

Technika, klasa V

Temat: : Jak przygotować zdrowy posiłek?

Na dzisiejszej lekcji:

- dowiesz się, czym się różni żywność przetworzona od nieprzetworzonej..

Do przygotowania smacznego i zdrowego posiłku najlepiej wykorzystać żywność nieprzetworzoną, czyli produkty, które można spożywać w postaci naturalnej (owoce, warzywa, zioła).

Żywność przetworzona jest kupowana w stanie gotowym do spożycia. Często zawiera dużo środków konserwujących czyli niezdrowych tłuszczów.

- ćw. 1, podręcznik, str 71.

Na zakończenie zobacz film.

Przygody Oli i Stasia - Zbilansowana dieta dziecka.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyZFbO0CAY>