

**Data wpisu do zeszytu 02.06.2020**

**Temat: Podróż**

( Planując podróż korzystamy z różnych źródeł informacji. Źródła te są uzależnione od środka lokomocji, od tego co chcemy podczas podróży zwiedzić ,zobaczyć. Dlatego też wśród źródeł informacji może pojawić się mapa,przewodniki,rozkłady jazdy,ulotki reklamowe i informacyjne oraz Internet. Wykorzystujesz także umiejętności ,o których już mówiliśmy na lekcjach matematyki. Są to:

- odczytywanie danych z rysunku,tabeli,cennika lub na mapie,
- odczytywanie informacji z rozkładu jazdy
- wykonywanie obliczeń związanych z upływem czasu,
- posługiwanie się planem i mapą ,w tym także rozpoznawanie kierunków geograficznych,
- zamiana jednostek długości i czasu,
- stosowanie jednostek prędkości ,
- stosowanie znaków rzymskich,
- obliczanie rzeczywistych odległości)

1. Wykonaj zadania z zeszytu ćwiczeń z tematu podróż. Prześlij str 156

**Data wpisu do zeszytu 03.06.2020**

**Temat: Rozwiązywanie zadań tekstowych związanych z podróżą.**

Na dzisiejszej lekcji, w oparciu o informacje ze strony 204/205 podręcznika rozwiązesz zadania:4,6,8,9,14 str 206/207-prześlij rozwiązania w dniu dzisiejszym.

**Data wpisu do zeszytu 04.06.2020**

**Temat:Odżywianie**

Informacje zapisane w nawiasach są tylko do przeczytania)

( Na temat odżywiania posiadasz już na pewno wiedzę z lekcji biologii, z życia codziennego. Wiesz ,że organizm ludzki do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wielu składników odżywczych. Zarówno ich nadmiar jak i niedobór mogą prowadzić do różnych chorób. Często też nie jest problemem to, że jemy za dużo czy za mało ale to ,że jemy produkty,które nie dostarczają naszemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Na opakowaniach produktów żywnościowych oprócz wartości energetycznych,mamy podaną zawartość witamin,błonnika,cukrów itp. Pożywienie jest dla każdego człowieka jedynym źródłem energii,

która jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Substancje złożone zawarte w żywności rozkładają się w organizmie na prostsze związki, czemu towarzyszy wydzielanie energii. )

### **1.Wpisz do zeszytu**

Wartość energetyczną pożywienia mierzymy w kilokaloriach(w skrócie: kcal)

#### **(Jak obliczyć wartość energetyczną posiłku?)**

Informację o wartości energetycznej produktu spożywczego można znaleźć na jego opakowaniu, zazwyczaj w tabeli podającej wartość odżywczą. Natomiast kaloryczność posiłku czy całodziennej diety oblicza się sumując wartości energetyczne poszczególnych produktów spożywczych, z których składa się posiłek.

Określamy ilość spożytych produktów np. na śniadanie. Następnie na podstawie informacji podanej na opakowaniu produktu (wartości energetycznej wyrażonej na 100 g) obliczamy wartość energetyczną spożytej porcji, np. 100 g szynki z indyka ma 84 kcal a zatem 20 g szynki to 17 kcal.

### **2.Wpisz do zeszytu**

**Wartość energetyczną żywności oblicza się mnożąc zawartość ( podaną w g) poszczególnych składników odżywczych przez współczynniki przeliczeniowe podane na opakowaniu produktu**

Sposób obliczenia wartości energetycznej przykładowego śniadania:

1 kajzerka (50g) = 150 kcal

masło (5g) = 74 kcal

szynka z indyka (20 g) = 17 kcal

ser gouda (20 g) = 79 kcal

1 średni pomidor (130 g) = 26 kcal

kawa (1 filiżanka 130 ml) + mleko 2% tł. (10 ml) + cukier (1 łyżeczka 5g)=3 kcal +5 kcal +20 kcal

Obliczoną wartość energetyczną poszczególnych składowych posiłku sumujemy i otrzymujemy ilość kalorii jaką dostarczamy spożywając śniadanie.

$150 \text{ kcal} + 74 \text{ kcal} + 17 \text{ kcal} + 79 \text{ kcal} + 26 \text{ kcal} + 3 \text{ kcal} + 5 \text{ kcal} + 20 \text{ kcal} = 374 \text{ kcal}$

**3.Wykonaj zad 1 str 159 ćwiczeniówka(w tym ćwiczeniu jak zwiększasz liczbę (g) produktu to tyle samo razy zwiększasz wartość energetyczną oraz zad 2,3 str 160**

**4.Wykonaj zad 1,3 str 210 podręcznik -prześlij rozwiązania**

(Przy rozwiązywaniu tych zadań korzystasz z informacji zebranych w tabeli przed zadaniami

,Zwróć uwagę ,że wartość energetyczna produktów podana jest w kcal/100g czyli np. jabłka wynosi 0,46 i w zad 1c  $15 \text{dag} = 150 \text{g}$   $150 \text{g} * 0,46 = 69 \text{kcal}$ )