



JEŻowe Moce Żywieniowe

Materiały edukacyjne
dla uczniów
klas 4-6



Redakcja
Joanna Myszkowska-Ryciak



JEŻowe Moce Żywieniowe

Redakcja
Joanna Myszkowska-Ryciak



Publikację przygotowano w ramach zadania pn.

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022

Redaktor: Joanna Myszkowska-Ryciak

Opracowanie merytoryczne:

Beata Bilska, Danuta Gajewska, Artur Głuchowski, Katarzyna Dziendzikowska, Ewa Halicka, Ewelina Hallmann, Marta Jeruszka-Bielak, Marzena Jeżewska-Zychowicz, Joanna Kaczorowska, Renata Kazmierczak, Łukasz Kopiasz, Eliza Kostyra, Tomasz Królikowski, Małgorzata Moczowska-Wyrwisz, Katarzyna Lachowicz, Ewa Lange, Joanna Myszkowska-Ryciak, Katarzyna Neffe-Skocińska, Ewelina Pałkowska-Goździk, Marlena Pielak, Anna Piotrowska, Joanna Rachtan-Janicka, Krystyna Rejman, Marta Sajdakowska, Piotr Sałek, Radosław Smolik, Małgorzata Stachoń, Kacper Szewczyk, Julita Szlachciuk, Dominika Średnicka-Tober, Marzena Tomaszewska, Agata Wawrzyniak, Elżbieta Wierzbicka, Iwona Wojtasik-Kalinowska, Jarosław Wyrwisz, Sylwia Żakowska-Biemans

Redakcja techniczna: wielkareklama.eu

Opracowanie graficzne: wielkareklama.eu

Sugerowane cytowanie:

Myszkowska-Ryciak, J. (Red.). (2022). JEŻowe Moce Żywieniowe. Materiały edukacyjne dla uczniów klas 4-6. Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie

Wydawnictwo i adres: wielkareklama.eu

ul. Popiełuszki 13, 98-300 Wieluń

Druk: wielkareklama.eu

ISBN: 978-83-967259-0-5

Warszawa 2022



Cześć! Mam na imię Majka.

Razem z moimi przyjaciółmi: Jankiem, Zosią i Tomkiem, jesteśmy uczniami 5 klasy szkoły podstawowej. W naszej szkole dużo uczymy się o zasadach prawidłowego żywienia.

Ostatnio w naszej szkole zawitał JEŻ. Dzięki JEŻowi dowiedzieliśmy się, że wiedza żywieniowa daje specjalne Moce, a my możemy zostać „Mocarzami Żywienia”.

Zobacz, jakie Moce Ty możesz zyskać dzięki JEŻowi:

| | |
|---|--|
|  MOC WIEDZY O ŹRÓDŁACH ŻYWNOSCI str. 1 |  MOC WARZYW I OWOCÓW str. 39 |
|  MOC NIEMARNOWANIA ŻYWNOSCI str. 8 |  MOC MAGICZNYCH NAPOJÓW str. 45 |
|  SUPERMOCY NABIERAM GDY MĄDRZE ŻYWNOSĆ WYBIERAM str. 15 |  MOC ŚNIADAŃ str. 51 |
|  MOC ETYKIETY W WYBORZE ŻYWNOSCI str. 21 |  MOC CZYSTYCH RĄK I NIE TYLKO... str. 57 |
|  MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA PLANETĘ str. 27 |  MOC GOTOWANIA str. 63 |
|  MOC NASZYCH ZMYŚŁÓW str. 33 |  MOC RODZINNYCH POSIŁKÓW str. 69 |

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tych Mocach, to koniecznie przeczytaj nasze przygody.

Możesz również sprawdzić swoją wiedzę żywieniową rozwiązując krzyżówki i rebusy. Poprawność swoich odpowiedzi sprawdzisz korzystając z aplikacji, o której możesz przeczytać na kolejnej stronie.

Powodzenia!
Majka

SPRAWDŹ ROZWIĄZANIA

Odpowiedzi do krzyżówek i rebusów odczytasz przy pomocy aplikacji



Instrukcja pobierania aplikacji do ożywienia grafiki:

1. Pobierz bezpłatną aplikację Runvido na swój telefon



2. Uruchom Runvido i skieruj aparat w telefonie na krzyżówkę lub rebus w książce



KRZYŻÓWKA



REBUS

3. Zobacz INTERAKTYWNE rozwiązanie zadania!



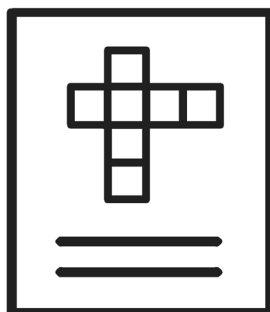
MOC WIEDZY O ŹRÓDŁACH ŻYWNOSCI



KOMIKS



REBUS



KRZYŻÓWKA

Wyprawa do źródeł żywności







ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

1

~~2~~~~3~~

+

0

~~strączko~~

2.

~~stacj~~~~tać~~~~da~~

HASŁO:.....

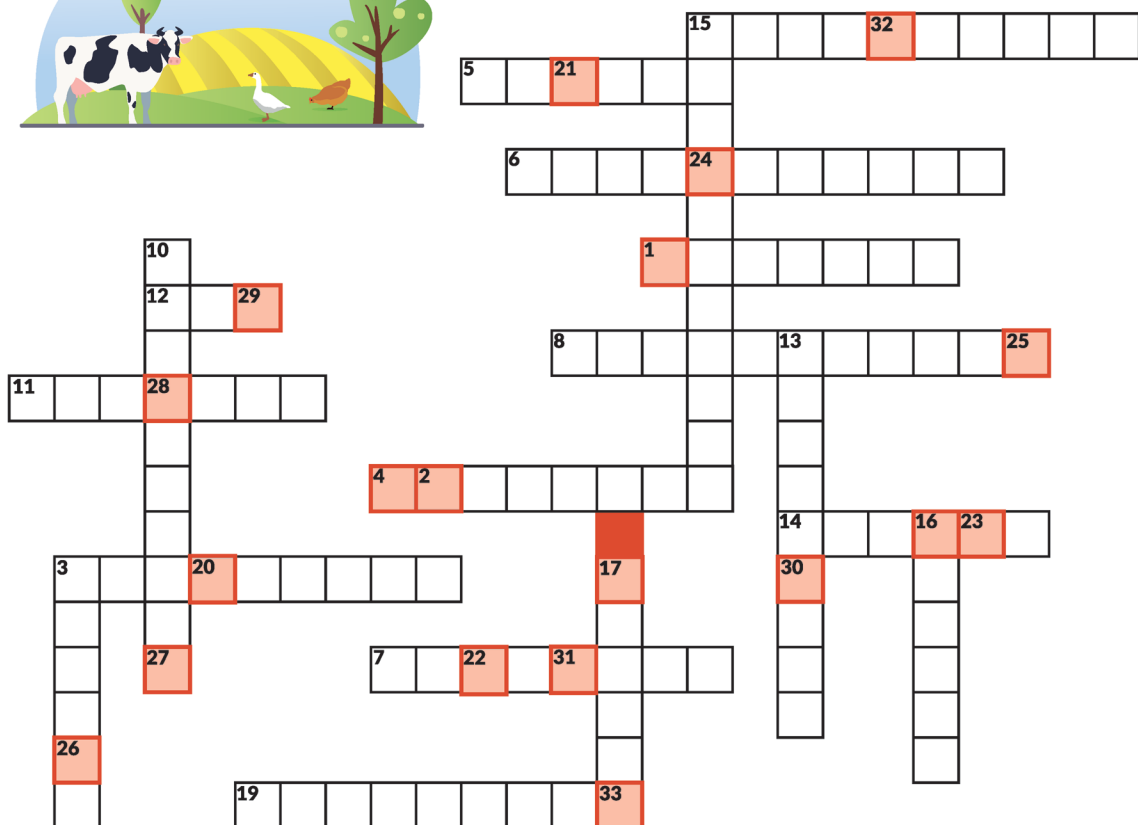
ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ

PIONOWO

- 3. Mają różową barwę, są słodkie i zaliczamy je do owoców jagodowych.
- 10. Dostępne w sklepach, małe jaja, z charakterystycznymi ciemnymi plamkami, pochodzą od ...
- 13. Z ziaren tego gatunku zboża robimy popcorn.
- 15. Łosoś to ryba morska, natomiast pstrąg i karp to ryby...
- 16. Jedna z dawnych odmian pszenicy.
- 17. Małe, fioletowe owoce pestkowe, robi się z nich pyszne powidła.

