

Funkcjonowanie osobiste i społeczne.

Temat: Właściwe odżywianie. Wpływ żywienia na zdrowie i odporność człowieka.

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

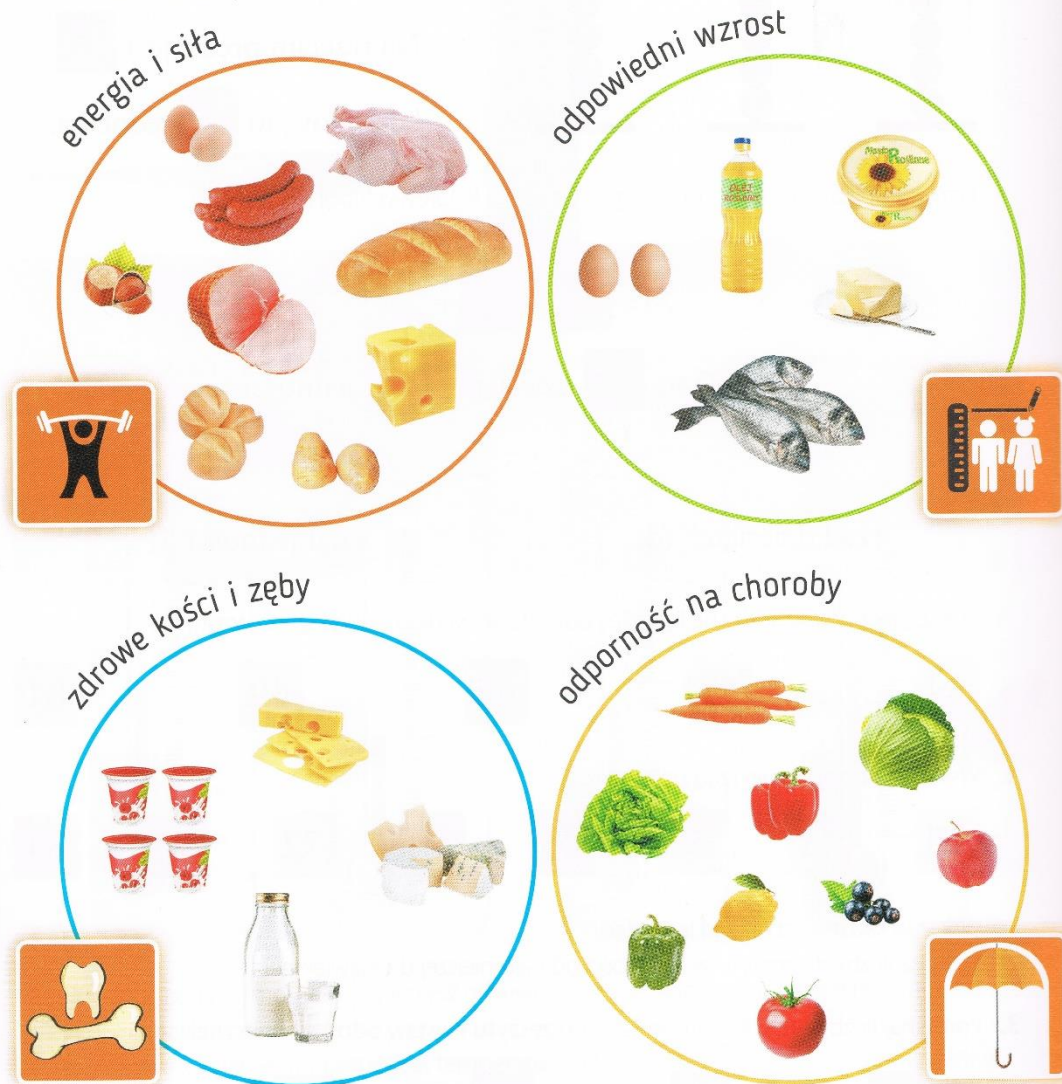
1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania, następnie zapoznaj się z tekstem z ćwiczenia 1 oraz 3. W zeszycie zapisz informacje, jaki wpływ na organizm człowieka mają witaminy A, C i D.

