

KARTA: .....

Z KLASY: .....



## Zawsze jem zdrowo!



To, co jemy, dostarcza nam energii do wykonywania różnych czynności: biegania, skakania, uczenia się czy podróżowania. Ważne jest, aby nie jeść ani za dużo, ani za mało, tylko zdrowo i w sam raz!

To, ile energii potrzebujemy, zależy od naszego wieku, płci i wykonywanej pracy. Dzieci w wieku od 7 do 9 lat potrzebują codziennie 2100 kilokalorii. Pamiętajcie? **Kilokalorie (kcal)** to jednostki mówiące nam o tym, jaka ilość energii jest zawarta w danym produkcie spożywczym.



### Wartości kaloryczne wybranych pokarmów

Produkt	Kilokalorie (kcal)	Produkt	Kilokalorie (kcal)
banan (1 owoc średniej wielkości)	120	marchew surowa (1 szt.)	28
budyń (1 szklanka)	404	ogórek (1 szt. średniej wielkości)	20
bułka drożdżówka z serem (1 szt.)	280	płatki kukurydziane (1 łyżka)	38
buraki gotowane (1 porcja)	27	pomarańcza (1 owoc)	40
czekolada (1 kostka)	23	pomidor (1 szt.)	34
jabłko (1 owoc średniej wielkości)	75	zupa pomidorowa z ryżem (1 talerz)	137
jajko w majonezie (1 szt.)	150	pierogi z mięsem (1 szt.)	92
jogurt (1 opakowanie)	120	ryż gotowany (1 porcja)	56
kasza jęczmienna gotowana (1 porcja)	48	ryba smażona (1 porcja)	78
kapuśniak (1 talerz)	96	sok pomarańczowy (1 szklanka)	112
kiwi (1 owoc)	23	sok jabłkowy (1 szklanka)	89
kotlet mielony (1 szt.)	240	udko kurczaka pieczone (1 szt. )	155
makaron gotowany (1 porcja)	300	ziemniaki (średnia porcja)	100
mandarynka (1 owoc)	23	zupa kalafiorowa (1 talerz)	98
miód (1 łyżeczka)	23	zupa grochowa (1 talerz)	192







KARTA: .....

Z KLASY: .....

## Zawsze jem zdrowo!

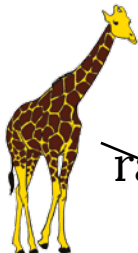
1 Uzupełnij zdania z lukami właściwymi wyrazami.

W ciągu dnia powinniśmy spożywać \_\_\_\_\_ posiłków.

Dostarczają one naszemu organizmowi \_\_\_\_\_

i \_\_\_\_\_. Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest \_\_\_\_\_.

