01.04.2020

(3x45min)

Funkcjonowanie osobiste i społeczne

Klasa IV-VIIB

Zdrowie w pięciu kolorach

Uczeń rozróżnia warzyw i owoce przez kolor i smak.

Uczeń potrafi odnajdywać informacje w tekście.

Uczeń zna właściwości warzyw i owoców.

Uczeń umie zapisać prawidłowo nazwy warzyw i owoców.

Przygotuj zeszyt lub kartkę, aby zapisać odpowiedzi!

Zad. 1. Przyjrzyj się owocom i warzywom na zdjęciu.

Opowiedz jakiego koloru są warzywa i owoce,

Jakie znasz nazwy warzyw i owoców ze zdjęcia?



Zad. 2. Wykonaj samodzielnie rysunek, szkic, obraz, wyklejankę lub zdjęcie warzyw i owoców, które masz w domu. Ułóż z nich artystyczną kompozycje.

Zad. 3. Zapoznaj się z zamieszczoną treścią i odpowiedz na pytania, które znajdują się pod każdym z obrazków! *Wszystkie odpowiedzi są zapisane w opisach. Czytaj powoli ze zrozumieniem.*



**Fiolet – jagody, porzeczki, śliwki, winogrona, bakłażan**, itd. Dzięki temu kolorowi w naszej diecie nie zabraknie antocyjanów (grupa flawonoidów), karotenoidów, **witaminy C, potasu i magnezu. Fioletowe składniki spożywane regularnie zadbają o nasz na układ moczowy, zwolnią procesy starzenia się i poprawią pamięć, według niektórych badań zmniejszają też ryzyko chorób układu krążenia i raka.**

Pytanie nr 1.

Jakie znasz fioletowe warzywa i owoce?

Pytanie nr 2.

Co poprawiają fioletowe warzywa i owoce?

Pytanie nr 3.

Jakie procesy zwalniają fioletowe owoce i warzywa?



Zielony – sałata, ogórki, rukola, kapusta, szpinak, natka pietruszki, kiwi, brokuły, bazylia, cukinia... itd. Zielone elementy zawierają karotenoidy, magnez, witaminę C, witaminę E, kwas foliowy i luteinę, mają pozytywny wpływ na oczy, kości, zęby, prawidłowy rozwój płodu, a także pomagają w zapobieganiu chorób nowotworowych oraz pomagają w detoksykacji organizmu. Ich dobroczynności na ludzki organizm nie sposób opisać w kilku słowach.

Pytanie nr 4.

Których owoców i warzyw w kolorze zielonym znasz smak?

Pytanie nr 5.

Na co dobrze wpływa jedzenie zielonych warzyw i owoców?

Pytanie nr 6.

Jakie witaminy zawierają zielone warzywa i owoce?



**Biały – czosnek, kalafior, cebula, jabłka, gruszki, por, grzyby, seler, kalarepa ..itd. Dzięki temu kolorowi dostarczamy naszemu organizmowi polifenole, flawonoidy, związków siarki, potasu, witaminę C i selen. Związki te, spożywane regularnie, pomagają obniżyć poziomu cholesterolu , zapobiegają nadciśnieniu tętniczemu, chorobom układu krążenia i nowotworów oraz wspomagają układ odpornościowy.**

Pytanie nr 7.

Jakie widziałeś białe warzywa i owoce?

Pytanie nr 8.

Czemu zapobiegają wartości białych owoców i warzyw?

Pytanie nr 9.

Jaki układ wspomagają witaminy białych warzyw i owoców?



**Żółto-pomarańczowy - pomarańcze, cytryny, mandarynki, grejpfruty, melony, morele, brzoskwinie, marchew, papryka, dynia, kukurydza .. itd. Owoce i warzywa o kolorze żółtym i pomarańczowym są bogate we flawonoidy, karotenoidy i witaminę C. Ważne są dla układu odpornościowego, skóry i oczu, niektóre badania wykazują, że przyczyniają się również do zapobiegania chorobom układu krążenia i raka.**

Pytanie nr 10.

Jakie znasz smaki żółtych i pomarańczowych warzyw i owoców?

Pytanie nr 11.

Jakich warzyw i owoców żółtych lub pomarańczowych smaki znasz?

Pytanie nr 12.

Jakim chorobom zapobiegają witaminy żółtych i pomarańczowych warzyw i owoców?



Czerwony – wiśnie, truskawki, papryka, pomidory, czereśnie, buraki, rzodkiewki, arbuzy ..itd. Bogate w likopen i antocyjany. Mają pozytywny wpływ na układ moczowy i pamięć, pomagają również w zapobieganiu chorobom układu krążenia i nowotworów.

Pytanie nr 13.

Jakie są Twoje ulubione warzywa i owoce w kolorze czerwonym?

