**Dzień dobry ☺**

**Temat: Zdrowie na talerzu.**

Z dzisiejszej lekcji poznasz/ dowiesz się:

1. Składniki odżywcze znajdujące się w pożywieniu
2. Rodzaje składników na budulcowe, energetyczne i regulujące
3. Produkty żywnościowe w których znajdują się białka, cukry, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne
4. Co to są kilokalorie?

I.Notatka do zeszytu:

1. Składniki odżywcze dzielimy na:

 - budulcowe (białka)

 - energetyczne (węglowodany i tłuszcze)

 - regulujące (witaminy i składniki mineralne)

2. Człowiek do życia potrzebuje energii, którą czerpie ze spożywanych produktów spożywczych. Zapotrzebowanie kaloryczne czyli liczba kalorii, jaka jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu zależy od: wieku, płci, masy ciała i aktywności.

II. Zadanie domowe

Wykonaj kartę pracy 1.

Jeśli nie możesz jej wydrukować, to przerysuj do zeszytu.

