



KARTA:

Z KLASY:

Kto witaminki spożywa, temu zdrowia przybywa!

- 1 Oblicz i zapisz pod właściwym wynikiem przypisaną mu literę. Odczytaj i zapisz hasło.

$29 + 3$

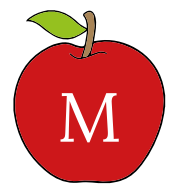
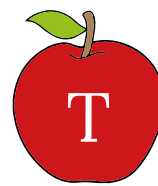
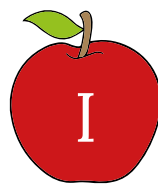
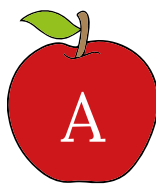
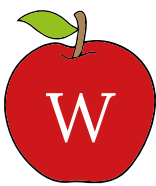
$66 + 5$

$31 + 8$

$57 + 4$

$79 + 3$

$88 + 3$



32

39

61

71

91

39

82

71



KARTA:

Z KLASY:



2 Przeczytaj wiersz.

Witaminowe ABC

A – to witaminy nazwa.
W rybim tranie ją znalazła
Kasia, co ma dobry wzrok
(pije też z marchewki sok).

By wesołe były miny,
pić też trzeba sok z cytryny.
Tam jest witamina C,
nie da Ci przeziębic się.

Nać pietruszki, róża dzika –
ma ją także i papryka.
Dzięki witaminie C
rany lepiej goją się.

Jedz: ser, żółtko jaj, no i tran,
a wnet się przekonasz sam:
kości mocne będziesz mieć,
gdy witaminę D zjesz.

Aby mieć wesołe miny,
jeść musimy witaminy.
Brzuch ich nie wytworzy sam –
dodaj warzyw do swych dań!

KARTA:

Z KLASY:



3 Zaproponuj 5 punktów „Regulaminu zdrowego żywienia”.

1. Zawsze
2. Nigdy
3. Wybieraj
4. Pamiętaj
5. Nie zapominaj

4 Ułóż jadłospis na jeden dzień. Pamiętaj o zasadach zdrowego odżywiania!

Śniadanie:

II śniadanie:

Obiad:

Podwieczorek:

Kolacja:

5 Połącz części zdań tak, aby utworzyć rymowanki.

Kto się zdrowo odżywia,  po nim może być zabawa.

Kto o zdrowie dba,  temu lat nie przybywa.

Wiedz: śniadanie ważna sprawa,  ten się dobrze ma.



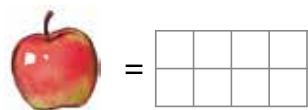
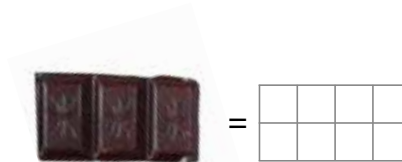
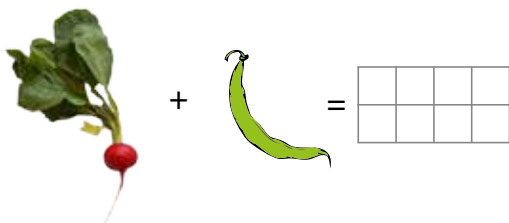
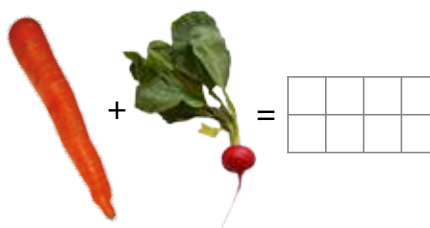
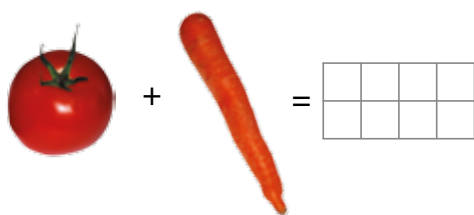
KARTA:

Z KLASY:

Kto witaminki spożywa, temu zdrowia przybywa!

- 1 Oblicz na podstawie tabelki, ile kalorii mają podane niżej produkty. Na końcu narysuj swój przykład.

Produkt	Kalorie
kostka czekolady	32
pół szklanki soku grejfrutowego	96
pół jabłka	50
jeden ugotowany ziemniak	65
garść fasolki szparagowej	54
średnia marchewka	12
garść czerwonych porzeczek	14
rzodkiewka	2
średni pomidor	26



KARTA:

Z KLASY:



2 Uzupełnij tabelki.

+ 18

30	
40	
20	
80	
60	
10	
50	
70	

- 16

96	
76	
26	
86	
56	
36	
46	
66	



KARTA:

Z KLASY:



3 Uzupełnij grafy odpowiednimi liczbami.