POZIOMO

- 1. Warzywo o słodkich, czerwonych owocach, główny składnik keczupu.
- 3. Warzywo korzeniowe. Jego pomarańczowy korzeń to częsty składnik soków.
- 4. Rośliny są przez rolników uprawiane, a zwierzęta.....
- 5. Zielone i bardzo zdrowe warzywo, zjadamy jego kwiat zwany różą.
- 6. Gryka, kukurydza, amarantus są określane jako ...
- 7. Z mąki pozyskanej z tego zboża produkuje się najczęściej makarony, ciasta, bułeczki.
- 8. Są to owoce pestkowe, duże i słodkie, mają charakterystyczną „zamszową” skórkę.
- 11. Zjadamy najczęściej włoskie, laskowe, pistacjowe.
- 12. Zboże uprawiane głównie z Azji, rośnie w wodzie.
- 14. Tak nazywamy chleb z mąki z pełnego przemiału.
- 15. Do tych roślin zaliczamy fasolę, groch, soczewicę i cieciorkę.
- 19. Te owoce rosną w Polsce, są czerwone i słodkie, spożywamy je najczęściej na surowo, ale też jako składnik jogurtów, dżemów, kompotów.



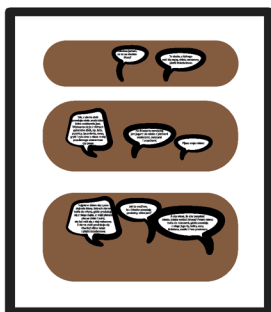
HASŁO:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 20 | 4 | 21 | 24 | 22 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 23 | 31 | 16 | 17 | 32 | 33 |
|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

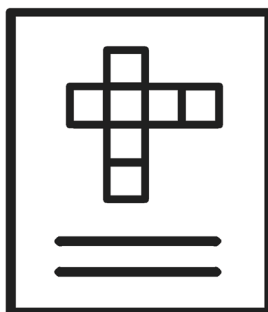
**BRAWO!
TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWNOSCI!**



MOC NIEMARNOWANIA ŻYWNOSCI



KOMIKS



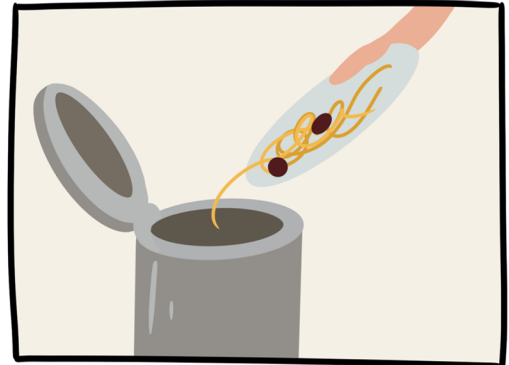
KRZYŻÓWKA



REBUS

Jak Janek marnował żywność i czym się to skończyło







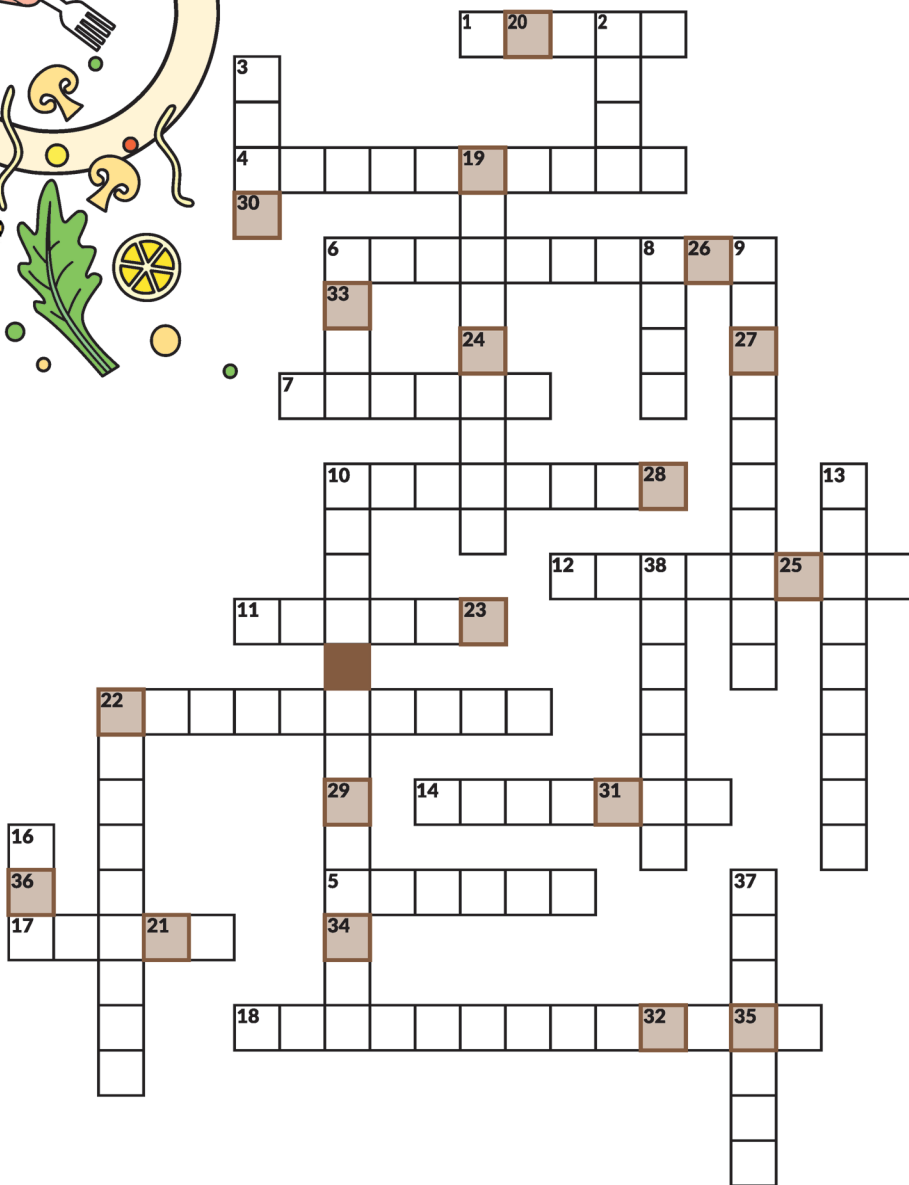
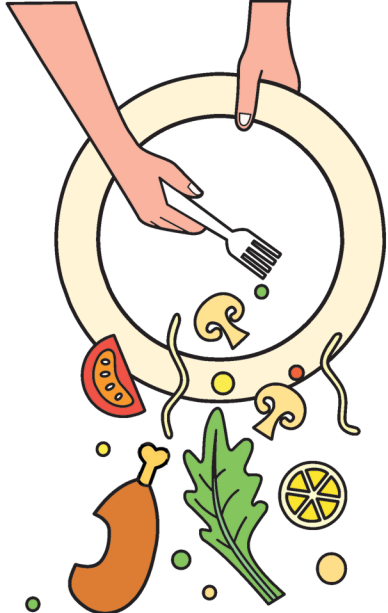
ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ

P I O N O W O

2. Można go przygotować z czerstwego pieczywa.
3. Ciepłarniane przyczyniają się do niekorzystnych zmian klimatycznych.
6. „Od do stołu”.
8. Aż 70% tego zasobu zużywa rolnictwo i leśnictwo.
9. Możesz przygotować ją na śniadanie i dodać np. zwiędnięty szczypiorek.
10. Znajdziesz ją na opakowaniu produktu spożywczego.
13. Inaczej zapobieganie marnotrawstwu żywności.
16. Roślinne odpady żywności to tzw. odpady....
19. Mięso, wędliny, jogurty to tzw. żywność.
22. Może być przyrządzona z „brzydkich” owoców.
37. Choć niekształtne, zrośnięte, nieidealne owoce i warzywa też są...
38. Można je później spożyć lub wykorzystać do przygotowania innej potrawy.

P O Z I O M O

1. Należy ją zawsze zabrać do sklepu, ponieważ znajdują się na niej potrzebne produkty spożywcze.
4. Inaczej nieświeże warzywa.
5. Zawsze odpowiednio je segreguj.
6. Jedną z zasad zapobiegania marnotrawstwu żywności brzmi: żywność właściwie.
7. Niezbędne do produkcji i transportu żywności.
10. Nie nakładaj za dużo jedzenia na talerz, zawsze możesz poprosić o....
11. Przechowujemy w niej produkty trwałe, tj. np. makaron, mąka, cukier.
12. Najpierw spożyj produkty z najkrótszym....
14. Przechowujemy w niej produkty wymagające temperatury chłodniczej.
17. Do tej potrawy przyrządzonej z jaj można dodać np. zwiędnięte owoce lub warzywa.
18. Składowanie żywności na wysypisku przyczynia się do negatywnych zmian...
22. Inaczej wyrzucanie żywności.



