**TECHNIKA – KLASA V**

**Notatka do zeszytu (poniedziałek 30.03.2020)**

**Lekcja**

**Temat: Zdrowie na talerzu.**

Organizm człowieka prawidłowo funkcjonuje i rozwija się dzięki bogatemu i urozmaiconemu jadłospisowi. Właściwa dieta powinna dostarczać odpowiedniej liczby kalorii i składać się z różnorodnych grup produktów.

1. **Składniki odżywcze.**

**- budulcowe**

\* białka

**- energetyczne**

\* węglowodany

\* tłuszcze

**- regulujące**

\* witaminy

\* składniki mineralne

1. **Energia.**

Człowiek potrzebuje energii, którą czerpie ze spożywanego pokarmu.

**Zapotrzebowanie energetyczne** – to liczba kalorii jaką należy zapewnić organizmowi w ciągu doby. Zależy ona od wielu czynników: wiek, płeć, masa ciała oraz aktywność fizyczna. Młode osoby powinny zapewnić sobie przynajmniej godzinę ruchu dziennie, dzięki czemu dbają o zdrowie i poprawiają samopoczucie. Podczas wysiłku fizycznego tracimy od 1 – 2 litrów wody na godzinę. Te barki należy uzupełniać, aby nie doszło do odwodnienia.

1. **Zdrowe odżywianie.**

Aby się zdrowo odżywiać należy wybierać wartościowe, różnorodne produkty i spożywać je we wskazanych proporcjach. Posiłki powinny być bogate w składniki pokarmowe, czyli: cukry, białka, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i wodę. Ostatni posiłek powinniśmy zjeść najpóźniej dwie godziny przed snem.

1. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.



**Zadanie domowe**

Na podstawie ćwiczenia 3 na stronie 66 w podręczniku ułóż zestaw obiadowy. Rozwiązanie prześlij na adres [violettakownacka@interia.pl](mailto:violettakownacka@interia.pl) w formie załącznika do 5 kwietnia 2020 roku.