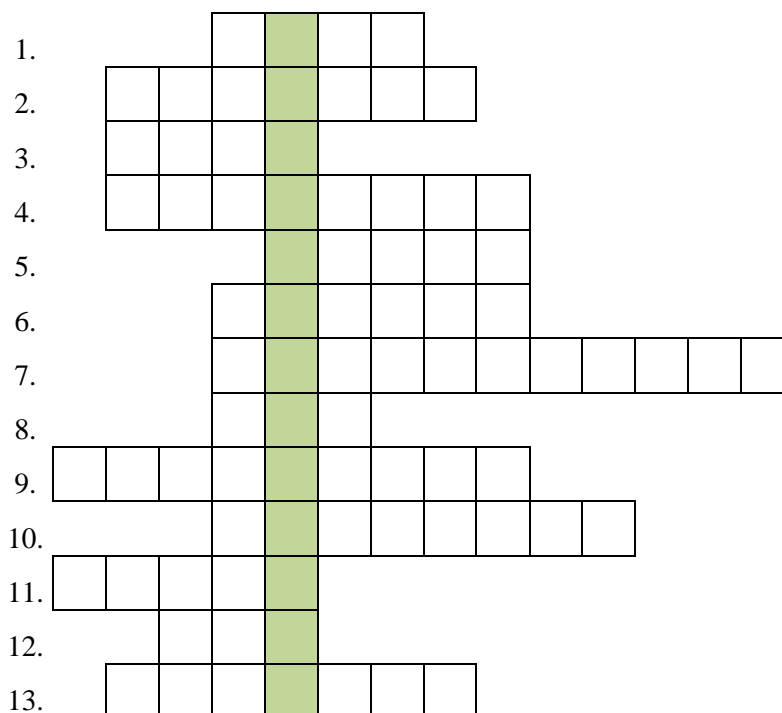


CO POWINIENEM JEŚĆ?

Rozwiąż krzyżówkę, a następnie wyjaśnij znaczenie otrzymanego hasła.

1. Podstawowe źródło wapnia w żywności
2. Przygotowanie posiłków
3. Składnik mineralny obecny w mięsie. Jego niedobór wywołuje anemię.
4. Jednostka energetyczna stosowana w dietetyce
5. Podstawowy składnik do życia
6. Uwielbiane przez dzieci i dorosłych. Ich spożycie przyczynia się do nadwagi i otyłości.
7. Nadmiar jest przyczyną miażdżycy.
8. Składnik energetyczny pożywienia.
9. Dobre źródło witamin, składników mineralnych i błonnika.
10. Składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie.
11. Należy do grupy węglowodanów, które nie są trawione w organizmie człowieka. Zapobiega zaparciom.
12. Kwasy tłuszczowe, które muszą być dostarczane z pożywieniem. Występują w olejach roślinnych i tłuszczach ryb morskich.
13. Podstawowy materiał budulcowy.



Hasło:.....

Odpowiedzi:

1.			M	I	L	K							
2.	C	O	O	K	I	N	G						
3.	I	R	O	N									
4.	C	A	L	O	R	I	E	S					
5.			W	A	T	E	R						
6.			S	W	E	E	T	S					
7.			C	H	O	L	E	S	T	E	R	O	L
8.			F	A	T								
9.	V	E	G	E	T	A	B	L	E				
10.			V	I	T	A	M	I	N	S			
11.	F	I	B	R	E								
12.			E	F	A								
13.	P	R	O	T	E	I	N						