HASŁO:

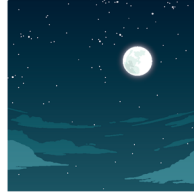
19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31 32 33 34 35 36

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

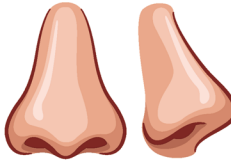
~~ka~~

oc = uję

2.

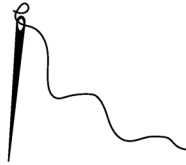


rafa = w



s = ść

3.

~~gła~~

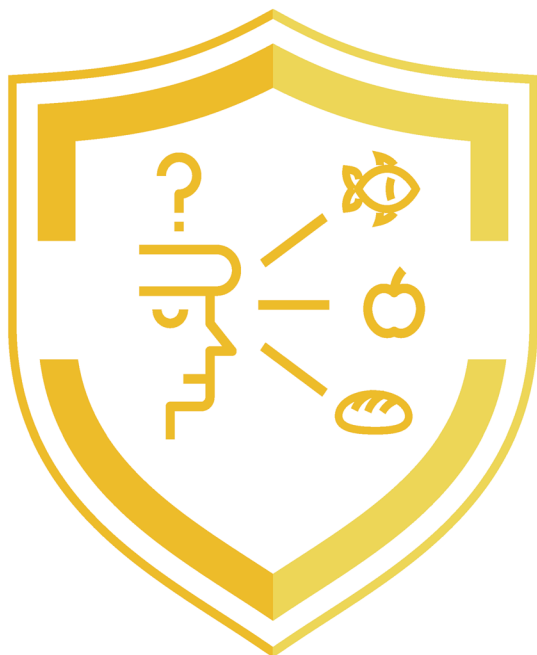
4.



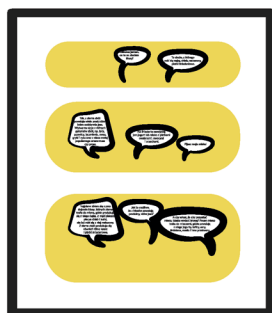
a = ę

HASŁO:.....

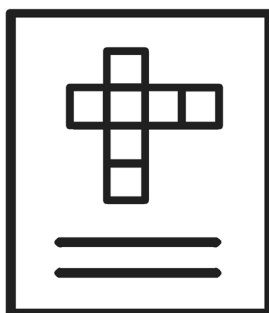
BRAWO!
 TERAZ MASZ MOC WIEDZY
 O NIEMARNOWANIU ŻYWNOSCI!



SUPERMOCY NABIERAM
GDY MĄDRZE ŻYWNOSĆ
WYBIERAM



KOMIKS



KRZYŻÓWKA

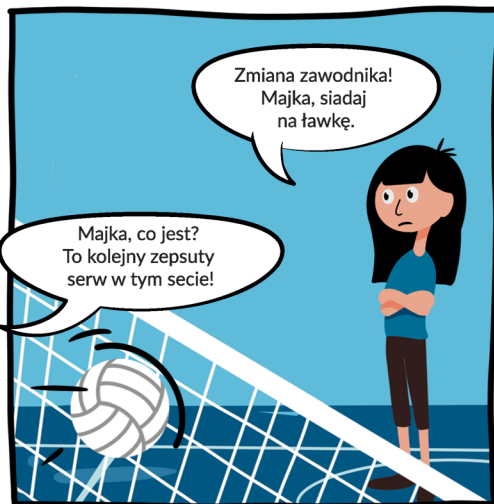


REBUS

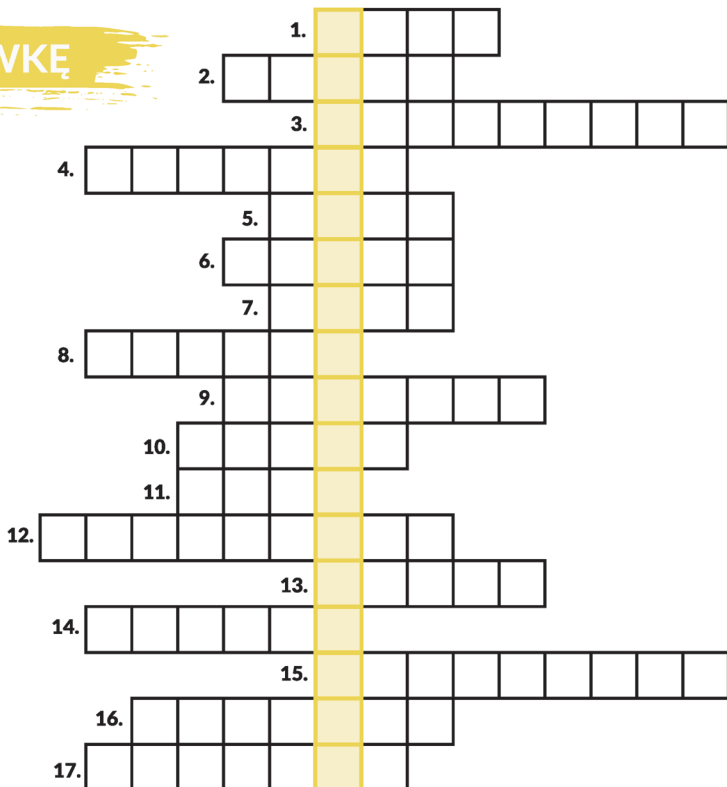
Mądry wybór żywności źródłem sukcesu







ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Główny składnik ciasta.
2. Jabłka, maliny, banany.
3. Gorzka w tabletkach.
4. Kalańor, marchew, brokuł.
5. Żyją w wodzie.
6. Duży, zielony w środku czerwony.
7. Niezbędna do życia.
8. Tuczy i psuje zęby.
9. Składnik masła, dodaje nam energii.
10. Rośnie na polach, robi się z tego chleb.
11. Zimne, zajadane w lecie.
12. Pomarańczowa, rośnie w ziemi.
13. Zielona część pietruszki.
14. Główny składnik mięśni lub część jajka.
15. Najważniejszy posiłek dnia.
16. Ostatni posiłek dnia.
17. Prawidłowe żywienie wpływa korzystnie na nasze...



ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

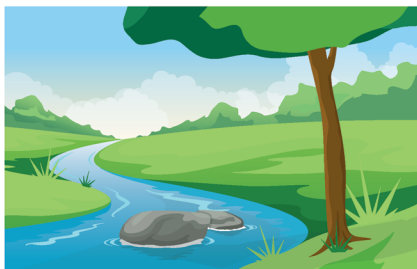


ż = dz

2.



ka = d



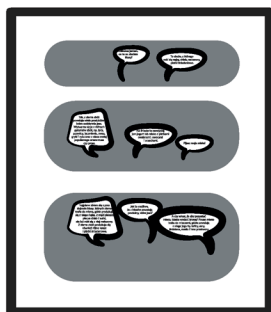
~~ka + !~~

HASŁO:.....

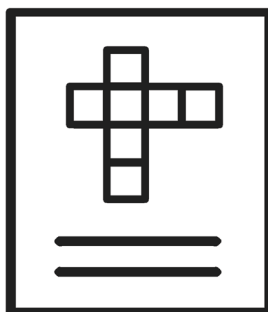
BRAWO!
TERAZ MASZ SUPERMOC WIEDZY
O MĄDRYM WYBIERANIU ŻYWNOSĆCI!



