

# Kolorowo znaczy zdrowo

Autorzy lekcji: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak, dr hab. inż. Magdalena Górnicka,  
mgr Kacper Szewczyk, Radosław Smolik

**Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**

Materiały edukacyjne realizowane 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-Żywnie (JEŻ)”.  
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.



**Trafiają do nas  
z całego świata, ale  
najlepiej wybierać  
lokalne, czyli  
produkowane  
w naszym kraju**

# Warzywa i owoce mają swoje rodziny, to znaczy, że rosną w inny sposób...

## warzywa



... dlatego jemy różne ich części.

Warzywa i owoce mają swoje rodziny, to znaczy,  
że rosną w inny sposób...

**owoce**



... dlatego jemy różne ich części.



## Zadanie 1

**Jakie znasz warzywa  
i owoce?**

## Film

**„Kolorowe warzywa  
i owoce prezentują swoje  
moce”**

# Ile to jest 1 porcja?

Ile warzyw i owoców  
powinniśmy spożywać  
w ciągu dnia?





# 3 kroki do osiągnięcia mocy warzyw i owoców



**Sprawdź, czy w każdym posiłku  
spożywasz warzywo lub owoc**



**Zadbaj o to, żeby każdego dnia  
spożywać jak najwięcej  
kolorów warzyw i owoców**



**Przypilnuj, żeby w każdym  
posiłku znalazła się  
przynajmniej jedna porcja  
warzyw lub owoców**



# Warzywa i owoce na

5

5 porcji warzyw  
i owoców

5 kolorów

więcej warzyw  
niż owoców

Yes!

