


## Karta pracy dla ucznia szkoły gimnazjalnej

### LUBELLA INSPIRUJE I EDUKUJE

Polecenie:

1. Wpisz do tabelki swój wczorajszy jadłospis.

Posiłek	Produkty	Wielkość porcji / masa (g)
<b>PRZYKŁAD</b>		
<b>Śniadanie</b> <b>Kanapka z szynką i sok</b>	Chleb razowy Masło Szynka Ogórek zielony Sok pomarańczowy 100%	2 małe kromki Mało 2 plasterki 6 plasterków Szlanka
<b>Śniadanie</b>		
<b>II śniadanie</b>		
<b>Obiad</b>		
<b>Podwieczorek</b>		
<b>Kolacja</b>		



2. Na podstawie własnego jadłospisu określ liczbę porcji produktów zbożowych, jaką spożywasz. Napisz ile ich powinno się znaleźć w Twojej codziennej diecie.

3. Czego źródłem są produkty zbożowe i jakie korzyści niesie ze sobą ich spożywanie?

4. Zaproponuj autorski przepis na danie na bazie produktów zbożowych, którym podzielisz się z klasą. Wybierzcie wspólnie jeden z nich, który możecie wykorzystać jako przepis konkursowy.