MOC ETYKIETY W WYBORZE ŻYWNOSCI



KOMIKS



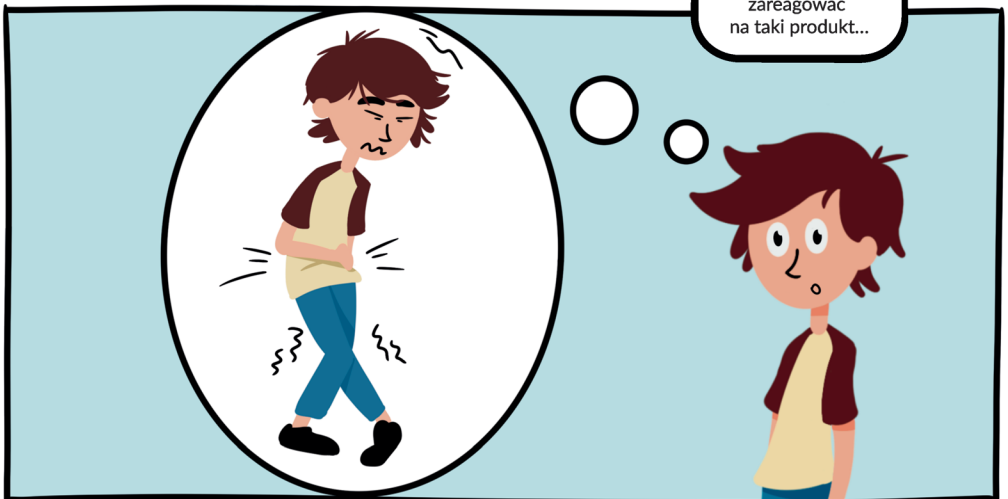
KRZYŻÓWKA



REBUS

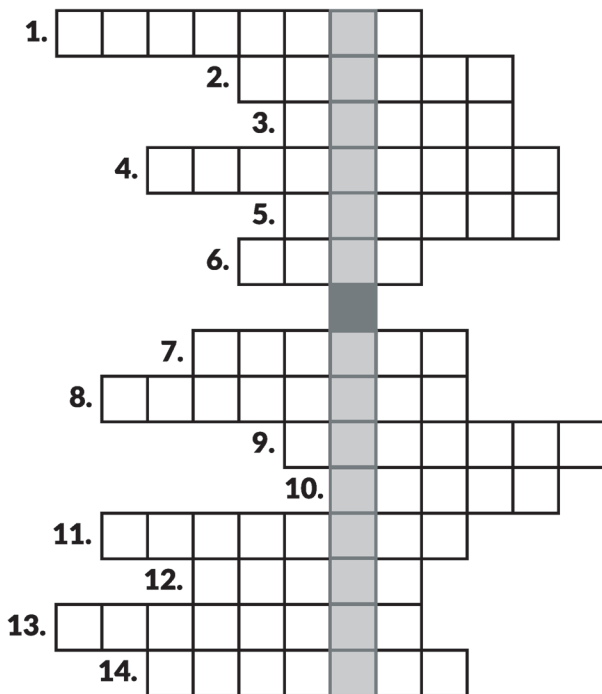
Wielka moc małej etykiety







ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Główne zboże uprawiane w Polsce i jeden z alergenów, który musi być zamieszczony na etykiecie.
2. Brazylijski lub laskowy.
3. Niezbędne dla odpowiedniej higieny rąk.
4. Określenie sprawiedliwego handlu umieszczane na etykiecie.
5. ... grójeckie jest produktem regionalnym.
6. Największe ma struś.
7. ... prawidłowego żywienia.
8. Używasz go do nauki i zabawy.
9. Źródło witaminy C o bardzo kwaśnym smaku.
10. Na produktach bezglutenowych można znaleźć znak przekreślonego
11. Unijne logo żywności ekologicznej.
12. Pozwala przemieszczać się w sposób przyjazny dla planety.
13. Odczytujesz z niej informacje o produkcie żywnościowym.
14. Czerwone, zielone, żółte lub pomarańczowe warzywo, które ma dużo witaminy C.

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.



b = w an = to

2.



ry = czy by = tać

3.



ko = ety nie = kiety

4.

~~la~~ ma = na

5.



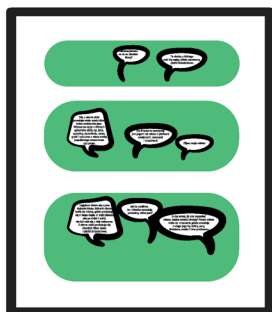
k = żywn

HASŁO:.....

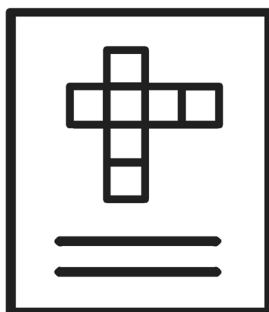
BRAWO!
 TERAZ MASZ WIEDZĘ O MOCY ETYKIETY
 W WYBORZE ŻYWNOSCI!



MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA PLANETĘ



KOMIKS

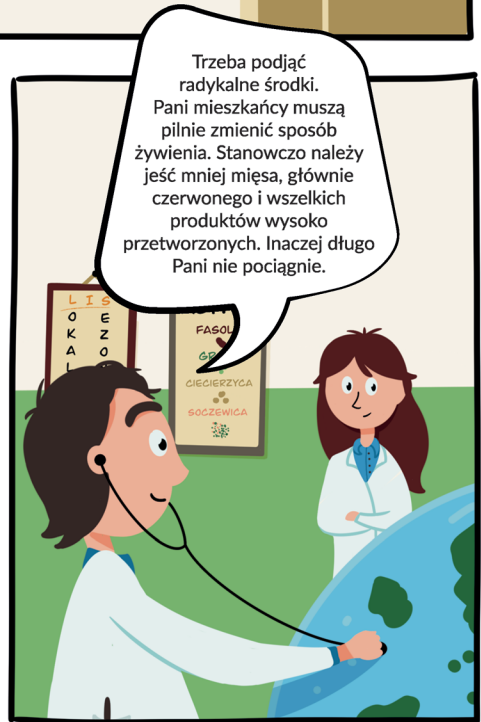


KRZYŻÓWKA

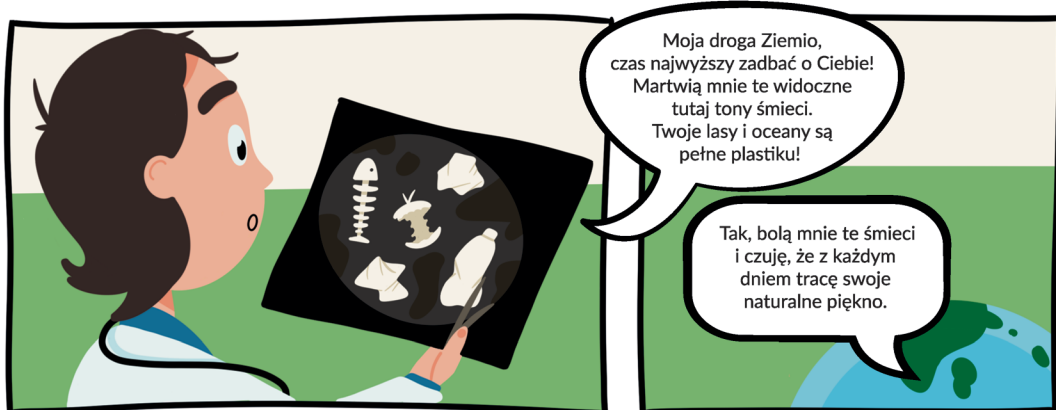


REBUS

Majka, Jasiek i wszyscy Ziemianie w akcji ratowania planety







ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |

POZIOMO

A2. Do re mi

B5. Można z niej zrobić pastę na kanapkę (hummus).

A8. z kapustą.

J9. Rolnicy wysiewają je na pola.

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.

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 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 | |

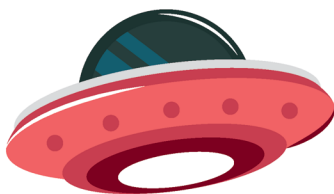
HASŁO:.....

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.


~~k~~ + j

2.



uf = p

3.

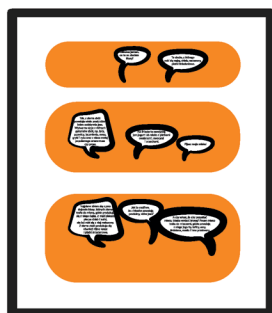


HASŁO:.....

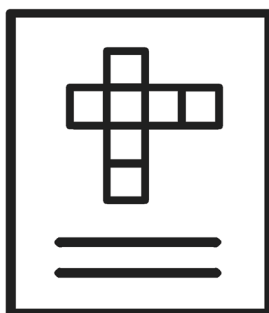
BRAWO!
TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA PLANETĘ!



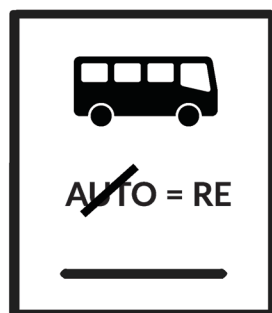
MOC NASZYCH ZMYŚLÓW



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

MOCNI dzięki zmysłom!





