

Karta pracy do lekcji „Zamieniamy mięso na nasiona roślin strączkowych”

Materiały dla ucznia

Zadanie 1. Cztery arkusze formatu A4 dotyczące każdego z rodzajów AS-ów (nasion roślin strączkowych) do uzupełnienia w zespołach uczniowskich podczas lekcji.

Uczniowie zapisują na kartach: składniki odżywcze, które zawiera dany AS, zalety środowiskowe AS-a (korzyści dla planety), potrawy z danym AS-em, którymi można zastąpić potrawy mięsne.

Karta 1.

Wypiszcie

Składniki odżywcze, które zawiera ten As:

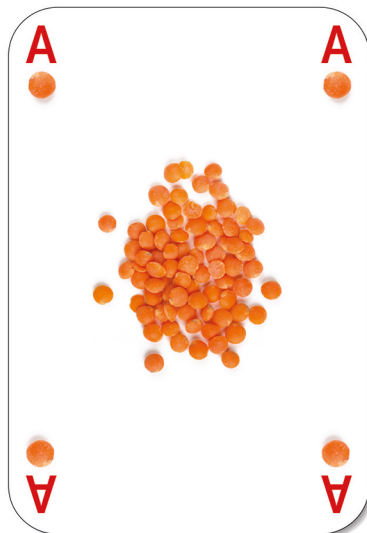
Zalety środowiskowe Asa (korzystny wpływ na planetę):

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--	---

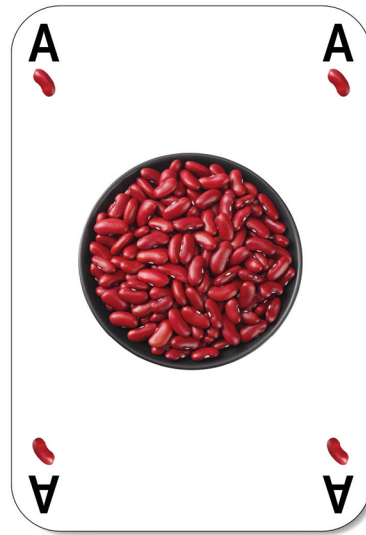
Potrawy, które możemy zastąpić Asem:

Przykładowy AS - soczewica





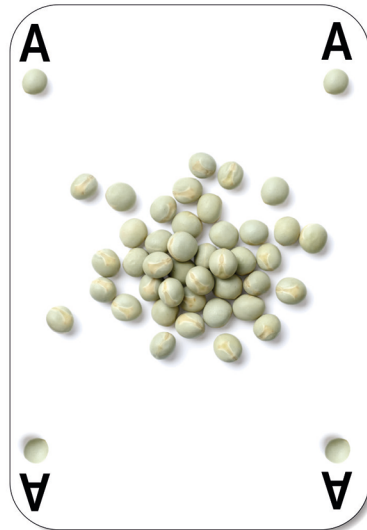














Zadanie 2. Rozwiązanie krzyżówki

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Wpisz poziomo

- A2 do re mi
- B5 można z niej zrobić pastę na kanapkę (hummus)
- A8 z kapustą
- J9 rolnicy wysiewają je na pola

Wpisz pionowo

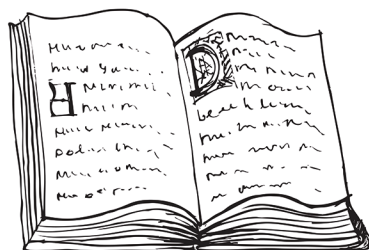
- D1 jej nasiona mają kształt części oka
- H3 nasiona tych roślin są ważne w planetarnej diecie
- J4 powinno być zdrowe dla człowieka i planety
- N7 gaz, który wiążą rośliny strączkowe

Hasło

B2	H5	B5	J5	D6	L5	J4	O9	G5
J9	D9	C2	F5	D2	J9	F2	H3	N10
B8	H6	B5	D4	H9	C8	D6	J8	

Hasło

Zadanie 3. Odczytanie rebusu



K+J



UF = P

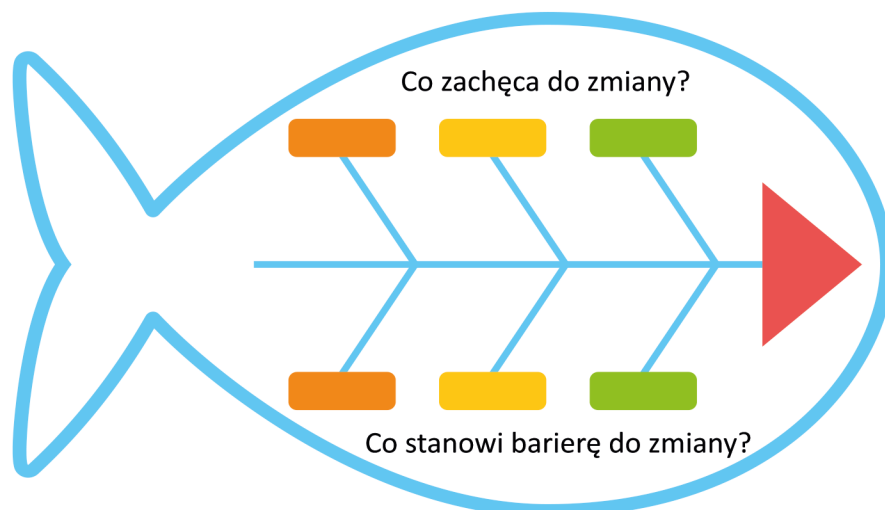


Hasło

Zadanie 4 (jako alternatywa do zadania 1). Szkielet ryby – czynniki motywujące i zniechęcające do jedzenia potraw z AS-ów

Wasze wyzwanie to zachęcenie do zamiany w codziennej diecie potraw mięsnych na dania z nasion roślin strączkowych.

Ustalcie czynniki, które będą zachęcały do tej zmiany i wpiszcie je jako górne ości ryby.
Ustalcie czynniki, które stanowią bariery do tej zmiany i wpiszcie je jako dolne ości ryby.



CEL: zamiana potraw z mięsa na dania z nasion roślin strączkowych

Zadanie 5. Przepis kulinarny

Wyszukaj przepis na oryginalną i smaczną potrawę z AS-a (fasoli, grochu, ciecierzycy oraz/ lub soczewicy), którą warto przygotować w domu i zachęcić domowników/ innych uczniów do jej przyrządzenia zamiast dania z mięsa.