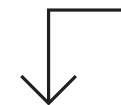
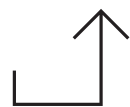


KARTA PRACY 1 — SKĄD POCHODZĄ PRODUKTY SPOŻYWCZE

PRZEŚLEDŹ DROGĘ WYBRANEGO PRODUKTU SPOŻYWCZEGO, JAKĄ PRZEBYŁ Z MIEJSCA PRODUKCJI (POLA), AŻ DO TWOJEGO DOMU. WYPISZ W PUNKTACH LUB NARYSUJ SCHEMAT. PRZEDSTAW GO SWOIM RÓWIEŚNIKOM.



.....



.....

KARTA PRACY 3 — ROŚLINNE ZAMIENNIKI MIĘSA

JAKIE ZNASZ PRODUKTY ROŚLINNE, KTÓRE Z POWODZENIEM MOGĄ ZASTĘPOWAĆ PRODUKTY ODZWIERZĘCE W CODZIENNEJ DIECIE?
WYPISZ, A NASTĘPNIE PRZEDYSKUTUJ SWOJE ODPOWIEDZI Z KLASĄ.



KARTA PRACY 4 — BILANSOWANIE POSIŁKÓW

OBLICZ SWOJE DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO, W OPARCIU O ZALECENIA DLA OSOBY ZDROWEJ, WYNOŚĄCEJ 0,9G BIAŁKA / KG MASY CIAŁA.

ZASTANÓW SIĘ JAKIMI PRODUKTAMI ROŚLINNYMI MÓGŁBYŚ JE UZUPEŁNIĆ.

PODAJ WYBRANE PRODUKTY WRAZ Z ILOŚCIĄ JAKĄ POWINIENIŚ ICH SPOŻYĆ W CIĄGU DNIA.



OBLICZENIA

ŹRÓDŁA BIAŁKA

KARTA PRACY 5 — JADŁOSPIS ROŚLINNY

KORZYSTAJĄC ZE WSKAZÓWEK DIETETYCZNYCH ZAWARTYCH W ZAŁĄCZNIKU NR 2, UŁÓŻ BEZMIĘSNY JADŁOSPIS NA CAŁY DZIEŃ.



ŚNIADANIE

OBIAD

DESER

KOLACJA