Smaki podstawowe



Aromat



Smaki
+
Aromat
=
Smak truskawkowy

- temperatura - herbata postudzona cukrem stołowym będzie najstodsza w temp. pokojowej, a postudzona fruktozą w temp. lodówki;

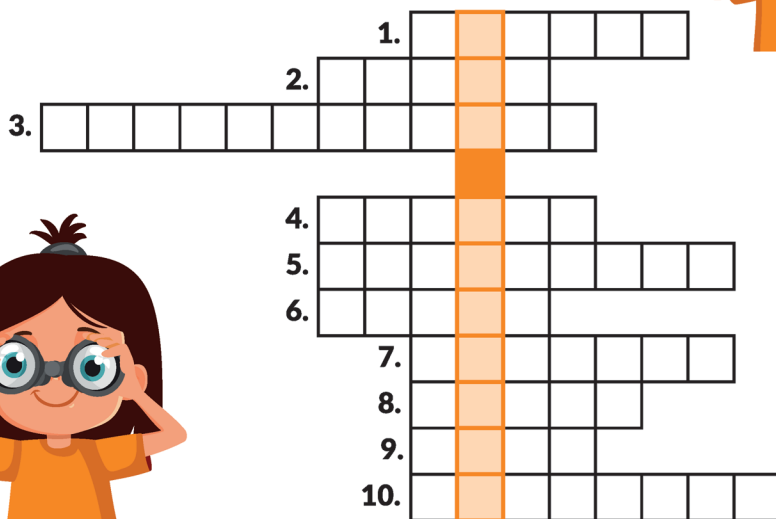
- płatki kukurydziane - konsumenci wolą jeść płatki, które głośniej chrupią w czasie gryzienia (nawet po ich zalaniu mlekiem);

- konsystencja - wrażenia dotykowe powstające w czasie żucia i rozdrabniania żywności np:

twardość sprężystość lepkość mazistość ciągliwość płynność



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Aparat pomiarowy w analizie sensorycznej.
2. Zmysł odgrywający istotną rolę w procesie wyboru żywności, umożliwiający ocenę barwy, kształtu, konsystencji i świeżości.
3. Cecha sensoryczna produktów i potraw oceniana za pomocą zmysłu wzroku i czucia, może być na przykład płynna lub gęsta.
4. Smak podstawowy, charakterystyczny dla grejpfruta.
5. Rodzaj (typ) bodźca wywołujący wrażenia smakowe i zapachowe.
6. Narząd w jamie ustnej na którym znajdują się kubki smakowe.
7. Cecha żywności oceniana za pomocą zmysłu wzroku i czucia, może być na przykład podłużny lub okrągły.
8. Zmysł, którego receptory pobudzane są na odległość, poprzez fale akustyczne.
9. Organ stanowiący centrum układu nerwowego, umożliwiający rozpoznanie wrażeń odbieranych przez zmysły.
10. Cecha tekstury produktu, która może być oceniana zarówno w jamie ustnej, jak i poprzez dotyk.

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

s +



2.



r = d

~~kapu~~~~rek~~~~łna~~

HASŁO:.....

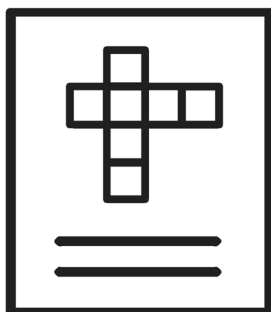
BRAWO!
 TERAZ MASZ MOC WIEDZY
 O NASZYCH ZMYŚLACH!



MOC WARZYW I OWOCÓW



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

Kolorowe warzywa i owoce dają supermoce

Rodzina w sklepie na zakupach



Czekajcie! Brakuje tu fioletowych i czerwonych warzyw lub owoców!

A po co?

Jak to po co? Kolory mają swoje moce!

Zielone poprawiają koncentrację i wyniki sportowe. Zjedź jutro przed zawodami, a podium gwarantowane.

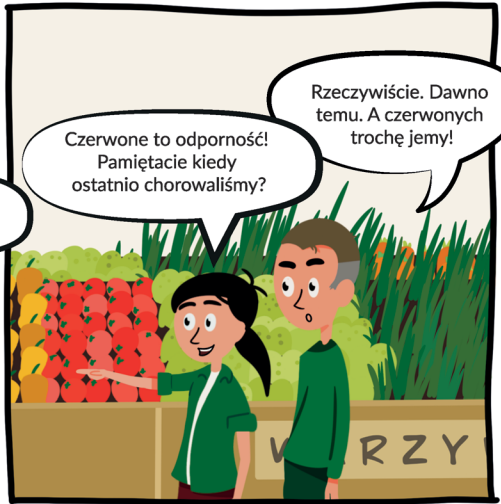
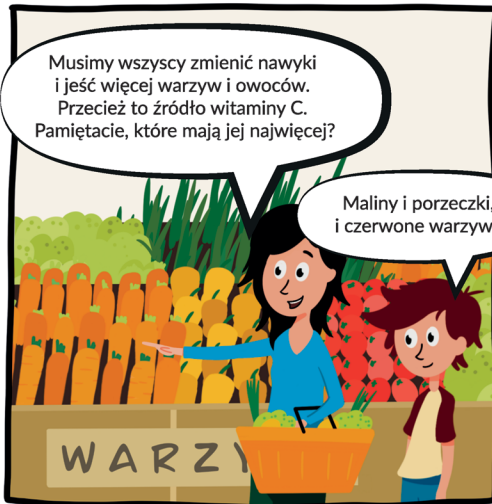
No tak, pamiętam jak podczas zawodów zjadałaś się rukolą i szpinakiem. Cały czas jesz ich dużo.



Żółty i pomarańczowy to dobry wzrok i zdrowa cera.

Odkąd je ich więcej faktycznie nie ma dużych problemów z cerą. A i ja widzę lepiej.







ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

r = k ~~ki~~~~p~~~~s~~ y = e

2.



i



3.



ch = ją

4.

~~iot~~

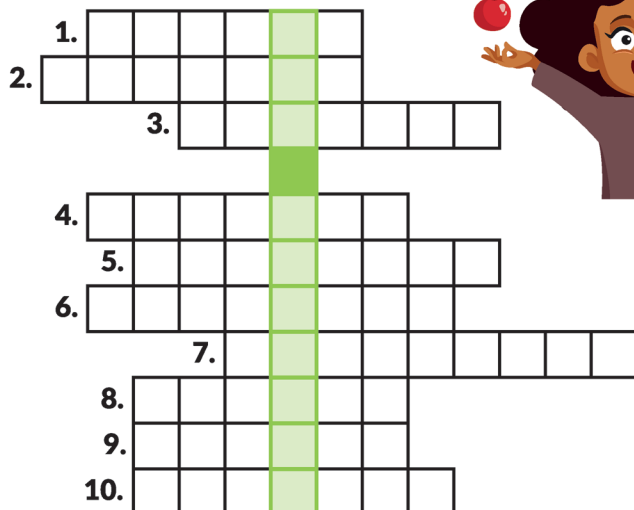
5.



tor = ce

HASŁO:.....

ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Jedna garść to jedna ... warzyw lub owoców.
2. Pomarańczowe warzywo, rośnie jako korzeń, dostarcza w diecie karotenoidów (luteina, zeaksantyna, likopen, alfa- i beta-karoten).
3. Czerwone warzywo rosnące na krzaku, jest źródłem likopenu, potasu, a także beta-karotenu oraz witamin.
4. Warzywa i owoce powinniśmy najczęściej spożywać w formie...
5. Ogólna nazwa dla składników zawartych w warzywach i owocach oznaczanych literami np. A, B, C, E, K.
6. Aby zachować i utrzymać dobre zdrowie każdego dnia powinniśmy spożywać 5 porcji warzyw i owoców w 5 różnych...
7. Zalecana minimalna ilość warzyw i owoców w ciągu dnia to gramów.
8. Wygląda jak czarna malina i rośnie w lesie.
9. Fioletowy owoc z pestką, rośnie na drzewie. Jest źródłem błonnika, witamin, polifenoli.
10. Jakie warzywa i owoce powinniśmy spożywać w trosce o naszą planetę?

BRAWO!

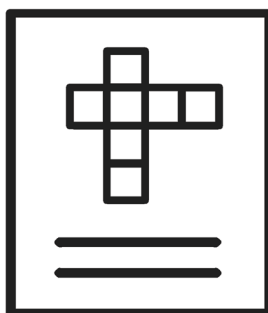
**TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O WARZYWACH I OWOCACH!**



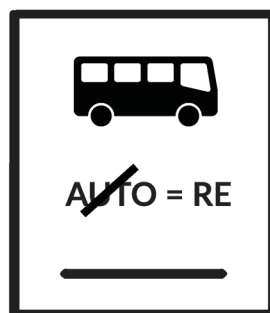
MOC MAGICZNYCH NAPOJÓW



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

Czym gasić pragnienie – co radzi specjalista





A kiedy wybieramy do picia wodę mineralną z większą ilością składników mineralnych?

