Zadanie dla chętnych ☺

Piramida żywienia to graficzne przedstawienie zasad zdrowego odżywiania – czyli jak komponować swój jadłospis, żeby postępować z korzyścią dla zdrowia. Im wyższe piętro piramidy tym mniejsza zalecana ilość i częstość spożycia. W prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży ważne są również: aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych.

Wykorzystując stare gazety reklamujące sklepy spożywcze wykonaj piramidę zdrowego żywienia. Z gazetek wytnij zdjęcia , rysunki potrzebnych do tego zadania artykułów spożywczych.

Na kartce narysuj jak największy trójkąt i podziel go na odpowiednią ilość pięter. We właściwe miejsca wklej to co wytniesz z gazetek (to czego Ci brakuje narysuj, namaluj, wyklej plasteliną itp. ). Praca może być wykonana różnymi technikami – w zależności od tego jakimi materiałami dysponujesz w domu.

Zastanów się jak wygląda Twoje odżywianie się, może jesz czegoś za dużo lub za mało…?

Dla przypomnienie poniżej zdjęcie piramidy.