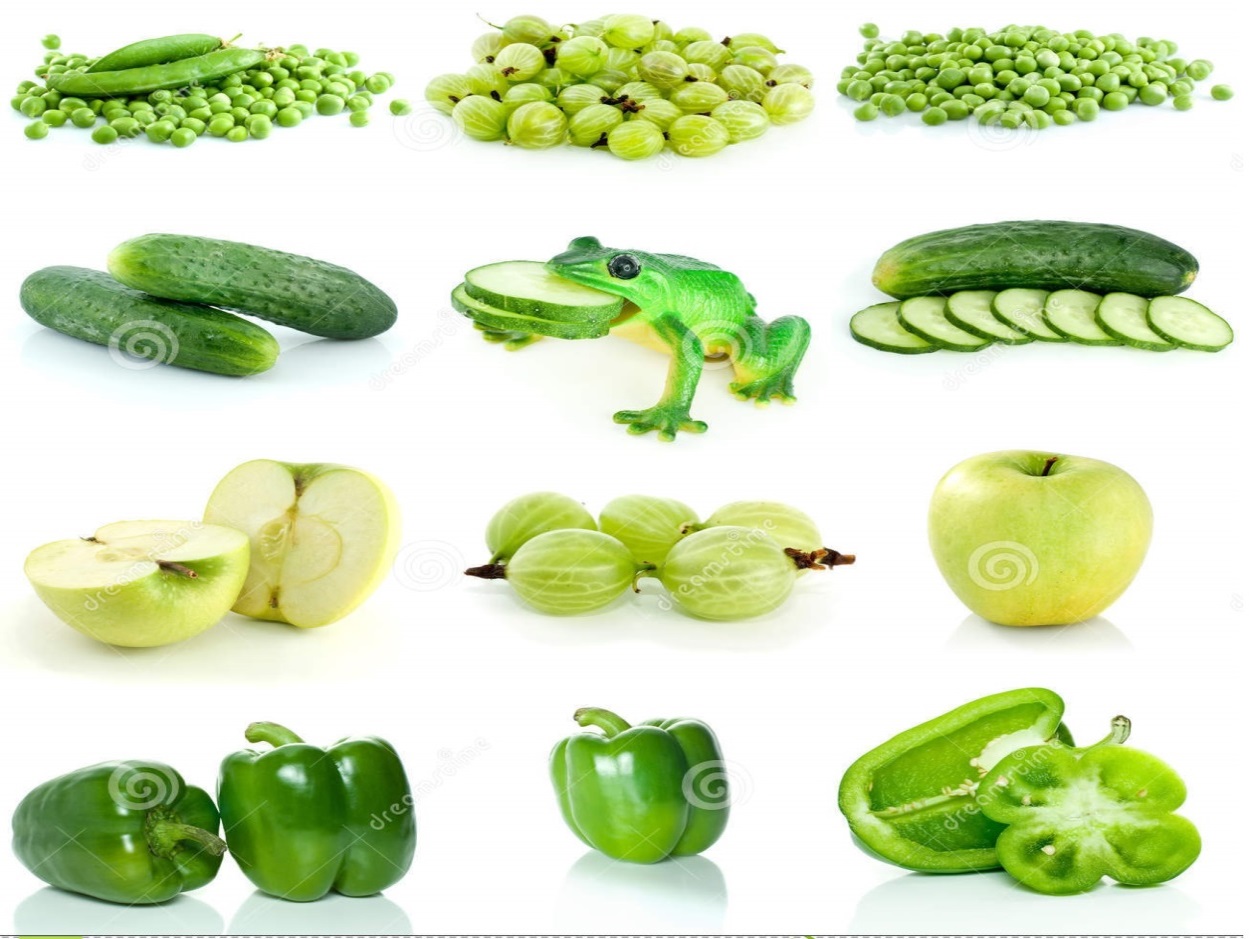
Pytanie nr 14.

Z jakich czerwonych warzyw można zrobić zupę?

Pytanie nr 15.

Z jakich czerwonych owoców można zrobić kompot?

Zad. 4. Co nie pasuje na zdjęciu?

****

Zad. 4. Rozwiąż zadanie matematyczne. Udziel odpowiedzi TAK lub NIE, obliczenia zapisz w notatkach związanych z tematem „Zdrowie w pięciu kolorach”.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

W sklepie Pana Warzywniaka były następujące ceny na warzywa i owoce:  
Smok Witaminek na owocową imprezę z przyjaciółmi przygotował sałatkę owocową.   
W sklepie Pana Warzywniaka kupił: 2 kg pomarańczy, 3 kg bananów, 1 kg brzoskwiń, 3 kg truskawek, 1 kg winogron. Można więc powiedzieć, że:



1. Witaminek zapłacił za zakupy mniej niż 45 zł.
2. Torba Witaminka z zakupami ważyła 10 kg
3. Witaminek najwięcej zapłacił za banany.
4. Gdyby Witaminek nie kupił Winogrona na zakupy wystarczyłoby Mu 35 zł.
5. Witaminek za pomarańcze zapłacił mniej niż za banany.
6. Jeśli witaminek będzie jadł co dzień zalecaną porcję warzyw i owoców wzmocni swoją odporność.

Zad. 5. Co przedstawia zdjęcie? Opisz opowiadając.

*Możesz nagrać na dyktafon, który ma każdy telefon nowej generacji. Prześlij na mail:* [*kataryna.lyczko@gmail.com*](mailto:kataryna.lyczko@gmail.com)

**