Jeśli chcesz uzupełnić straty składników mineralnych podczas intensywnego wysiłku fizycznego czy w trakcie upałów, gdy bardzo się pocisz. Sód, wapń, magnez są wówczas potrzebne w większej ilości do pracy serca, pracy mięśni i mocnych kości. Taka woda będzie dobra na zawody.

Czy woda jest tylko w napojach kupowanych w sklepie?

Nie, woda jest również w produktach: warzywach, owocach, produktach mlecznych, a nawet w pieczywie, wędlinie, ale w znacząco mniejszej ilości.

To ile wody powinniśmy pić by nawodnić nasz organizm?

O tym mówią rekomendacje Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży: „Pamiętaj o częstym piciu wody - co najmniej 6 szklanek wody dziennie do posiłku i między posiłkami”.

W sklepie widziałem kolorowe opakowania napojów energetyzujących, czy te napoje są dla nas dobre do picia?

Nie, na każdym opakowaniu napoju energetyzującego jest napisane „Wysoka zawartość kofeiny; nie zaleca się stosowania u dzieci, kobiet w ciąży i kobiet karmiących piersią”. Dzieci nie powinny spożywać napojów zawierających kofeinę, a napoje energetyzujące zawierają spore jej ilości.

Napoje energetyzujące pijemy wówczas, gdy chcemy zmusić nasz organizm do intensywniejszego wysiłku - przyspieszyć pracę serca, pobudzić układ nerwowy, a poprzez to zwiększyć szybkość reakcji i koncentrację. Są one przeznaczone dla osób dorosłych, aby zmniejszyć objawy zmęczenia, np. podczas pracy w nocy lub długotrwałej jazdy samochodem. Pamiętaj, odpoczynek w młodym wieku jest bardzo ważny, a dzieci powinny spać nawet 10 godzin dziennie.

Nie tylko, także inne substancje zawarte w napojach energetyzujących np. guarana, L-karnityna, tauryna, które dodatkowo wzmacniają działanie kofeiny.

Czy organizm pobudza tylko kofeina?

Kto więc może pić napoje energetyzujące?



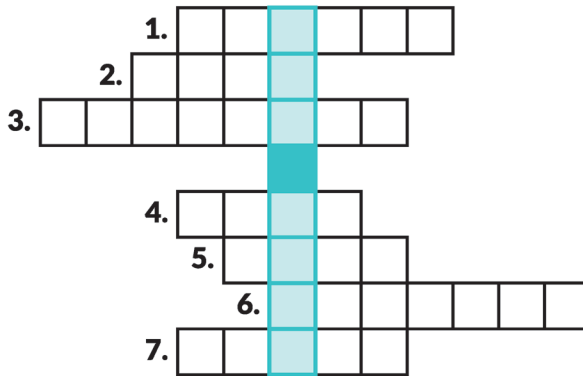
Niektóre z nich także zawierają kofeinę ale w znacząco mniejszej ilości. Te napoje są źródłem przede wszystkim energii i tzw. „pustych kalorii”, przy picciu w nadmiernych ilościach mogą być przyczyną nadwagi lub otyłości.

A czy możemy pić napoje gazowane typu cola?

Pijmy więc wodę!



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Źródło wody w pożywieniu, obok spożywanej żywności.
2. Samodzielnie sporządzane do picia z owoców i/lub warzyw lub dostępne w sprzedaży.
3. Mogą być przygotowane do picia ze zmiksowanych owoców i mleka.
4. Najpopularniejszy napój świata z kofeiną do picia dla dorosłych – na ciepło lub na zimno.
5. Napój zawierający kofeinę i cukier dostarczający „tzw. pustych kalorii”.
6. Wykorzystywany do podawania/serwowania napojów na stół.
7. Zióło dodawane do wody dla orzeźwienia.

ODSZYFRUJ TEKST KORZYSTAJĄC Z KLUCZA

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| A | B | C | Ć | D | E | Ę | F | G | H | I | J | K | L |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ł | M | N | O | P | R | S | Ś | T | U | W | Y | Z |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |



Zasada zdrowego żywienia i stylu życia młodzieży:

19 1 16 11 7 23 1 12

18

3 27 7 21 23 26 16

19 11 3 11 24

25 18 5 26

3 18

17 1 12 16 17 11 6 12

21 27 6 22 4

21 27 13 14 1 17 6 13

25 18 5 26

5 27 11 6 17 17 11 6

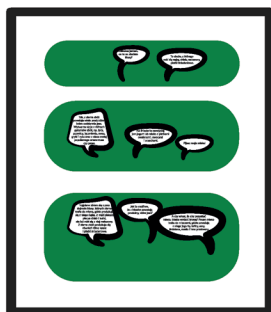


HASŁO:.....

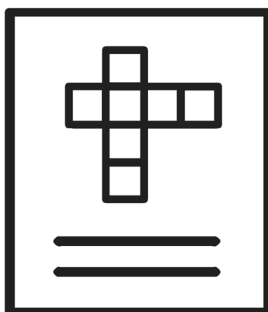
BRAWO!
TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O MAGICZNYCH NAPOJACH!



MOC ŚNIADAŃ



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

Jak dobrze zacząć każdy dzień





Wybieraj płatki śniadaniowe bez dodatku cukru, który należy ograniczać.

Zamięń słodkie płatki śniadaniowe na naturalne płatki owsiane, żytnie, jaglane.

Pij mleko, jogurty naturalne, kakao, koktajle owocowo-mleczne. Są najlepszym źródłem wapnia, stanowiącego Moc dla kości.

Dodaj ulubione świeże owoce oraz orzechy i nasiona.

Smacznego!

Super śniadanie. Smacznego!

Uwielbiam takie śniadania!

Fajne są te pomysły na owsiankę, smaczne i zdrowe.



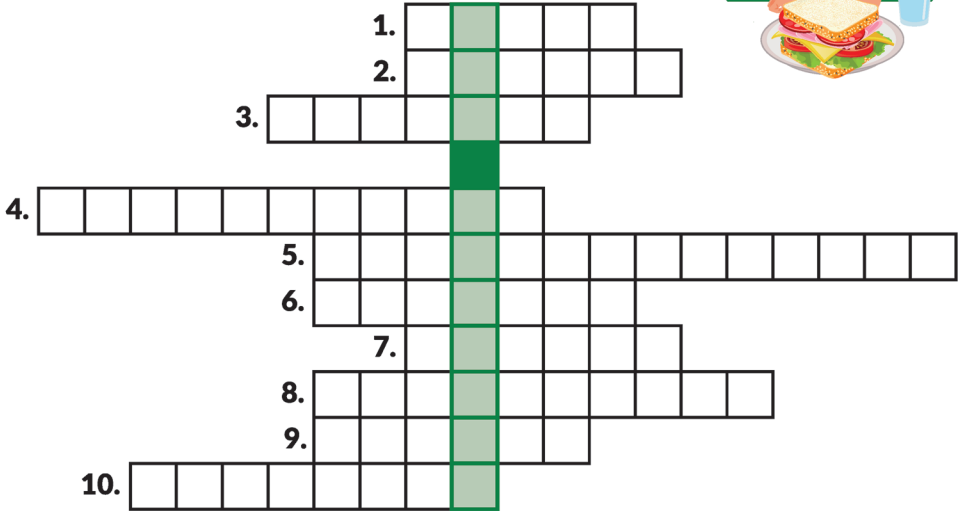
Zdrowe śniadanie to najważniejszy posiłek dnia - warto jest jeść je codziennie o stałych porach!

Smacznego!

Poranne śniadanie, pożywna **Miska różności** zapewni dobre samopoczucie, koncentrację na lekcjach i kondycję fizyczną.



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Dobry pomysł na śniadanie, z jajek, może być wytrawny lub z owocami.
2. Produkt mleczny fermentowany.
3. Np. włoskie.
4. Codzienne jedzenie śniadań o stałej porze to ...
5. Pieczywo bogate w błonnik pokarmowy.
6. Czerwone i soczyste warzywo, dobrze się komponuje z kanapkami.
7. Czerwone owoce, warto dodać do porannej owsianki.
8. Idealne do twarogu.
9. Ma zielone liście.
10. Z tego zboża też się produkuje płatki.

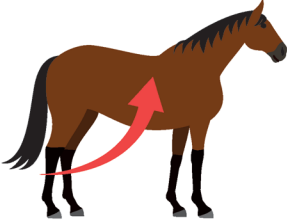
ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.



ż = dz

2.

