Witam Was na lekcjach techniki . Nie planowana przerwa w zajęciach niestety nie pozwoli nam wykonać na razie zadań związanych z rysunkiem technicznym, dlatego przejdziemy dalej do nowego działu. A więc zapiszcie sobie temat za poprzedni tydzień:

TEMAT: **Zdrowie na talerzu**

1. Właściwa dieta powinna dostarczać odpowiedniej liczby kalorii oraz składać się z różnorodnych grup produktów. Dzięki bogatemu i urozmaiconemu jadłospisowi organizm ludzki prawidłowo funkcjonuje i rozwija się. Kiedy jemy zróżnicowane posiłki dostarczamy organizmowi niezbędnych substancji zwanych składnikami odżywczymi.

Tutaj prosżę wrysujcie schemat ze strony 64 z podręcznika jak dzielą się składniki odżywcze oczywiście bez zdjęć.

Pod schematem temat nowej lekcji:

TEMAT: **Skąd czerpiemy energię i jak możemy ją spożytkować ?**

Człowiek potrzebuje do życia energii, którą czerpie ze spożywanego pokarmu. Jeżeli jest ona dostarczana w odpowiedniej ilości można utrzymać stałą , właściwą do wieku masę ciała. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu jest różne a ma na to wpływ wiele czynników takich jak: wiek, masa ciała czy aktywność fizyczna człowieka. Inne dobowe zapotrzebowanie energetyczne ma np. osoba spędzająca większość czasu przed ekranem monitora, a inne człowiek wykonujący intensywną pracę fizyczną.

Jeżeli do organizmu dostarczamy zbyt dużą ilość energii której nie spalamy wykonując ruch nasz organizm magazynuje nadmiar energii w postaci tłuszczu. Każdy produkt spożywczy dostępny w sprzedaży posiada na etykiecie wartość energetyczną.

Oto przykłady kaloryczności wybranych produktów i czasu aktywności fizycznej potrzebnej do spalenia kalorii. Skrót kcal – oznacza kilokalorie

Cukierek (200 kcal) - aby spalić potrzeba np. 30 min. Jazdy na rowerze

Kawałek ciasta (250 kcal) – aby spalić potrzeba np. 20 min pływania

Chamburger (300 kcal ) – aby spalić potrzeba np. 1 godzina spaceru

Frytki (350 kcal) – aby spalić potrzeba np. 80min tańca

Jak widać podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zdrowa, zróżnicowana dieta i duża porcja ruchu .

Moi drodzy to na razie tyle bardzo proszę o potwierdzenie obecności tak jak na matematyce czyli potwierdzenie na maila: [grzkuc13@gmail.com](mailto:grzkuc13@gmail.com) Pozdrawiam Was serdecznie G. Kuc