PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 7

Dział 6. Planowanie posiłków i nawodnienie

Samodzielne planowanie i komponowanie zbilansowanych posiłków według talerza zdrowego żywienia, porcje i regularność, wiarygodne aplikacje i programy do planowania, zasady nawadniania, przygotowanie napoju izotonicznego oraz posiłków przed wysiłkiem i po wysiłku. Siedem kart: wiadomości z przykładami, ćwiczenia, zastosowanie w praktyce, dwie równoległe kartkówki (A/B), dwa równoległe sprawdziany (A/B) i pełny klucz odpowiedzi.

Karta	Temat	Zadania
1	**Planowanie posiłków i nawodnienie – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 11 pkt
2	**Planowanie posiłków i nawodnienie – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 22 pkt
3	**Planowanie posiłków i nawodnienie – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	4 zad. 17 pkt
4	**Kartkówka: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa A** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa B** 35 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2 i 3 to ćwiczenia oraz zastosowanie wiedzy w sytuacji z życia, tekście lub planie działania.
- Karty 4 i 5 to równoległe kartkówki (grupa A i B, ok. 10 minut), karty 6 i 7 – równoległe sprawdziany (grupa A i B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją.
- Każda karta ma własną punktację i mieści się na osobnych stronach – można ją wydrukować osobno.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Materiał oryginalny dla klasy 7 szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027), zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej (Dz.U. 2026 poz. 378 i 958). Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Planowanie posiłków i nawodnienie – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 11 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Talerz zdrowego żywienia** (Instytut Żywności i Żywienia, 2020) podpowiada, jak komponować posiłek: około **połowy talerza** zajmują **warzywa i owoce** (z przewagą warzyw), około **ćwierci** – **produkty zbożowe**, najlepiej pełnoziarniste (kasze, płatki owsiane, chleb razowy, makaron pełnoziarnisty), a około **ćwierci** – **produkty białkowe** (np. ryby, jajka, nabiał – jogurt naturalny, twaróg – chude mięso, nasiona roślin strączkowych). Do tego dochodzą niewielkie ilości zdrowych tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy). Podstawowym napojem jest **woda**.
- **Planowanie** pomaga jeść regularnie: warto zjadać **4–5 posiłków** w ciągu dnia o stałych porach. Plan jadłospisu na kilka dni ułatwia zrobienie listy zakupów i ogranicza przypadkowe wybory. Wielkość **porcji dopasowujemy do potrzeb**: zależą od wieku, tempa wzrostu i aktywności; słuchamy też sygnałów głodu i sytości. Układając posiłek, sprawdzamy: czy jest połowa talerza warzyw i owoców, czy jest produkt zbożowy i białkowy.
- **Aplikacje i programy** mogą pomagać w planowaniu i sprawdzaniu składu posiłków. **Wiarygodna** aplikacja podaje źródło danych (np. tabele instytucji zdrowotnych), nie sprzedaje „cudownych" suplementów i nie ocenia ciała. Jej liczby są **przybliżone**. Aplikacja nie zastępuje lekarza ani dietetyka. Wątpliwości omawiamy z dorosłym.
- **Nawodnienie**: woda jest napojem podstawowym. Pijemy **regularnie w ciągu dnia**, a nie dopiero przy silnym pragnieniu; więcej w upał i przy wysiłku. Za mało płynów mogą sygnalizować: pragnienie, **ciemniejszy mocz**, ból głowy, zmęczenie. Jasny, słomkowy mocz zwykle świadczy o dobrym nawodnieniu. **Napój izotoniczny** ma skład zbliżony do płynów ustrojowych; przydaje się przy **długim lub intensywnym wysiłku, zwłaszcza w upale**. Przy krótkim, lekkim wysiłku wystarczy woda. Prosty napój domowy: woda i sok owocowy w podobnych ilościach z odrobiną soli. Napój energetyzujący nie jest napojem izotonicznym.
- **Posiłek przedwysiłkowy**: ok. **2–3 godziny przed** wysiłkiem – oparty na produktach zbożowych i warzywach, niezbyt tłusty (np. makaron lub ryż z sosem pomidorowym i warzywami); do godziny przed – lekka przekąska (np. banan). **Posiłek powysiłkowy**: niedługo po wysiłku – produkty zbożowe z białkiem (np. kanapka z jajkiem i warzywami, kanapka z twarogiem) oraz woda do picia. Posiłki i napoje dobieramy do czasu i rodzaju wysiłku.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Szymon zjadł na obiad ryż, kotlet i surówkę z marchewki. Jak sprawdzić, czy to talerz zgodny z zaleceniami?