1. Przeczytaj informacje na temat odżywiania się i wyjaśnij, dlaczego właściwe odżywianie jest tak ważne w życiu człowieka.

Żeby być zdrowym i odpornym na choroby, musisz jeść różne pokarmy. W ciągu dnia jesz kilka posiłków. Dostarczają one energii i siły do nauki, pracy i zabawy. Odpowiednie odżywianie w twoim wieku jest bardzo ważne, ponieważ twój organizm rozwija się i rośnie. Właściwe odżywianie polega na jedzeniu urozmaiconych posiłków.

2. Przyjrzyj się zdjęciom i powiedz, co należy jeść, by się właściwie rozwijać, mieć energię i siłę do nauki i zabawy.



- Powiedz, jaki wpływ na twój organizm ma twoje dzisiejsze śniadanie.

3. Przeczytaj tekst i powiedz, które produkty spożywane przez nas pochodzą od roślin, a które – od zwierząt.

Pożywienie może być pochodzenia zwierzęcego, jak na przykład, jajka, mleko, mięso i ich przetwory (sery, wędliny i tym podobne), lub roślinnego – owoce, warzywa, kasze, ryż. W produktach tych są witaminy. Witaminy są niezbędne do właściwego funkcjonowania twojego organizmu. Chronią cię przed chorobami lub pomagają wrócić do zdrowia.

- Napisz w zeszycie po trzy nazwy produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
4. Zapoznaj się z podanymi informacjami i powiedz, na co mają wpływ witaminy A, C, D. Wymień produkty, które zawierają te witaminy.

Witamina A

- dobry wzrok, gładka skóra.



Witamina C

- ogólna odporność organizmu.



Witamina D

- mocne kości i zęby.



We właściwym odżywianiu bardzo ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Dorosły człowiek powinien wypić około 2 litrów wody dziennie, a dziecko – około 1 litra. Należy pamiętać, że owoce i warzywa też zawierają wodę. Jeżeli jesz ich dużo, możesz pić mniej wody.



- Które z tych produktów jesz najczęściej?
- Ile płynów wypijasz zwykle w ciągu dnia?

PDP Zajęcia komputerowe.

Temat: Orientacja w przestrzeni. Położenie.

Na dzisiejszych zajęciach doskonalimy orientację, niezbędną w naszym codziennym życiu. Pomoże nam internetowa zabawa edukacyjna. Wspólnie z rodzicem uruchom komputer, a następnie kliknij w podany link. Zatwierdź go, gra uruchomi się automatycznie.

https://www.matzoo.pl/klasa1/polozenie_6_325

PDP Gospodarstwo domowe.

Temat: Danie na chłodne dni. Kotlety z ziemniaków i pieczarek.

Kotlety z ziemniaków i pieczarek

Kotlety są tak pyszne, że chce się ich więcej i więcej :) Kremowe w środku, z chrupiącą skórką z zewnątrz. Można zjeść je z jakimś sosem, albo zastąpić nimi zwykłe, ugotowane ziemniaki, i podać je z mięsem.



Składniki:

ok. 0,5 kg ziemniaków
ok. 300 g. pieczarek
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
jajko
2 pełne łyżki mąki pszennej
1 pełna łyżka mąki ziemniaczanej
bułka tarta do panierowania
sól, pieprz
olej rzepakowy do smażenia

Przygotowanie:

Obrane ziemniaki gotujemy do miękkości, przepuszczamy przez praskę lub dokładnie tłuczemy. Pieczarki ścieramy na tarce z grubymi oczkami i podsmażamy do odparowania wody na niewielkiej ilości oleju. Podsmażone dodajemy do ziemniaków razem z posiekaną natką, jajkiem i przyprawami. Mieszamy wszystko na jednolitą masę, dodajemy obie mąki, mieszamy. Masa będzie dość klejąca. Do miseczki wsypujemy bułkę tartą. Łyżką nabieramy porcję masy, przekładamy ją do miseczki z bułką i lekko panierujemy. Tak powstałe kulki przekładamy na patelnię ze średnio rozgrzanym olejem, smażymy po kilka minut z obu stron, do zrumienienia. Po usmażeniu kotlety przekładamy na chwilę na papier do odsączenia nadmiaru tłuszczu.

