

Klasa 5 technika

Temat: Sprawdź co jesz

Sposoby i zwyczaje żywieniowe zmieniają się z pokolenia na pokolenie. Obecnie posiłki typu fast-food cieszą się zbyt dużą popularnością, stawiając na pierwszym miejscu wygodę. Na naszych talerzach coraz częściej łąduje zbyt dużo tłuszczu czy cukru podczas gdy owoce i warzywa odgrywają rolę drugoplanową. Gotowe dania, przyrządzane w kuchenkach mikrofalowych lub odgrzewane w piekarnikach są szybkie w przyrządzeniu, a do tego dobrze smakują.

Należy mieć jednak na uwadze, że są to produkty, które przeszły określony proces przetwórczy, a ich skład pozostaje w dużej części objęty tajemnicą.... Spożywanie gotowych dań, bardzo szybko odbija się na

naszym zdrowiu, samopoczuciu oraz wadze. Skutkami “szybkiego odżywiania” jest niejednokrotnie nadwaga oraz choroby układu krwionośnego.

Oprócz spożywania gotowych dań oraz fast-foodu, można wymienić kolejne przykładowe, często popełniane błędy w codziennym odżywianiu:

- Tłuste jedzenie i bogate w sól produkty spożywcze należą obok palenia papierosów i niedoboru ruchowego do najważniejszych przyczyn powstających chorób.
- Mało zróżnicowane odżywianie może prowadzić do niedoboru witaminowego lub mineralnego (np. brak witaminy C może powodować szkorbut; niedobór żelaza –

anemię a niedobór wapnia - osteoporozę.

- Nieprawidłowe bądź niewystarczające odżywianie może doprowadzić u dzieci do zaburzeń wzrostu. Niejednokrotnie jest również przyczyną osłabionej odporności organizmu i wzmożonej podatności na choroby i infekcje oraz osłabionej zdolności koncentracji. Zdrowe odżywianie jest niezbędne dla wszystkich chcących cieszyć się zdrowiem, kondycją i znakomitym samopoczuciem.

Odpowiedz pisemnie: „Jakie błędy żywieniowe popełnia młodzież i jakie może mieć to konsekwencje?”.  
Odpowiedź odeślij na adres mailowy: [solaks.darlosu@wp.pl](mailto:solaks.darlosu@wp.pl)

Zapoznaj się z piktogramami



ZAKAZ WYCHYLANIA SIĘ PRZEZ OKNO



ZAKAZ ŚMIECENIA



UMYWALKA



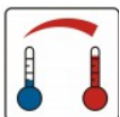
MIEJSCE UPRIWILEJOWANE



OTWIERACZ DO BUTELEK



MIEJSCE DLA DZIECI



REGULACJA TEMPERATURY



REGULACJA GŁOŚNOŚCI



WYŁĄCZNIK ŚWIATŁA



NAKAZ NOSZENIA KAMIZELEK RATUNKOWYCH



ZAKAZ KĄPIELI

ZAKAZ KĄPIELI



PUNKT MEDYCZNY



PLAŻA STRZEŻONA



TELEFON



RATOWNIK

RATOWNIK



PRZECHOWALNIA BAGAŻU



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