

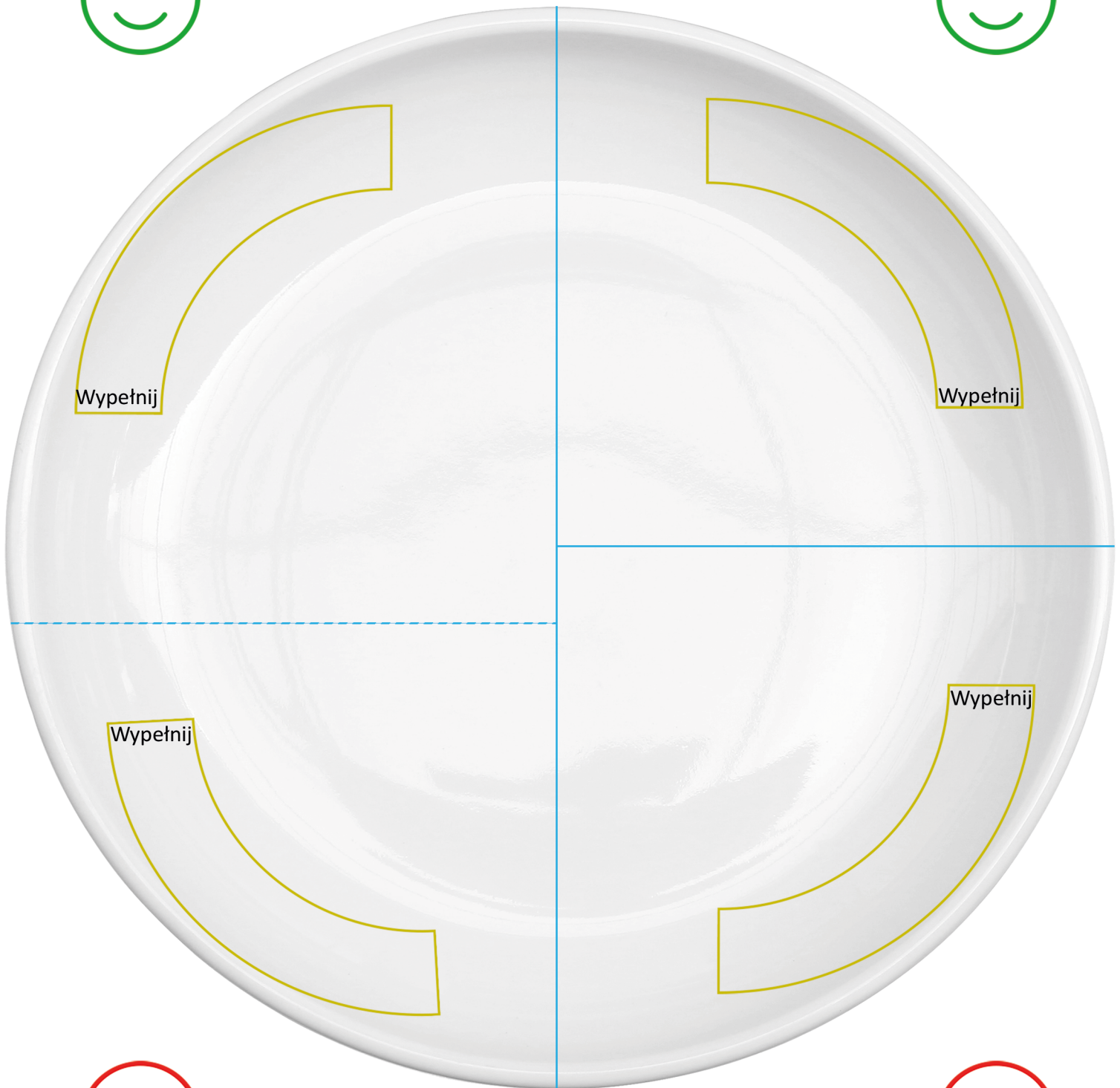


---

## Karta pracy do lekcji „Moc śniadań - dobry początek każdego dnia”

### Zadanie 1. Karta pracy dla ucznia

1. Wpisz w miejscach kropek nazwy dla poszczególnych części Talerza Zdrowego Żywienia.
2. Przyporządkuj otrzymany zestaw obrazków/zdjęć różnych produktów spożywczych do odpowiednich części Talerza Zdrowego Żywienia. W przypadku produktów, które Twoim zdaniem znajdują się poza obszarem Talerza przydziel im odpowiednią ‘bużkę’ – zalecenie lub ograniczanie i unikanie spożycia.
3. Przygotuj „kolaż” z otrzymanych obrazków/zdjęć i zawieś na tablicy (lub w klasowej Galerii Prac Uczniów).



Wypełnij

Wypełnij

Wypełnij

Wypełnij





## Zadanie 2. Karta pracy dla ucznia - Jakość śniadania

Sprawdź i oceń jakość własnego śniadania zjedzonego w dniu dzisiejszym. Odpowiedz na podane poniżej pytania, wstawiając znak „X” w jedną kratkę przy każdym z nich.

WYRÓŻNIKI JAKOŚCI ŚNIADAŃ	TAK	NIE
Czy jadłaś/-eś śniadanie?		
Czy dzisiaj na śniadanie zjadłaś/-eś warzywa lub owoce?		
Czy dzisiaj na śniadanie zjadłaś/eś pełnoziarnisty produkt zbożowy? (np. chleb/bułki pełnoziarniste/razowe, płatki owsiane/jęczmienne, kaszę jaglaną)		
Czy dzisiaj na śniadanie zjadłaś/eś produkty mleczne? (np. mleko, jogurty, sery żółte, twarożki)		
Czy dzisiaj na śniadanie/przed śniadaniem wypitaś/-eś wodę?		
Czy dzisiaj Twoje śniadanie składało się z kolorowych produktów?		
<i>Suma TAK/NIE</i>		

### OCENA WŁASNEGO ŚNIADANIA

Liczba punktów **TAK** = ..... (wpisz wynik)  
**TAK = 6 punktów** – odżywasz się prawidłowo.

**Twoje śniadanie  
jest na Medal!**



**GRATULACJE!**

Liczba punktów **NIE** = ..... (wpisz wynik)  
Punkty z odpowiedzią **NIE** wskazują,  
że konieczne są pewne korekty.

**Twoje śniadanie  
wymaga modyfikacji**



Każda odpowiedź **NIE** wskazuje, co trzeba zmienić w Twoich  
śniadaniach  
Liczba zmian/modyfikacji = ..... (wpisz wynik)



#### Podsumowanie:

Na podstawie zaznaczonych odpowiedzi „NIE” napisz, czego brakowało w Twoim śniadaniu. Zaproponuj, jak możesz ulepszyć swoje śniadania.

.....  
.....  
.....