2 Rozwiąż rebus, a dowiesz się, co pomaga nam w ułożeniu pożądaney diety i racjonalnym odżywianiu.



~~rafa~~



ec=owa

Hasło: \_\_\_\_\_

Przedstawia ona \_\_\_\_\_



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

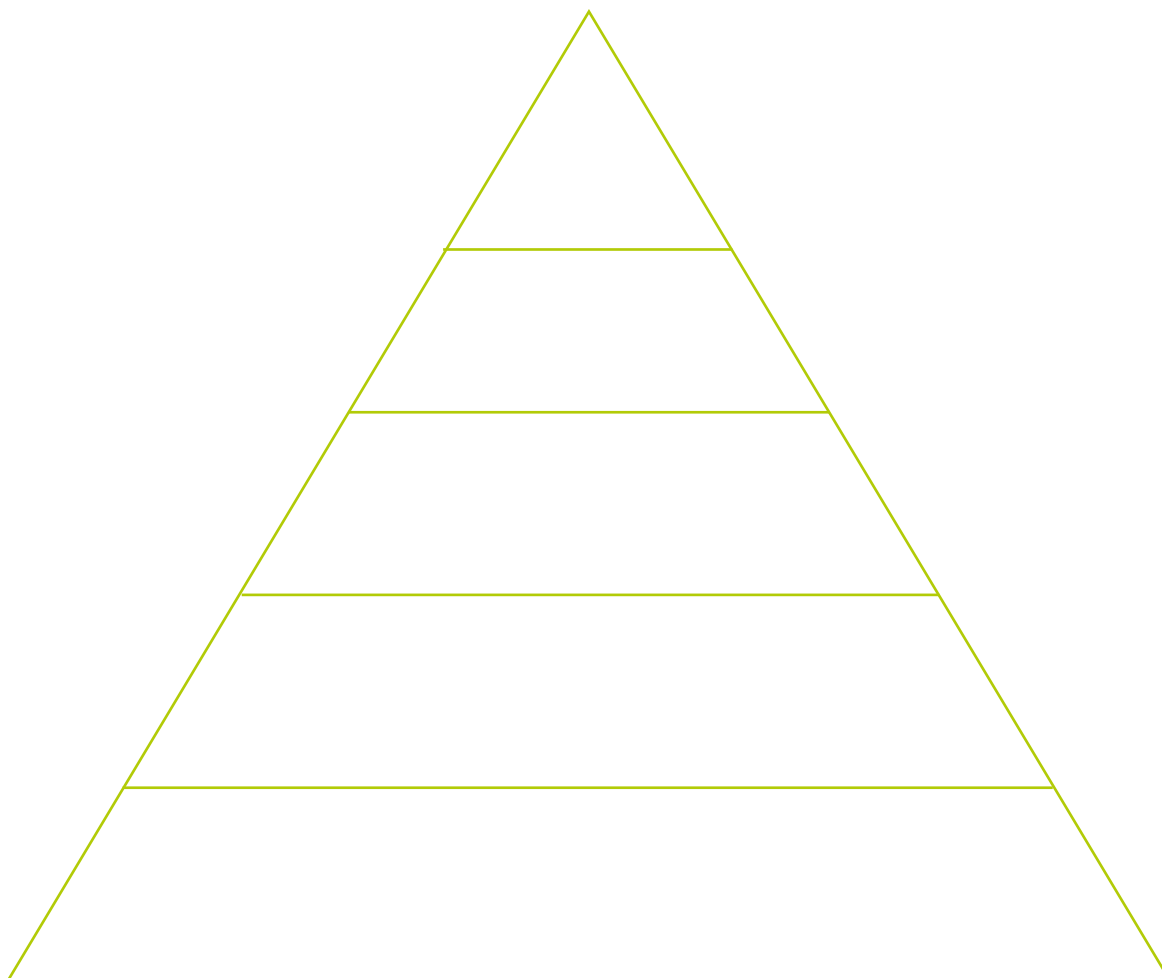




KARTA: .....

Z KLASY: .....

**3** Narysuj w piramidzie żywieniowej odpowiednie pokarmy.



**4** Na podstawie piramidy uzupełnij zdania.

W naszym jadłospisie najwięcej powinno być \_\_\_\_\_ oraz \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_. Najmniej należy spożywać \_\_\_\_\_.

Owoce i warzywa powinny być w miarę możliwości spożywane w stanie \_\_\_\_\_, ponieważ wówczas nie tracą swoich \_\_\_\_\_.