Sprawdzić grupy: ryż to produkt zbożowy, kotlet – białkowy, surówka – warzywa. Warzyw i owoców powinno być około połowy talerza, więc dobrze dołożyć więcej surówki.

Przykład 2. Ola gra mecz o 17:00. Co zjeść o 14:30 i po meczu?

O 14:30 niezbyt tłusty posiłek zbożowy z warzywami (np. makaron z sosem pomidorowym). Po meczu posiłek z białkiem i produktem zbożowym, np. kanapka z jajkiem i warzywami, oraz woda.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

owoce zbożowe woda białkowe sok

1. Połowę talerza powinny zajmować warzywa i _____.
2. Pełnoziarniste pieczywo i kasze to produkty _____.
3. Podstawowym napojem jest _____.

Zadanie 2. Która kolacja najlepiej odpowiada zasadom talerza? ___ / 1 pkt

A. słodka bułka i napój gazowany

B. duża porcja frytek z sosem

C. sam biały chleb z dżemem

D. makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i dużą porcją warzyw

Zadanie 3. Połącz grupę z talerza z przykładem. ___ / 4 pkt

1. warzywa i owoce	a) kasza gryczana
2. produkty zbożowe	b) olej rzepakowy
3. produkty białkowe	c) brokuł i jabłko
4. tłuszcze roślinne	d) jajka i ryba

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Zadanie 4. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Warzywa i owoce powinny zajmować około połowy talerza.	**P**	**F**
2. Posiłki warto jeść nieregularnie, kiedy komuś się przypomni.	**P**	**F**
3. Woda jest napojem podstawowym.	**P**	**F**

PIERWSZA ŁAWKA

Planowanie posiłków i nawodnienie – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 22 pkt

Zadanie 1. Co oznacza dopasowanie porcji do potrzeb? ___ / 1 pkt

A. Zawsze trzeba zjeść wszystko do ostatniego kęsa.

B. Porcja zależy m.in. od wieku i aktywności, a także od głodu i sytości.

C. Porcję ustala aplikacja, bez względu na samopoczucie.

D. Wszyscy jedzą dokładnie tyle samo.

Zadanie 2. Uzupełnij zdania. ___ / 4 pkt

posiłków jadłospisu dietetyka nawodnieniu wysiłku talerza

1. Dziennie warto jeść 4–5 _____ o stałych porach.
2. Plan _____ na kilka dni ułatwia zrobienie listy zakupów.
3. Aplikacja żywieniowa nie zastępuje lekarza ani _____.
4. Jasny, słomkowy mocz zwykle świadczy o dobrym _____.

Zadanie 3. Oceń prawdziwość zdań. ___ / 4 pkt

1. Wiarygodna aplikacja żywieniowa podaje, skąd pochodzą jej dane.	**P**	**F**
2. Liczby w aplikacji są zawsze idealnie dokładne.	**P**	**F**
3. Ciemny mocz może sygnalizować, że warto napić się więcej wody.	**P**	**F**
4. Napój energetyzujący jest dobrą wersją napoju izotonicznego.	**P**	**F**

Zadanie 4. Połącz sytuację z najlepszym wyborem. ___ / 4 pkt

1. Spokojna nauka w domu.
2. Bardzo długi bieg w upale.
3. Przed meczem zostały 3 godziny.
4. Trening właśnie się skończył.

a) Wystarczy mi sama woda.

b) Piję napój izotoniczny, np. wodę z sokiem i szczyptą soli.

c) Jem niezbyt tłusty posiłek z makaronu lub ryżu z warzywami.

d) Jem kanapkę z białkiem i warzywami oraz piję wodę.

