

Klasa 5 technika

Zdrowie na talerzu



Podstawę Piramidy stanowi aktywność fizyczna. Wśród produktów żywnościowych warzywa i owoce zostały postawione na poziomie najniższym. Powinny być one spożywane codziennie, w jak największej ilości (co najmniej 5 porcji dziennie). Jeżeli to tylko możliwe warzywa i owoce powinny być zjadane w nieprzetworzonej formie, a więc w postaci porcji świeżych warzyw i owoców, z położeniem nacisku na warzywa (najlepsza proporcja to 1/4 owoców i 3/4 warzyw dziennie).

Kolejne piętro zajmują produkty zawierające złożone węglowodany (produkty zbożowe): pełnoziarniste pieczywo i makarony, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż. Następny poziom zajmują produkty mleczne pod postacią chudego nabiału (mleko, ser, jogurt naturalny, kefir - fermentowane produkty mleczne dostarczają korzystną florę jelitową). Piąte piętro Piramidy obejmuje produkty zawierające pełnowartościowe białko w postaci chudego mięsa, ryb (w tym tłuste ryby, np. makrela) lub jajka oraz nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzyca).

Wykonaj plakat „Dlaczego warto zdrowo się odżywiać” Odpowiedź odeślij na adres mailowy: solaks.darlosu@wp.pl

ZAKAZ KĄPIELI



PUNKT MEDYCZNY



PLAŻA STRZEŻONA



TELEFON



RATOWNIK



SZATNIA



SZATNIA



FRYZJER



PRYSZNIC



RECEPCJA



RESTAURACJA



KAWIARNIA



POCZTA



POSTÓJ TAKSÓWEK



DŹWIG OSOBOWY



DŹWIG TOWAROWY



ŚRODKI CZYSTOŚCI



SCHODY W DÓŁ



SCHODY W GÓRĘ



SCHODY RUCHOME
W GÓRĘ



SCHODY RUCHOME W DÓŁ



ŚCIEŻKA ROWEROWA



STACJA BENZYNOWA



ZABYTKI



STRAŻ POŻARNA



POLICJA



WOLNO FOTOGRAFOWAĆ



ŁOWISKO



PRZYSTAŃ



POLE NAMIOTOWE



POMNIK



NADLEŚNICTWO



DRZEWA IGLASTE



DRZEWA LIŚCIASTE



ŻUBRY



PSY TYLKO W KAGAŃCU



DZIECI POD OPIEKĄ DOROSŁYCH



SZATNIA DAMSKA



SZATNIA MĘSKA



FRYZJER DAMSKI



FRYZJER MĘSKI



ZIMNE NAPOJE



ZIMNY BUFET



NAPOJE CHŁODZĄCE



GORĄCY BUFET



BISTRO



INFORMACJA TURYSTYCZNA