PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

Dział 5. Talerz zdrowego żywienia i woda

Talerz Zdrowego Żywienia, regularne posiłki i śniadanie, warzywa i owoce, woda jako napój podstawowy, słodzone napoje, zdrowe przekąski i proste posiłki, zdrowe zęby. 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	**Talerz zdrowego żywienia i woda – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 10 pkt
2	**Talerz zdrowego żywienia i woda – ćwiczenia** Sprawdzam, czy rozumiem	7 zad. 18 pkt
3	**Talerz zdrowego żywienia i woda – w praktyce** Sytuacje z życia, tekst, plan działania	3 zad. 9 pkt
4	**Kartkówka: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa A** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
5	**Kartkówka: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa B** 10 minut · 9 pkt	4 zad. 9 pkt
6	**Sprawdzian: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa A** 30 minut · 25 pkt	8 zad. 25 pkt
7	**Sprawdzian: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa B** 30 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 4 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.

Talerz zdrowego żywienia i woda – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka

KARTA 1/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 10 pkt

PRZYPOMNIJ SOBIE

- **Talerz Zdrowego Żywienia** pokazuje, jak układać posiłki. Około **połowy talerza** to **warzywa i owoce** (warzyw jest więcej niż owoców). Około **jednej czwartej** to produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (np. chleb razowy, kasza, brązowy ryż). Około **jednej czwartej** to produkty będące źródłem białka (np. ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał, orzechy, chude mięso).
- Jedz **regularnie**: zwykle 4–5 posiłków w ciągu dnia, w podobnych porach. Zacznij dzień od **śniadania** – daje energię do nauki i zabawy. Porcja ma być taka, żeby najeść się, ale nie przejadać; słuchaj, kiedy czujesz, że masz dość.
- **Woda** to napój podstawowy. Pij ją przez cały dzień, nie tylko wtedy, gdy jesteś bardzo spragniony. Napoje słodzone (słodkie napoje gazowane, nektary, napoje energetyzujące) i duże ilości soku nie zastępują wody. Cukier w napojach szkodzi zębom.
- Jedz rzadziej to, co niekorzystne dla zdrowia, np. **fast foody** i **słodycze**. Nie trzeba ich „zakazywać”, ale nie powinny być podstawą jadłospisu. Zdrowa przekąska to np. owoc, surowe warzywa, garść orzechów (gdy nie masz alergii), jogurt naturalny.
- Proste, zdrowe posiłki możesz przygotować z dorosłym, np. kanapkę z warzywami lub sałatkę owocową. Pamiętaj o czystych rękach i bezpiecznym używaniu noża – kroi się razem z dorosłym. Dla zdrowych zębów ważne są mleko i jego przetwory (wapń), a słodycze lepiej jeść jednorazowo po posiłku niż podjadać przez cały dzień.

PRZYKŁADY Z WYJAŚNIENIEM

Przykład 1. Co powinno zajmować około połowy talerza?
Warzywa i owoce, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców.

Przykład 2. Dlaczego woda jest lepszym napojem niż słodzony napój?
Woda nawadnia, a nie dostarcza cukru. Cukier z napojów szkodzi zębom i łatwo go wypić dużo.

ZADANIA

Zadanie 1. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

1. Około połowy talerza zdrowego żywienia to _____ i owoce.
2. Podstawowym napojem jest _____.
3. Dzień warto zacząć od _____.

Zadanie 2. Która przekąska jest zdrowsza? ___ / 1 pkt

A. marchewka i jabłko
B. słodki napój gazowany
C. baton z dużą ilością cukru
D. paczka chipsów

Talerz zdrowego żywienia i woda – ćwiczenia

Sprawdzam, czy rozumiem

KARTA 2/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 18 pkt

Zadanie 1. Ile mniej więcej talerza zajmują warzywa i owoce razem? ___ / 1 pkt

A. jedną dziesiątą
B. ćwierć
C. połowę
D. cały talerz

Zadanie 2. Którym napojem najlepiej ugasić pragnienie po bieganiu? ___ / 1 pkt

A. napojem energetyzującym
B. nektarem z cukrem
C. słodkim napojem gazowanym
D. wodą

Zadanie 3. Oceń zdania. ___ / 4 pkt

1. Śniadanie daje energię na pierwsze lekcje.	**P**	**F**
2. Im więcej słodyczy, tym zdrowiej.	**P**	**F**
3. Owoc to dobra przekąska.	**P**	**F**
4. Fast foody mogą być jedzone codziennie jako podstawa jadłospisu.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij. ___ / 3 pkt

1. Zwykle jemy _____–5 posiłków dziennie.
2. Cukier w napojach szkodzi _____.
3. Noża do krojenia warzyw używamy razem z _____.

