



Karta pracy kursanta

Gratuluję wyboru!

Cieszę się, że zaczynasz edukacyjną przygodę z kursem *Dietetyka od Podstaw*.

Wydrukuj tę kartę pracy lub notuj odpowiedzi w innym, wygodnym dla Ciebie miejscu.

Przed Tobą 5 pytań związanych z konkretnymi lekcjami. Odpowiadaj na nie sukcesywnie przerabiając kurs.

Jeśli jakieś zagadnienie lub mechanizm nie jest Ci znany, zapewniam Cię, że wszystko znajdziesz w udostępnionych materiałach. :)

To co, zaczynamy?

(Nie)oczywisty powód dlaczego należy jeść

Zadanie 1. Wymień i opisz 4 powody, które skłaniają nas w stronę jedzenia.

.....

.....

.....

.....

.....

Jaka jest prawdziwa rola tłuszczów w organizmie

Zadanie 2. Dlaczego wykluczenie tłuszczu z diety nie będzie dobrym pomysłem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Glukoza, czyli główne paliwo organizmu

Zadanie 3. Jakie są najważniejsze źródła glukozy w naszej diecie?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaka jest rola witamin i minerałów w zdrowej diecie

Zadanie 4. Jak możemy podzielić witaminy?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaką wodę powinniśmy pić, by zachować zdrową sylwetkę

Zadanie 5. Dlaczego warto rano wypijać szklankę wody? Uzasadnij swoją odpowiedź.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....