

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Polecenie: Rozwiąż krzyżówkę. Hasło znajduje się w zielonej kolumnie

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Produkty których należy unikać

Produkty mięsne i oleje

Produkty mleczne

Owoce i warzywa

Produkty zbożowe

Ruch

1. Napój zakazany do spożycia przez dzieci.
2. Podjadane najczęściej przez dzieci między posiłkami.
3. Mięso o dużej zawartości tłuszczu. Używane najczęściej na śniadanie np. do jajecznicy.
4. Produkowany najczęściej z rzepaku. Może być roślinny lub zwierzęcy.
5. Jeden ze składników dania głównego np. wieprzowe, drobiowe.
6. Oprócz drobiu też jest najzdrowszym źródłem białka.
7. Jest produktem mleczarskim, który zawiera żywe kultury bakterii.
8. Posiada wysoką wartość odżywczą, wynikającą z zawartości wapnia.
9. Wywołuje lzy podczas krojenia.
10. Główny składnik sałatek, zamiast warzyw np. kiwi, gruszka
11. Stanowią pokarm dla ludzi i zwierząt np. pomidor, ogórek, sałata
12. Półprodukt, który posiada dużą zawartość skrobi. Jest głównym źródłem węglowodanów w diecie.
13. Roślina, której jadalną częścią jest bulwa.
14. Uprawiamy ją dla uzyskania szczupłej sylwetki ciała.
15. Kształtujemy je podczas uprawiania sportu, wytwarzają ciepło w organizmie i są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
16. Jeździmy nim dla relaksu.

\* Które dwie kategorie w piramidzie żywienia zostały zamienione miejscami na przestrzeni lat?

**ROZWIĄZANIA:**

1	Alcohol	2	Sweets	3	Bacon	4	Oils
5	Meat	6	Fish	7	Yoghurts	8	Milk
9	Onion	10	Fruits	11	Vegetables	12	Pasta
13	Potato	14	Gymnastics	15	Muscles	16	Bike

**HEALTHY LIFESTYLE**

\* Produkty zbożowe i Owoce i warzywa