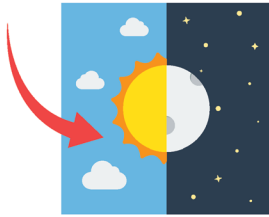


g = ś y = a

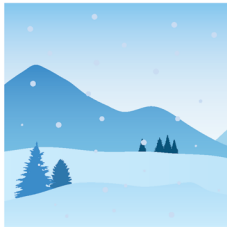
~~bo~~

3.

co



ń = n

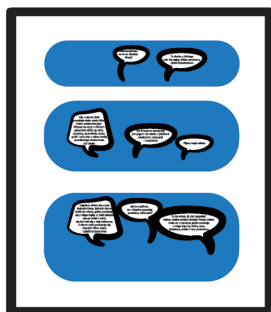
~~ś~~ ~~g~~

HASŁO:.....

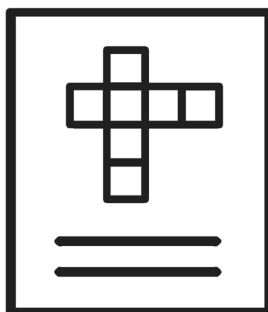
BRAWO!
TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O ŚNIADANIU!



MOC CZYSTYCH RĄK I NIE TYLKO...



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

Jak Janek "zbierał" mikroby i czym to się skończyło







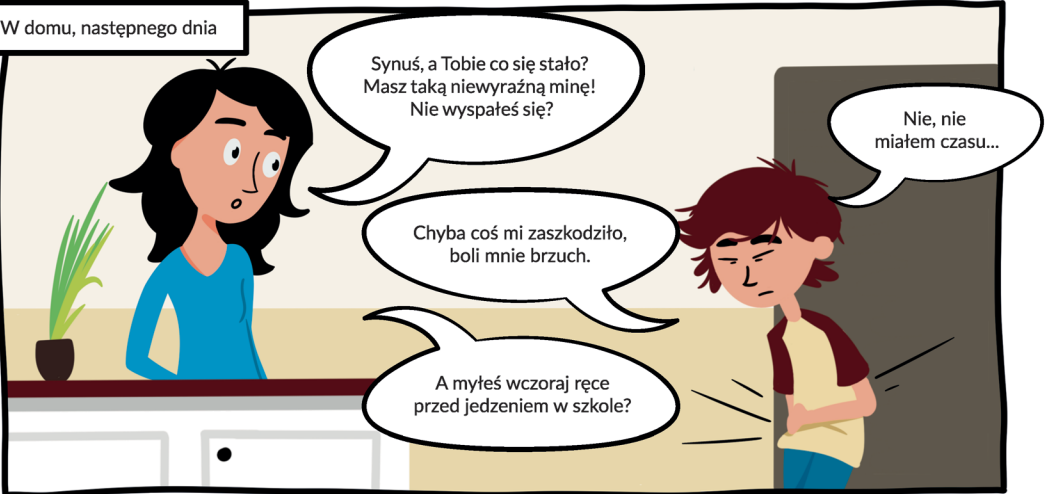
Po sprawdzianie z matematyki



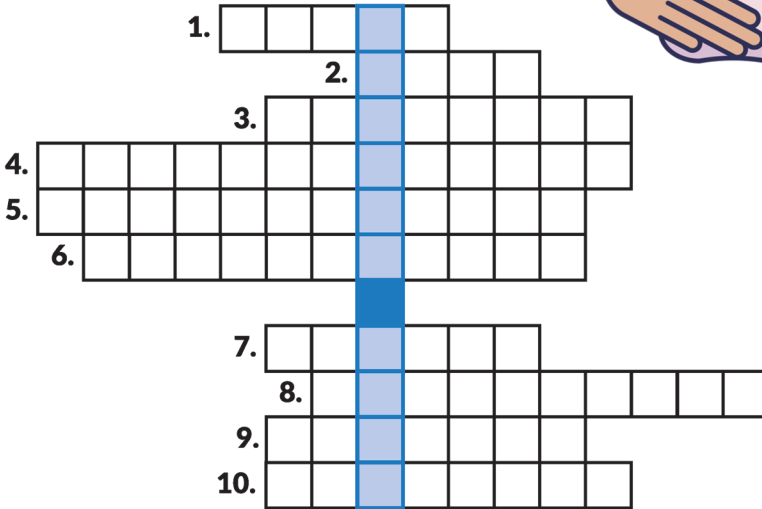
Kolejna lekcja. Wychowanie fizyczne



W domu, następnego dnia



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Pamiętaj, aby dokładnie myć przed spożyciem warzywa i (dokończ zdanie).
2. Zmywasz w nim naczynia.
3. Należy ją zachować na stanowisku pracy podczas przygotowywania posiłku.
4. Mikroorganizmy to inaczej?
5. Wędliny, mięso należy przechowywać w niskiej ...
6. Miesiąc, w którym obchodzony jest Światowy Dzień Mycia Rąk.
7. Najmniejsze mikroby, które mogą być przyczyną wymiotów, gorączki i biegunki.
8. Po umyciu najlepiej wycierać ręce czystym, papierowym.
9. Pomieszczenie, w którym przygotowuje się posiłki.
10. Jeden z objawów zatrucia pokarmowego wywołanego przez bakterie.

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.



ż = dz

2.



u +

~~łotek~~

+ yte

3.



HASŁO:.....

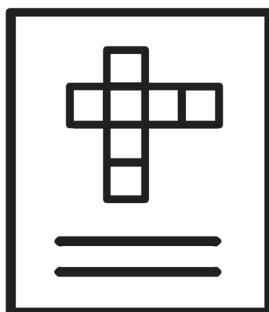
BRAWO!
 TERAZ MASZ MOC WIEDZY
 O CZYSTYCH RĘKACH I NIE TYLKO...!



MOC GOTOWANIA



KOMIKS

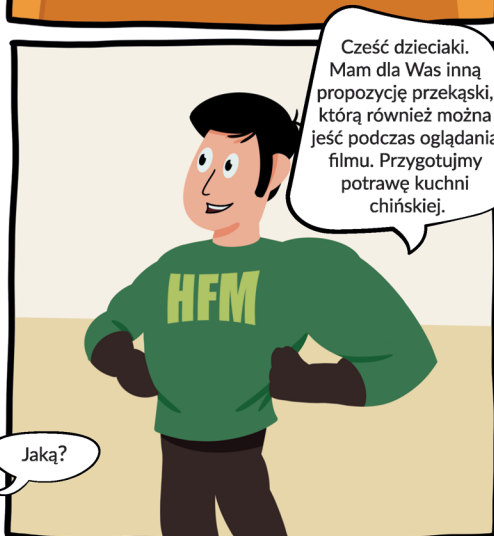


KRZYŻÓWKA



REBUS

Jeżowe przygody z gotowaniem



Przyjęcie urodzinowe



Witajcie. Widzę potrawy kuchni amerykańskiej. Mam dla Was świetną propozycję: czy chcecie, żeby przyjęcie urodzinowe Majki było smaczne i zdrowe?



TAK!!!

Przygotujmy więc przyjęcie urodzinowe dla Majki.



Hura!

Jestem tu, aby pomóc Wam przygotować smaczny i zdrowy posiłek. Żeby było szybciej – Wy musicie mi pomóc. Co Wy na to, aby przygotować zdrowego burgera i pieczone frytki z warzyw?



Widzicie, jak niewiele trzeba, aby przygotować coś zdrowego. Dobrej jakości mięso, warzywa, owoce, trochę super mocy i gotowe! Potrawy kuchni amerykańskiej też mogą być zdrowe.

Dziękujemy Ci Health Food Menie. Dzięki Tobie mamy pyszny posiłek, ale i świetną zabawę!



Co Ty na to, aby zrobić rodzicom niespodziankę i przygotować kolację.

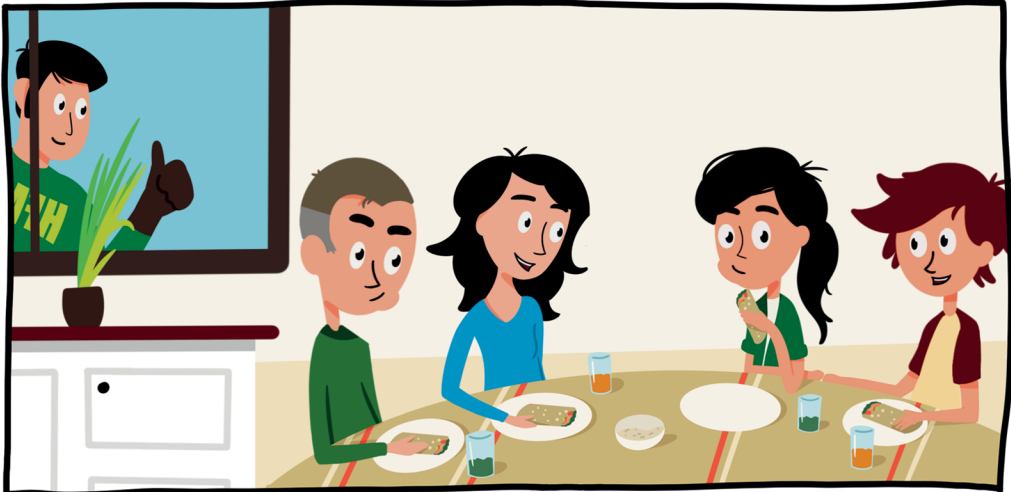
Świetny pomysł, tylko co?