5 posiłków  
dziennie



więcej  
surowych





## Zadanie 2

# Mapa myśli: Warzywa



01

**Warzywa i owoce  
powinny być stałym  
składnikiem  
codziennej diety**



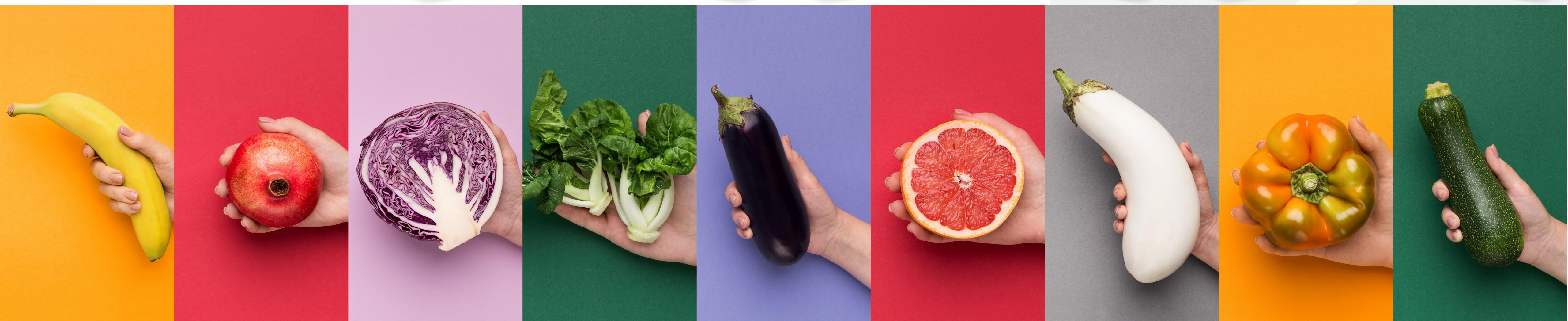
02

**Najkorzystniej spożywać  
na surowo, ponieważ  
w takiej formie  
zachowują najwyższą  
wartość odżywczą**

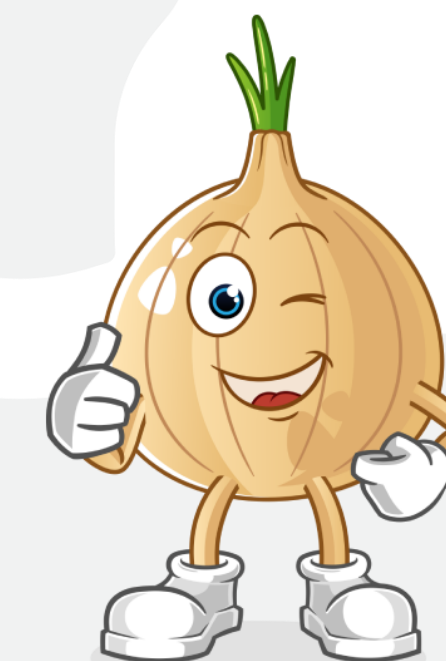
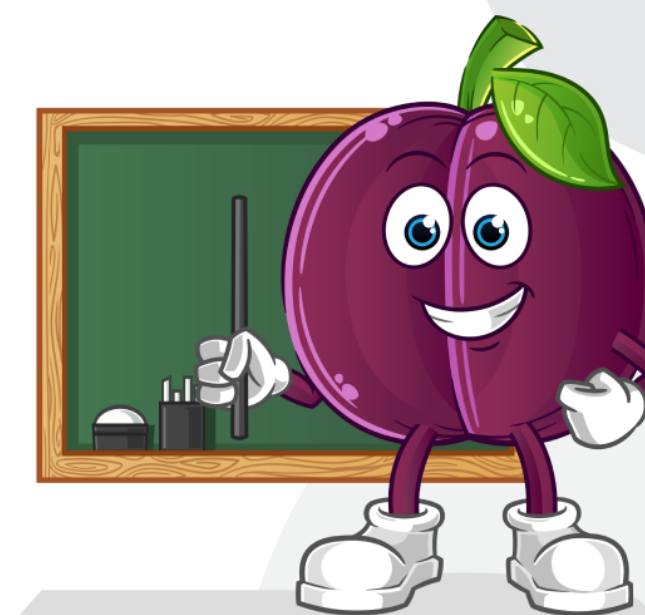
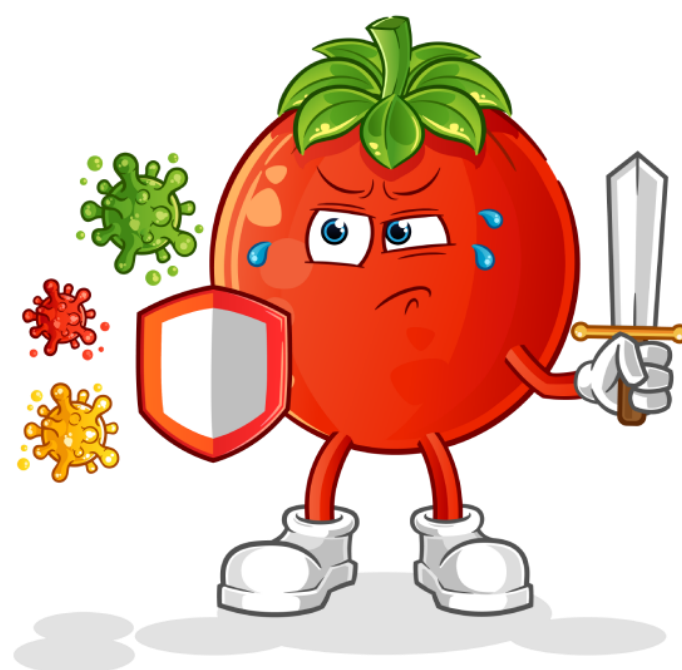


03

**Są głównym źródłem  
witamin, składników  
mineralnych, błonnika  
oraz naturalnych  
przeciwutleniaczy**



# Kolorowe moce



**ZIELONE**

**ŻÓŁTE  
I POMARAŃCZOWE**

**CZERWONE**

**NIEBIESKIE  
I FIOLETOWE**

**BIAŁE**



**Krzepliwość krwi**



**Prawidłowy wzrok**



**Odporność**



**Pamięć**



**Zdrowe jelita**



**Koncentracja**



**Zdrowa cera**



**Zdrowe włosy**



**Koncentracja**



**Prawidłowe stężenie glukozy**



**Osiągi sportowe**



**Nawilżona skóra**



**Właściwości przeciwzapalne**



**Samopoczucie**



**Ciśnienie krwi**

# Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

---

Autorzy lekcji: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak, dr hab. inż. Magdalena Górnicka,  
mgr Kacper Szewczyk, Radosław Smolik

**Lekcja dla uczniów klas IV–VI szkół podstawowych**

**Materiały edukacyjne realizowane 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 r.