Temat: Czy wiesz co jesz?

Wiek , w jakim jesteście obecnie, to czas gwałtownego wzrostu, który wiąże się z zwiększonymi potrzebami żywieniowymi. Nastolatki potrzebują dużo jedzenia, aby rosnąć, budować kości i mięśnie, chronić się przed infekcjami i zachować zdrowie. Dobrym sposobem jest wspólne w rodzinie planowanie i przygotowywanie posiłków.

Zapoznaj się z zamieszczonymi w prezentacji informacjami i spróbuj ułożyć dzienny jadłospis dla osoby w Twoim wieku (narysuj poniższą tabelkę w zeszycie i uzupełnij ją). Wybierz produkty spożywcze z piramidy żywieniowej.

|  |  |
| --- | --- |
| śniadanie |  |
| drugie śniadanie |  |
| obiad |  |
| podwieczorek |  |
| kolacja |  |