

„Zdrowe odżywianie”

Ćwiczenie 1

Tekst wiersza S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”



„Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!

Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!

Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!

Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!

Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!

Bób, fasola, groszek, soja –
to trawa będzie twoja!

Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!

Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie
pluszcze!

Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to piękny, gładki!

Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

Gotowane lub duszone
zawsze zdrowsze niż smażone!

Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!

Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!

Ćwiczenie 2

Uzupełnij zdania.

Jeśli chcę być zdrowy, muszę prawidłowo się

Codziennie będę jadł i

Moje posiłki będą bogate w

Ograniczę spożywanie



Ćwiczenie 3

Przykładowa karta jadłospisu

Jadłospis - np. Wtorek	
śniadanie	
II śniadanie	
obiad	
podwieczorek	
kolacja	