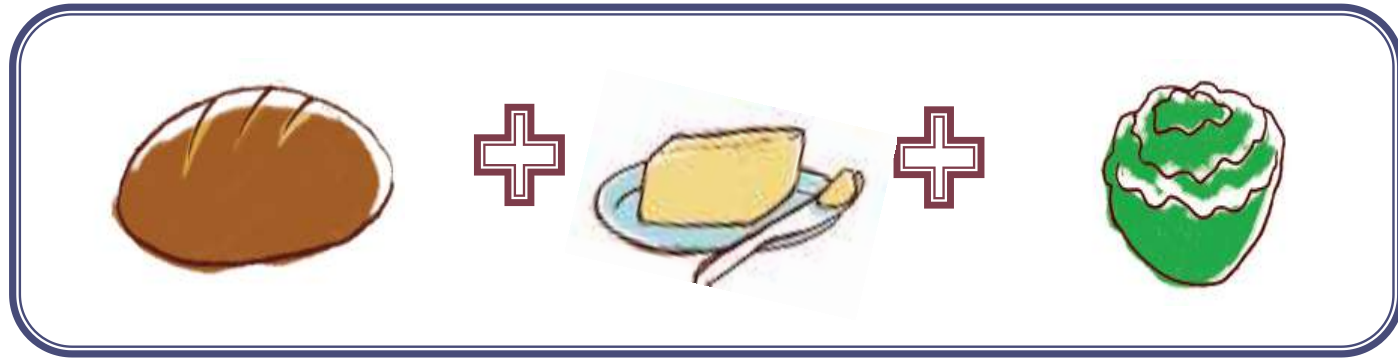


Zadanie 2

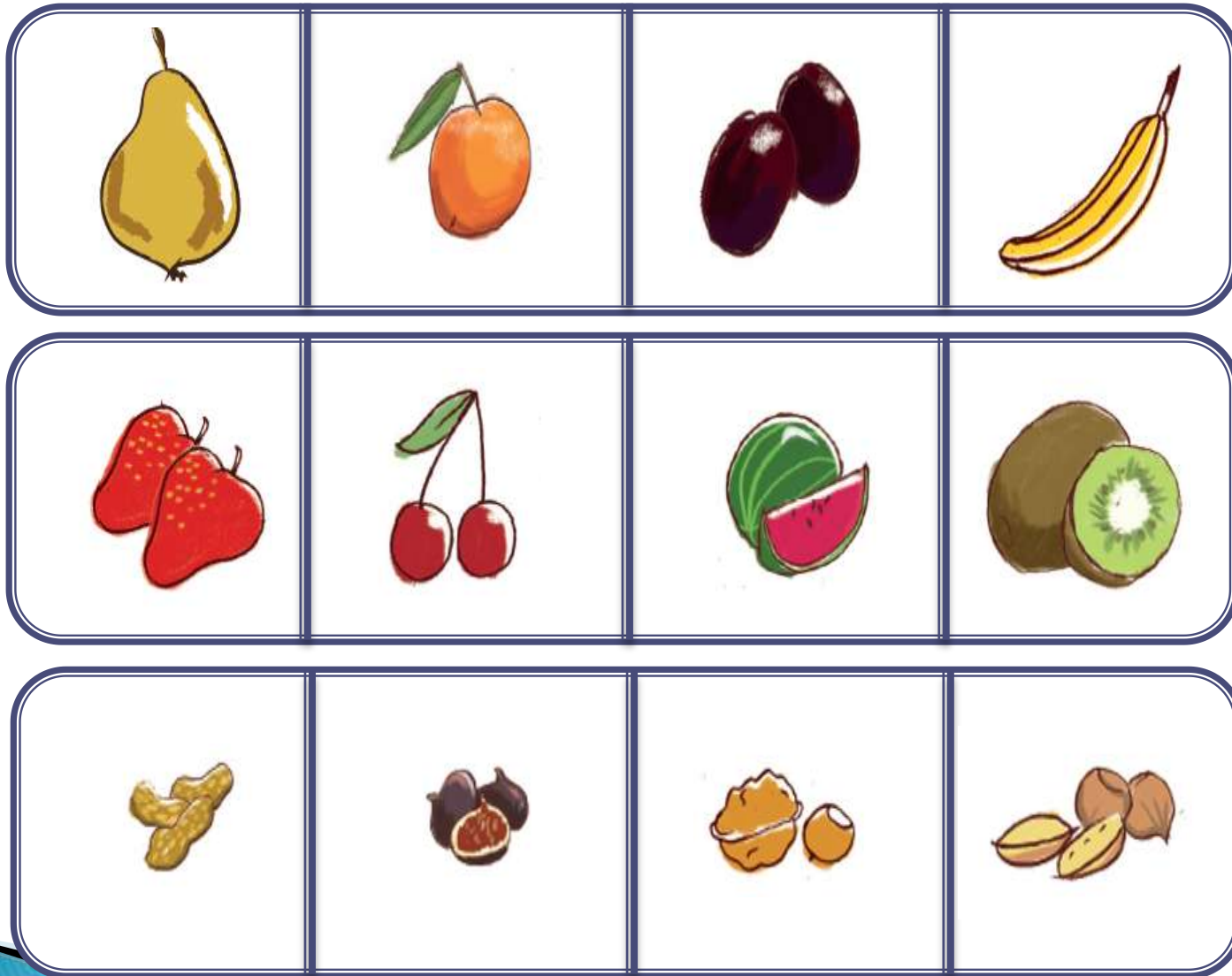
Utóó swoje II śniadanie



Co na II śniadanie?

