

Zadanie dla klasy IV-VIII

Temat: 10 zasad zdrowego odżywiania.

Blok tematyczny: Edukacja zdrowotna

Numer wymagania z podstawy programowej:

Klasa IV: 4.1.3 opisuje zasady zdrowego odżywiania

Klasa V-VI: 4.1.1 wyjaśnia pojęcie zdrowia

Klasa VII-VIII: 4.1.4 wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się

Cel: Uczeń skomponuje jeden posiłek uwzględniając zasady zdrowego odżywiania.

Zadania dla ucznia:

1. Zobacz 10-cio minutowy film (link poniżej)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=DF4znGEcBP
[U&feature=emb_logo](#)

2. Odpowiedz na pytania:

1. Do czego jest niezbędne wartościowe białko zawarte w rybach?
2. Co nam daje pierwiastek jod?
3. Jakie pieczywo daje uczucie sytości na dłużej?
4. Ile posiłków powinno być w ciągu dnia?
5. Ile powinny wynosić przerwy między posiłkami?
6. Wymień produkty zawierające wartościowy błonnik.
7. Co nam daje błonnik?
8. Do czego jest niezbędne białko zawarte w produktach mlecznych?
9. Do czego jest nam niezbędny wapń zawarty w produktach mlecznych?
10. Ile porcji warzyw i owoców powinniśmy spożywać w ciągu dnia?
11. Jak duża powinna być porcja mięsa do obiadu?
12. Ile kalorii dostarcza woda naszemu organizmowi?
13. Wymień pierwsze objawy odwodnienia organizmu.
14. Ile czasu powinniśmy poświęcić w ciągu dnia na aktywność fizyczną?
15. Jakie hormony wytwarzają się podczas aktywności fizycznej?
16. Ile kalorii powinien dostarczać obiad?



3. Skomponuj (narysuj) zdrowe śniadanie (klasa IV).

Skomponuj II śniadanie czyli zdrową kanapkę do szkoły (klasa V-VI).

Skomponuj pełnowartościowy obiad uwzględniając zasady, z którymi zapoznałeś się na filmie (klasa VII-VIII).

Drodzy Uczniowie,

Proszę zapoznać się z kryteriami na poszczególne oceny. Na wykonanie zadania macie czas dwa tygodnie.

Pamiętajcie: to WY decydujecie o swojej ocenie z WF!

Kryteria na poszczególne oceny:

Ocena	Wymagania / kryteria
6	Uczeń - odpowie na zadane pytania, - przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w filmie, - skomponuje - posiłek zadanie nr 3, - prześle link o podobnej tematyce (artykuł, film, prezentacja).
5	Uczeń - odpowie na zadane pytania, - przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w filmie. - skomponuje posiłek - zadanie nr 3.
4	Uczeń - odpowie na zadane pytania, - skomponuje posiłek – zadanie nr 3.
3	Uczeń - odpowie na 8 zadanych pytań.
2	Uczeń - odpowie na 4 zadane pytania.
1	Uczeń - nie podejmie się wykonania zadania w terminie