Zadanie 5. Połącz sytuację z dobrym wyborem. ___ / 3 pkt

1. Jesteś spragniony na lekcji.
2. Masz ochotę na coś chrupiącego i zdrowego.
3. Pakujesz prowiant na cały dzień wycieczki.

a) kanapka z warzywami i owoc na drogę
b) szklanka wody
c) surowa marchewka

1 ____ 2 ____ 3 ____

Zadanie 6. Przyporządkuj produkty. ___ / 4 pkt

sałatka z warzyw woda frytki z fast foodu słodki napój gazowany

częściej	rzadziej

Zadanie 7. Wyjaśnij, dlaczego warto jeść śniadanie. ___ / 2 pkt

_____

_____

Podgląd • Pierwsza Ławka

Talerz zdrowego żywienia i woda – w praktyce

Sytuacje z życia, tekst, plan działania

KARTA 3/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 9 pkt

Zadanie 1. Przeczytaj tekst i wykonaj zadania. ___ / 4 pkt

Plan Zosi na dzień

Zosia chce lepiej dbać o zdrowie. Na śniadanie zjadła kanapkę z razowego chleba, serek i pomidora oraz wypiła szklankę wody. W szkole wzięła jabłko i marchewkę na przerwę. Po szkole miała ochotę na słodki napój, ale wybrała wodę z cytryną. Na obiad zjadła kaszę, rybę i dużo surówki. Kolację zjadła spokojnie przy stole.

Tekst własny

1.1. Wypisz dwa zdrowe wybory Zosi. ___ / 2 pkt

1.2. Które produkty z obiadu Zosi to warzywa, a które źródło białka? ___ / 2 pkt

Zadanie 2. Przyporządkuj produkty z dnia Zosi do grup. ___ / 3 pkt

jabłko razowy chleb pomidor

warzywa i owoce	produkty zbożowe

Zadanie 3. Zaproponuj własną zdrową przekąskę na przerwę i wyjaśnij, dlaczego jest zdrowa. ___ / 2 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Kartkówka: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa A

10 minut · 9 pkt

KARTA 4/7

Imię i nazwisko: ..... Data: ..... Wynik: ..... / 9 pkt

Zadanie 1. Na przerwie w szkole najlepiej napić się ___ / 1 pkt

A. kakao z dużą ilością cukru

B. wody

C. napoju energetyzującego

D. słodzonego napoju gazowanego

Zadanie 2. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Warzyw i owoców powinno być na talerzu najwięcej.	**P**	**F**
2. Śniadanie można zawsze pomijać.	**P**	**F**
3. Cukier z napojów szkodzi zębom.	**P**	**F**

Zadanie 3. Uzupełnij. ___ / 2 pkt

1. Chleb razowy to produkt _____.
2. Posiłki jemy _____ w ciągu dnia.

Zadanie 4. Połącz produkt z grupą. ___ / 3 pkt

1. marchewka
2. jajko
3. kasza

a) produkty zbożowe

b) warzywa

c) źródło białka

1 ____ 2 ____ 3 ____

PIERWSZA ŁAWKA

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Talerz zdrowego żywienia i woda – zestaw 7 kart pracy z kluczem, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 5 z 14 stron. Pełna wersja: 14 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Talerz zdrowego żywienia i woda – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 10 pkt
- Karta 2: Talerz zdrowego żywienia i woda – ćwiczenia – 7 zadań, 18 pkt
- Karta 3: Talerz zdrowego żywienia i woda – w praktyce – 3 zadania, 9 pkt
- Karta 4: Kartkówka: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa A – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 5: Kartkówka: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa B – 4 zadania, 9 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa A – 8 zadań, 25 pkt
- Karta 7: Sprawdzian: Talerz zdrowego żywienia i woda – grupa B – 8 zadań, 25 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.1: stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.2: stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów
- dział 4 „Odżywianie”, wymaganie 4.3: samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty isto

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/edukacja-zdrowotna-klasa-4-talerz-zdrowego-zywienia-i-woda