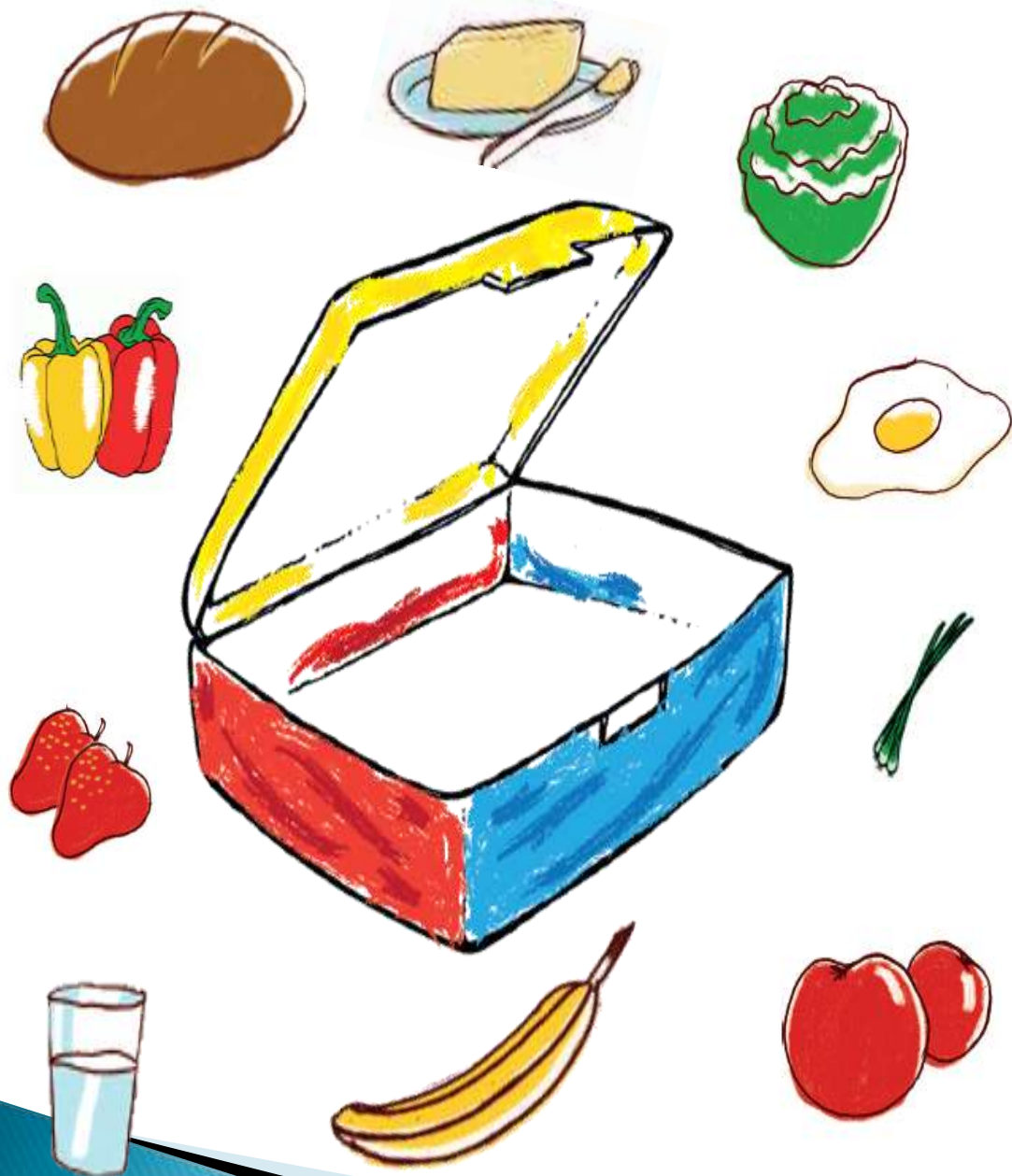


Co na II śniadanie?



Co na II śniadanie?





Zabieraj
codziennie
do szkoły II
śniadanie,
jedz je
również
przebywając
obecnie w
domu.