



Dla prawidłowego rozwoju i zdrowia człowieka niezbędne jest właściwe odżywianie. Dieta musi zawierać urozmaicone produkty spożywcze, czyli nabiał, produkty zbożowe, mięso, ryby, owoce, warzywa oraz wodę. Piramida żywieniowa ilustruje zapotrzebowanie organizmu na produkty spożywcze.

Co jest potrzebne dla prawidłowego rozwoju i zdrowia człowieka?

Jakie produkty musi zawierać dieta człowieka?

Omów piramidę żywieniową. Powiedz, czego powinniśmy jeść lub pić najwięcej, a czego najmniej.

Wytnij produkty. Ułóż piramidę według wzoru z karty 77.
Dopasuj etykiety.



mięso, ryby i jaja

produkty zbożowe

woda

nabiał

słodycze i tłuszcze

owoce i warzywa

Wytnij produkty spożywcze i dopasuj do etykiet. Wklej do zeszytu.



produkty pochodzenia
roślinnego

produkty pochodzenia
zwierzęcego