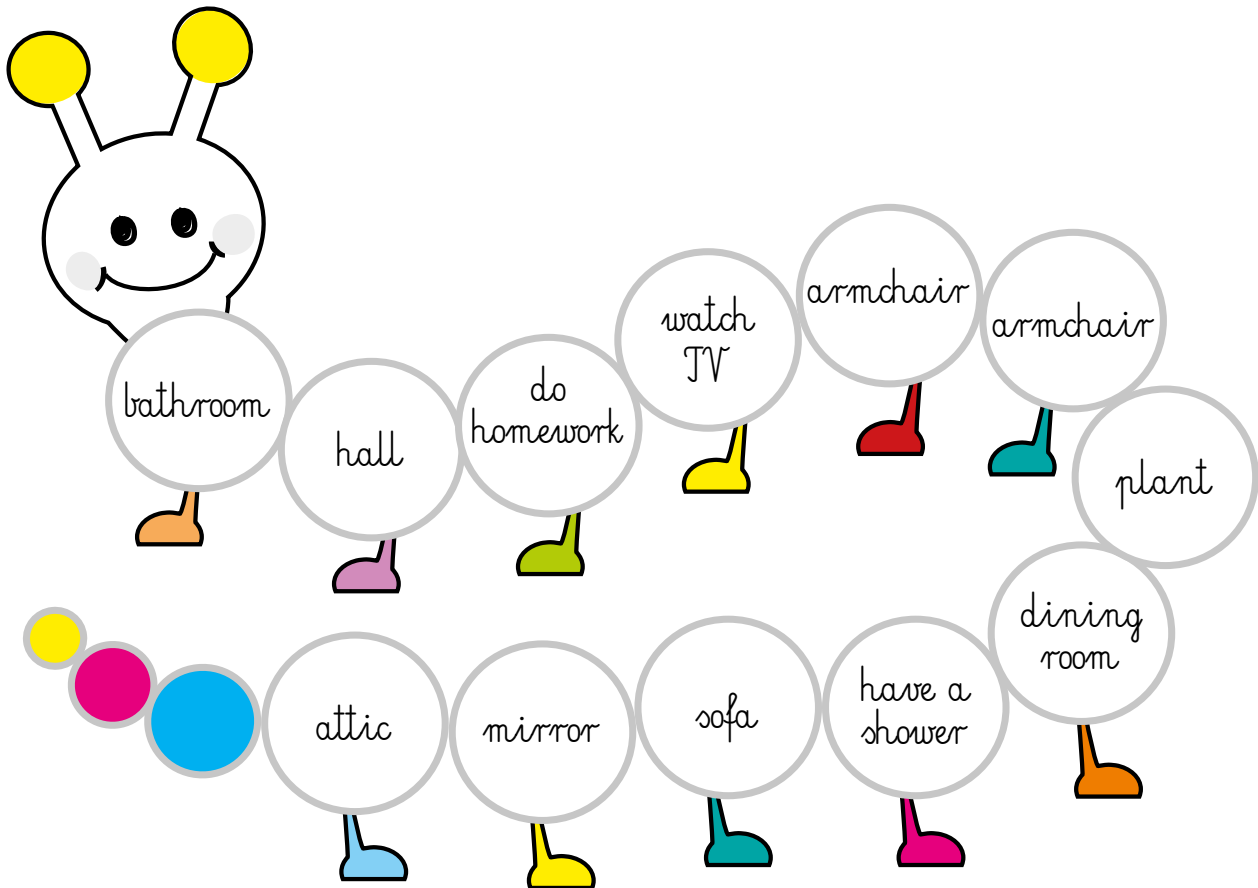
KARTA: .....

Z KLASY: .....



## Let's revise!

1 Read and stick. Then play. Przeczytaj i wklej. Następnie zagraj.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

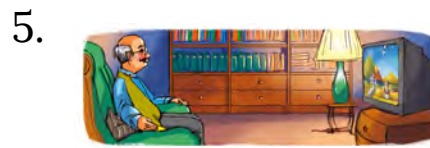
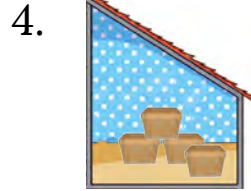




KARTA: .....

Z KLASY: .....

2 Listen and circle. Posłuchaj i zakreśl.



3 Play Bingo. Zagraj w bingo.



play games	table	do homework
bath	shower	kitchen
boxes	cook	dining room



KARTA: .....

Z KLASY: .....



1 Complete the words, then match them with the pictures.  
Uzupełnij wyrazy, następnie połącz je z obrazkami.



• t i



• v g o

• m i

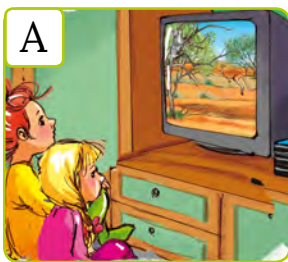


• r

• w b

• b t o

2 Read the sentences and circle A, B, C or D. Przeczytaj zdania i zakreśl A, B, C lub D.



A B C D They're in the kitchen.

A B C D We're watching TV.

A B C D She's doing her homework.

A B C D He's playing with his dog in the garden.