

Karta pracy *Jak przygotować zdrowy posiłek?*

.....
Imię i nazwisko ucznia

.....
klasa

1. Wymień urządzenia elektryczne niezbędne do przygotowania posiłków.

.....
.....
.....
.....

2. W ramkach znajdują się nazwy produktów żywnościowych. Pokoloruj na zielono te, które można spożyć bez obróbki cieplnej, a na czerwono te, które można zjeść dopiero po ugotowaniu.

MLEKO

ZIEMNIAK

MARCHEWKA

SER

JABŁKO

FASOLA

MAKA

CEBULA

3. Podaj po jednym przykładzie produktu, do którego przygotowania najlepiej zastosować daną metodę obróbki termicznej:

- a). Gotowanie -
b). Duszenie -
c). Smażenie -
d). Pieczenie -
e). Suszenie -

4. Pobierz odpowiednią metodę konserwacji do danego produktu żywnościowego z pośród podanych: **suszenie, kiszenie, marynowanie, wędzenie**

- a). ogórek -
b). ryba -
c). śliwki -
d). kapusta -
e). papryka -
f). grzyby -

5. Dla zdrowia człowieka oprócz prawidłowego odżywiania bardzo ważna jest również aktywność ruchowa, aktywność fizyczna (minimum godzinę ruchu dziennie). Wymień kilka przykładów aktywności fizycznej, które chciałbyś zaproponować swojemu koledze lub koleżance z klasy, uzasadnij swój wybór.

.....

.....

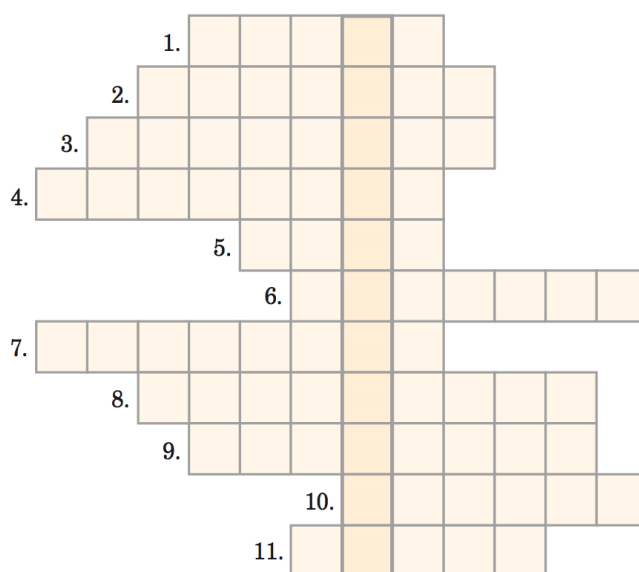
.....

.....

.....

.....

6. Rozwiąż krzyżówkę, odczytaj hasło i wyjaśnij jego znaczenie. Uwaga, to trudne zadanie! Możesz poprosić o pomoc dorosłych.



- 1) Biały napój. Należy go przechowywać w chłodnym miejscu.
- 2) Kapusta ... jest przechowywana w beczce.
- 3) Przechowujemy je w zamrażalniku.
- 4) Produkowana z mięsa, konserwowana przez wędzenie.
- 5) Owoce w słoiku.
- 6) Dary lasu, które mogą być marynowane w occie.
- 7) Mięso w puszcze.
- 8) Olej wytwarzany z rośliny o żółtych kwiatach.
- 9) Chleb, bułki, obwarzanki, drożdżówki.
- 10) Naturalny lub owocowy. Są w nim żywe kultury bakterii.
- 11) ... gryczana.

Objaśnienie hasła: