Produkty do piramidy żywienia

Wytnij karty po liniach przerywanych i przyklej każdy produkt na właściwe piętro piramidy

ciastka	**papryka**	**ryba**	**ser twarogowy**
soczewica	**olej lniany**	**pomidor**	**ser żółty**
oliwa z oliwek	**jajko**	**spacer**	**cukierki**
bułka grahamka	**fasola**	**jazda na rowerze**	**jogurt naturalny**
chleb razowy	**ogórek**	**kasza jaglana**	**płatki owsiane**
mleko	**jabłko**	**hot dog**	**ryż brązowy**
woda	**kurczak**	**czekolada**	**chipsy**
banan	**orzechy**	**marchewka**	**truskawki**
kasza gryczana	**lody**	**brokuł**	**napój gazowany**
frytki	**makaron pełnoziarnisty**	**olej rzepakowy**	**kefir**

Do kart użyj pustej piramidy z pliku „Piramida żywienia do wypełnienia” albo narysuj ją na dużym arkuszu.

Źródło: pdfconverter.pl/wzory/piramida-zywienia-do-druku-pdf/

Klucz odpowiedzi dla nauczyciela

Gdzie położyć każdy produkt z kart. Uczniowie mogą dyskutować: liczy się uzasadnienie.

1. Szczyt: rzadko

cukierki, chipsy, czekolada, frytki, napój gazowany, ciastka, lody, hot dog

2. Tłuszcze roślinne

oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany

3. Białko

jajko, ryba, kurczak, fasola, soczewica, orzechy

4. Nabiał

mleko, jogurt naturalny, ser twarogowy, kefir, ser żółty

5. Zboża

chleb razowy, kasza gryczana, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza jaglana, bułka grahamka

6. Warzywa i owoce

marchewka, pomidor, ogórek, jabłko, banan, brokuł, papryka, truskawki

Podstawa: ruch i woda

woda, jazda na rowerze, spacer

Wskazówki do omówienia

- Orzechy dają białko i dużo tłuszczów roślinnych: przy tłuszczach też będą dobrze.
- Ser żółty to nabiał, ale jest tłusty i słony, więc jemy go mniej niż jogurt czy twaróg.
- Woda i ruch nie są jedzeniem: to podstawa pod całą piramidą, codziennie.
- Pytaj uczniów: co jesz najczęściej, co rzadziej i czym zamienić słodki napój?