Może naleśniki z dżemem?

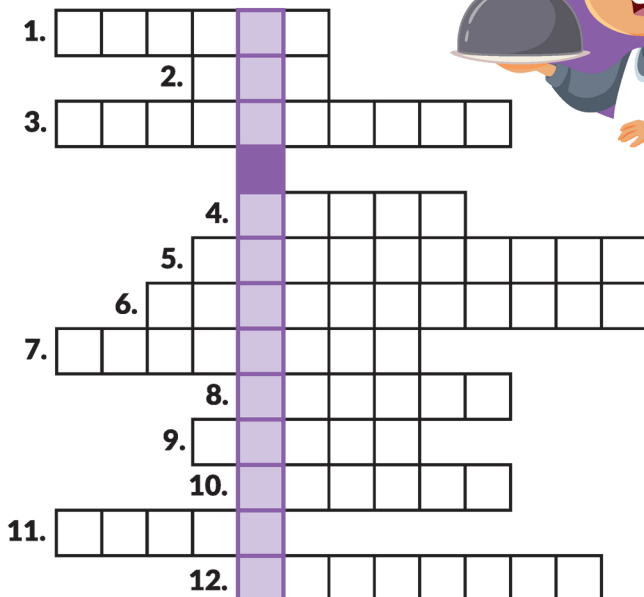
A może kiełbaski na gorąco z pieczywem i ketchupem?

Jak zwykle z pomocą przychodzi Wasz HFM. Przygotujemy burito. Jest to danie meksykańskie i na pewno będzie smakowało Wam i Waszym rodzicom, o walorach zdrowotnych to już nie wspomnę - tylko nie żałujmy sobie warzyw.

Pamiętajcie, aby wykorzystać torille pełnoziarnistą! Jest o wiele zdrowsza!



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



1. Glony używane w kuchni japońskiej.
2. Najbardziej charakterystyczny sprzęt w kuchni każdego chińskiego kucharza.
3. Włoska przystawka.
4. Tradycyjne japońskie pierożki.
5. Włoski ser produkowany z mleka bawolego.
6. Potrawa francuska z duszonych warzyw i tytuł filmu dla dzieci.
7. Zawijane w papier ryżowy, mają postać naleśników z nadzieniem np. mięsno-warzywnym.
8. Chińskie pierożki.
9. Francuska potrawa przygotowywana najczęściej z ciasta kruchego z nadzieniem słodkim lub słonym.
10. Jeden z podstawowych i najprostszych rodzajów sushi.
11. Japońska gruszka.
12. Amerykańska szarlotka.

HASŁO:.....

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.

s +

~~futo~~

2.

ś

~~ok~~

+ i

~~sał~~~~k~~~~nicejska~~

HASŁO:.....

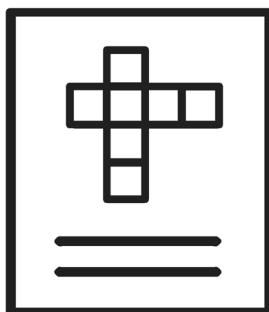
BRAWO!
TERAZ MASZ MOC WIEDZY
O GOTOWANIU!



MOC RODZINNYCH POSIŁKÓW



KOMIKS



KRZYŻÓWKA



REBUS

Wspólne posiłki są ważne dla rodziny



Dodatkowo dziś mamy dzień kuchni meksykańskiej. W środy co tydzień mam w domu dzień kuchni świata. Wybieramy razem danie z różnych krajów i robimy listę zakupów.

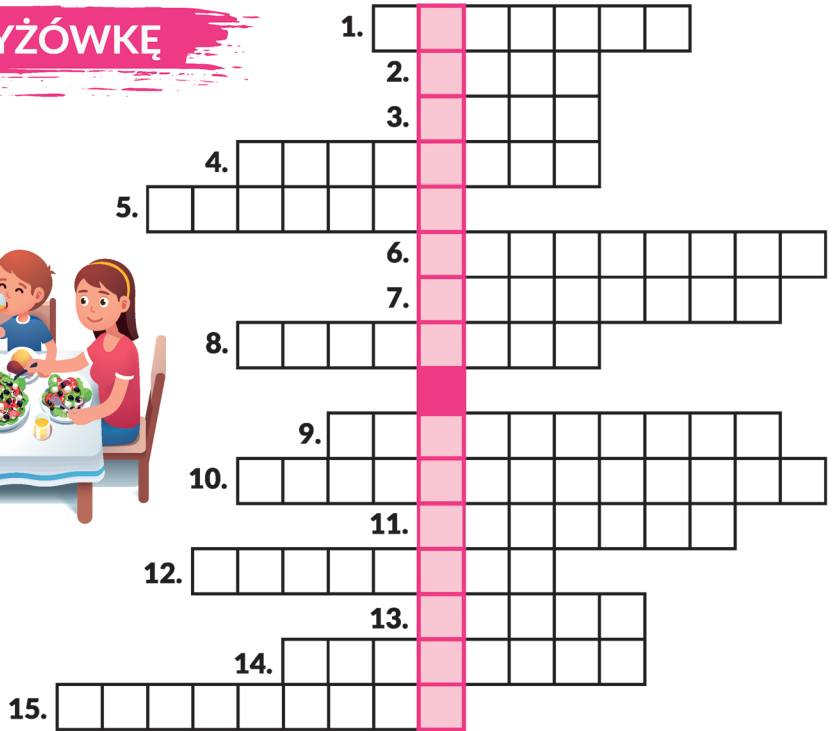


Po szkole z tatą robimy zakupy, a potem z bratem pomagamy mamie przygotować wspólną kolację, dziś będzie buritto.





ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



HASŁO:.....

1. Kolor deski, na której kroi się wędliny w gastronomii.
2. Można nim zakwasić barszcz czerwony, w celu zachowania pięknego, intensywnego koloru.
3. Surowiec, którego obróbkę wstępną prowadzi się na desce koloru żółtego.
4. Produkt spożywczy, który można kroić na drewnianej desce.
5. Prowadzimy je podczas wspólnego biesiadowania przy stole (przeciwieństwo monologu).
6. Kolor deski do obróbki ryb i owoców morza.
7. Jest ułożone na stole przed gościem. Składa się między innymi z odpowiedniego talerza, sztućców, szklanki.
8. Jedna z technik krojenia. Z języka francuskiego w tzw. „zapałkę”.
9. Jeden ze sposobów dezynfekcji desek do krojenia (np. polewanie wrzącą wodą).
10. Według Masłowa jedna z podstawowych potrzeb, którą zapewnia spożycie posiłków.
11. Powinny być przygotowywane na świeżo, z surowych, świeżych warzyw.
12. Owoce i warzywa mają ich dużo.
13. Jeden ze sztućców, który zawsze znajduje się po prawej stronie talerza.
14. Może być żywieniowa (ściśle związana ze szkolnictwem).
15. Rodzaj serwisu, w którym osoba serwująca przynosi porcję na talerzu i podaje ją z prawej strony.

ROZWIĄŻ REBUS I ODGADNIJ HASŁO

1.



(inaczej „siła”)

2.

~~a~~ + nych

3.

(inaczej „siłownia”)

po +

~~i~~ + ów

HASŁO:.....

BRAWO!
 TERAZ MASZ MOC WIEDZY
 O RODZINNYCH POSIŁKACH!



**MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWIENIA**



**MOC NIEMARNOWANIA
ŻYWIENIA**



**SUPERMOCY NABIERAM
GDY MĄDRZE ŻYWIENIE
WYBIERAM**



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWIENIA**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**



**MOC NASZYCH
ZMYŚLÓW**



**MOC WARZYW
I OWOCÓW**



**MOC MAGICZNYCH
NAPOJÓW**



MOC ŚNIADAŃ



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



MOC GOTOWANIA



**MOC RODZINNYCH
POSIŁKÓW**

ISBN 978-83-967259-0-5



9 788396 725905