



Zróżnicowana dieta i potrzeby organizmu

grupy produktów · różnorodność · potrzeby

opracowanie: **Mateusz Będkowski** · niekazmuliczyc.pl

WYPEŁNIA NAUCZYCIEL

Punkty / 8

Ocena

Imię i nazwisko _____ Klasa _____ Data _____

Karta A

3 zadania · 8 punktów · 25 minut · Analizuj przykłady; nie układaj indywidualnej diety ani nie oceniaj zdrowia osoby.

Zadanie 1. (0–3)

OTWARTE

Przykładowy posiłek składa się z: kanapka z jasnego pieczywa i dżemu oraz słodzony napój. Zaproponuj dwa różne uzupełnienia z innych grup produktów, które zwiększą jego różnorodność. Przy jednym wyjaśnij, jaką grupę składników może dostarczać.

ODPOWIEDŹ

1. 0 1 2 3

Zadanie 2. (0–3)

OTWARTE

Dwie osoby w tym samym wieku: jedna ma trening sportowy, druga spokojny dzień bez treningu. Wyjaśnij, dlaczego potrzeby żywieniowe tych osób lub tej osoby w różnych dniach mogą się różnić. Wskaż czynnik: poziom aktywności. Podaj jeszcze jedną informację potrzebną do ułożenia konkretnego jadłospisu. Nie obliczaj kalorii.

ODPOWIEDŹ

2. 0 1 2 3

Zadanie 3. (0–2)

OTWARTE

Oceń zdanie: „Wszystkim uczniom wystarczy dokładnie ten sam zestaw produktów i porcji każdego dnia”. Podaj dwa rzeczowe argumenty biologiczne dotyczące różnorodności i potrzeb organizmu.

ODPOWIEDŹ

3. 0 1 2