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Planowanie posiłków i nawodnienie – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 17 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Dzień Oli

Ola trenuje piłkę ręczną. We wtorek trening w hali zaczyna się o 16:00 i trwa półtorej godziny. Plan jej posiłków: 7:00 owsianka z jabłkiem; 10:30 kanapka z pełnoziarnistego chleba z serkiem i ogórkiem; 13:30 makaron z sosem pomidorowym i warzywami; 15:30 banan; 18:30 jajecznica z warzywami i pieczywem. Przez cały dzień Ola pije wodę, a podczas treningu w upalnej hali – domowy napój z wody, soku i odrobiny soli.

Tekst własny

1.1. Który z posiłków Oli jest posiłkiem powysiłkowym? ___ / 1 pkt

A. jajecznica z warzywami i pieczywem o 18:30

B. owsianka z jabłkiem o 7:00

C. makaron z sosem o 13:30

D. banan o 15:30

1.2. Wyjaśnij, dlaczego makaron o 13:30 dobrze pasuje do treningu o 16:00. ___ / 2 pkt

1.3. Wskaż, które grupy z talerza zawiera jajecznica z warzywami i pieczywem. ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj produkty do grup talerza. ___ / 6 pkt

marchew kasza gryczana ryba jabłko płatki owsiane jajka

warzywa i owoce	produkty zbożowe	produkty białkowe

Zadanie 3. Uzupełnij opis przygotowania domowego napoju. ___ / 3 pkt

soku soli długim tłuszczu krótkim

1. Domowy napój przygotowujemy z wody i _____ owocowego w podobnych ilościach.
2. Dodajemy odrobinę _____.
3. Taki napój przydaje się przy _____ wysiłku w upale.

Podgląd • Pierwsza Ławka

Zadanie 6. Przyporządkuj sytuacje. ___ / 4 pkt

krótki spacer po parku | kilkugodzinna wędrówka w upale | lekka lekcja WF w chłodny dzień | długi bieg w upale

wystarczy woda	warto rozważyć napój izotoniczny

Zadanie 7. Zaproponuj obiad zgodny z talerzem, inny niż w zadaniu 2. Wskaż po jednym produkcie z trzech grup i nazwij te grupy. ___ / 3 pkt

Zadanie 8. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 5 pkt

Mecz Wojtka

Wojtek gra w piłkę nożną. Mecz zaczyna się w sobotę o 11:00 i trwa półtorej godziny, a pogoda będzie upalna. Wojtek chce zaplanować posiłki i picie. Pobiera aplikację do planowania posiłków i sprawdza w niej skład kanapek.

Tekst własny

8.1. Co najlepiej zjeść ok. godziny przed meczem? ___ / 1 pkt

A. bardzo tłusty posiłek

B. nic nie pić i nic nie jeść przez cały dzień

C. lekką przekąskę, np. banan

D. dużą porcję frytek

8.2. Podaj dwa działania, które ułatwią Wojtkowi utrzymanie nawodnienia podczas meczu w upale (poza napojem z solą i sokiem). ___ / 2 pkt

8.3. Podaj dwie rzeczy, które Wojtek powinien sprawdzić, zanim zaufa aplikacji. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Planowanie posiłków i nawodnienie – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 7

Podgląd pokazał 6 z 17 stron. Pełna wersja: 17 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Planowanie posiłków i nawodnienie – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 11 pkt
- Karta 2: Planowanie posiłków i nawodnienie – ćwiczenia – 7 zadań, 22 pkt
- Karta 3: Planowanie posiłków i nawodnienie – w praktyce – 4 zadania, 17 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Planowanie posiłków i nawodnienie – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 4 „Odżywianie", wymaganie 4.1: samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii infor
- dział 4 „Odżywianie", wymaganie 4.2: przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe Materiał przygotowany zgodnie z podstawą programową edukacji zdrowotne

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-7-planowanie-posilkow-i-nawodnienie