Temat: Zdrowie na talerzu.

Właściwa dieta powinna dostarczać odpowiedniej liczby kalorii oraz składać się z różnorodnych grup produktów. Dzięki urozmaiconemu jadłospisowi nasz organizm prawidłowo funkcjonuje i się rozwija..

Posiłki , które spożywamy dostarczają nam składników odżywczych: budulcowych, energetycznych i regulujących.

Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Zadanie:

Narysuj piramidę zdrowego żywienia.