

Opracowała: Ewa Wysocka

Klasa 2, kwiecień, Temat: **Dbamy o nasze zdrowie – piramida żywienia.**

Dzięki temu, że jesz, twoje ciało rozwija się i rośnie.

Jeśli chcesz być silny i zdrowy, jedz codziennie wartościowe pokarmy.

Ważne jest picie wody, ale najważniejsze jest jedzenie warzyw i owoców, bo w nich kryje się tajemniczy witaminowy alfabet:

Witamina A – w sałacie, dyni

Witamina B – w marchewce, burakach, ziemniakach

Witamina C – w szczypiorku, czarnej porzeczce, truskawkach

Witamina D – w pomidorach

Witamina E – w brokułach

Witamin nie powinno zabraknąć w posiłku żadnego dziecka. To one odpowiadają za dobry wzrok, mocne kości i silne serce, poprawiają pamięć, ułatwiają myślenie i chronią nas przed chorobami.

Żeby dokładnie wiedzieć, jakie produkty powinieneś jeść wykonaj zadanie z piramidą żywienia. Pamiętaj, że te najwartościowsze produkty są na dole, a na samej górze te, które powinieneś jeść bardzo rzadko, albo wcale.

Link do zadania z piramidą żywienia:

<https://learningapps.org/view10508640>