

19.06.2020 (piątek)

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek?

Polecenia:

1. Zapoznaj się z tematem ze strony 71. Wykonaj pisemnie ćwiczenie 1. Do listy produktów nieprzetworzonych i przetworzonych dopisz jeszcze inne, niż te na zdjęciu, na przykład zwróć uwagę, że wśród nieprzetworzonych oprócz warzyw i owoców powinny być jeszcze orzechy, pestki, rodzynki, kasze, płatki owsiane i jęczmienne itp.

Zapamiętaj, że szczególnie niezdrowa, powodująca problemy zdrowotne np. nadwagę jest żywność wysoko przetworzona. Im mniej przetworzone produkty spożywamy, tym jest to dla nas zdrowsze.

2. Przeczytaj dalszy ciąg tematu ze stron 72 i 73. Postaraj się zapamiętać metody konserwacji żywności z podziałem na chemiczne, fizyczne i biologiczne.
3. Pisemnie wykonaj ćwiczenie 5 str. 73. Zasady zdrowego życia wypisz w punktach, w oparciu o wiedzę z tego rozdziału.
4. Dla sprawdzenia swojej wiedzy wykonaj ćwiczenia podsumowujące „To umiem” str. 76.
5. W ramach ćwiczeń kulinarnych wypróbuj przepis na tortillę pełną witamin ze strony 74-75. Możesz sięgać po ten przepis w czasie wakacji modyfikując go. Życzę przyjemnych kulinarnych doświadczeń! 😊