PIERWSZA ŁAWKA · ZESTAW KART PRACY (PODSTAWA 2026) · PRZYRODA · KLASA 6

Dział 8. Żywność i zdrowe wybory

Składniki pokarmowe, etykiety żywności, diety i nietolerancje pokarmowe, jakość żywności i jej przetworzenie, rolnictwo w Polsce (uprawy i chów zwierząt), kraj pochodzenia produktów, uzależnienia od substancji i zachowań. Sześć kart pracy: teoria z przykładami, ćwiczenia, utrwalenie, zastosowanie i dwa równoległe sprawdziany – z pełnym kluczem odpowiedzi.



Karta	Temat	Zadania
1	**Żywność i zdrowe wybory – najważniejsze wiadomości** Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka	4 zad. 14 pkt
2	**Żywność i zdrowe wybory – ćwiczenia podstawowe** Sprawdzam, czy rozumiem podstawy	5 zad. 13 pkt
3	**Żywność i zdrowe wybory – utrwalenie** Zadania o wyższym poziomie trudności	5 zad. 15 pkt
4	**Żywność i zdrowe wybory – w praktyce** Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia	3 zad. 12 pkt
5	**Sprawdzian: Żywność i zdrowe wybory – grupa A** 20 minut · 17 pkt	4 zad. 17 pkt
6	**Sprawdzian: Żywność i zdrowe wybory – grupa B** 20 minut · 17 pkt	4 zad. 17 pkt

Jak korzystać z zestawu

- Karta 1 zawiera najważniejsze wiadomości i przykłady – od niej warto zacząć.
- Karty 2–4 to ćwiczenia podstawowe, utrwalenie oraz zastosowanie wiedzy w tekście, na źródle lub w sytuacji z życia.
- Karty 5 i 6 to równoległe sprawdziany (grupa A i grupa B) z tymi samymi typami zadań i tą samą punktacją – gotowe na lekcję.
- Każda karta mieści się na osobnych stronach i ma własną punktację – można ją wydrukować osobno jako pracę domową, kartkówkę lub zastępstwo.
- Klucz odpowiedzi do wszystkich kart znajduje się na końcu zestawu. Wersja DOCX pozwala dowolnie edytować zadania.

Do użytku własnego i pracy z własnymi uczniami.

Żywność i zdrowe wybory – najważniejsze wiadomości

Teoria w pigułce, przykłady i rozgrzewka



Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 14 pkt

Przypomnij sobie

- **Składniki pokarmowe**: **białka** – budulec ciała (mięso, ryby, jaja, nabiał, fasola, soczewica); **węglowodany** – główne źródło energii (pieczywo, kasze, ziemniaki; cukry proste w słodyczach); **tłuszcze** – zapas energii; pomagają wchłaniać witaminy A, D, E, K (oleje, orzechy, ryby); **witaminy i składniki mineralne** (warzywa, owoce, nabiał); **błonnik** (pełne ziarno, warzywa); **woda**.
- **Etykieta żywności** podaje wartość energetyczną (kcal) oraz zawartość tłuszczu, węglowodanów, w tym cukrów, białka i soli – w 100 g, często też w porcji. Skład zaczyna się od składnika, którego jest **najwięcej**. „Najlepiej spożyć przed" to data minimalnej trwałości (po niej produkt zwykle jest bezpieczny, ale może stracić jakość), „należy spożyć do" – termin przydatności (po nim produkt może szkodzić). Na opakowaniu znajdziemy też kraj pochodzenia.
- **Diety**: zbilansowana (połowa talerza – warzywa i owoce, ćwierć – produkty pełnoziarniste, ćwierć – źródło białka), wegetariańska (bez mięsa – trzeba zadbać o białko, żelazo i witaminę B_{12}), wegańska.

  Nietolerancje i alergie: nietolerancja laktozy (cukru mlecznego – pomagają produkty bez laktozy), celiakia (szkodzi gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia – potrzebna dieta bezglutenowa, znak przekreślonego kłosa), alergie np. na orzeszki czy jaja. Diety eliminacyjne stosuje się tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- **Jakość żywności** zależy od stopnia przetworzenia (świeże i mało przetworzone produkty są zwykle zdrowsze niż wysoko przetworzone, pełne cukru, soli, tłuszczu i dodatków), od sposobu produkcji (rolnictwo ekologiczne ogranicza nawozy sztuczne i opryski) i od **stanu środowiska**: warzywa uprawiane przy ruchliwych drogach mogą zawierać metale ciężkie z pyłów, a ryby z zanieczyszczonych wód – rtęć.
- **Rolnictwo w Polsce**: uprawiamy zboża (pszenica, żyto, jęczmień, owies, kukurydza), rośliny okopowe – zbieramy z nich bulwy lub korzenie (ziemniaki, buraki cukrowe), rośliny oleiste – z ich nasion tłoczy się olej (rzepak, słonecznik), oraz warzywa i owoce; Polska jest największym producentem jabłek w Unii Europejskiej. Pszenicę i buraki uprawia się na żyznych glebach, żyto i ziemniaki – na słabszych. Hodujemy bydło (mleko, mięso), świnie i drób. Pola i pastwiska zajęły miejsce dawnych lasów, łąk i mokradeł.
- **Kraj pochodzenia** produktu odczytamy z opakowania: banany najczęściej z Ekwadoru, kawa z Brazylii, kakao z Wybrzeża Kości Słoniowej lub Ghany, herbata z Indii lub Sri Lanki. Transport z odległych krajów zwiększa ślad węglowy – warto wybierać produkty lokalne i sezonowe.
- **Uzależnienie** to silna potrzeba przyjmowania substancji lub wykonywania czynności, nad którą tracimy kontrolę, mimo że szkodzi. Można uzależnić się od **substancji** (nikotyna w papierosach i e-papierosach, alkohol, kofeina w napojach energetyzujących, narkotyki, dopalacze) i od **zachowań** (gry komputerowe, telefon i media społecznościowe, hazard). Skutki: choroby serca i płuc, kłopoty ze snem i koncentracją, gorsze oceny, kłótnie, utrata przyjaciół.
- **Pomoc i prawo**: w Polsce zabroniona jest sprzedaż osobom poniżej 18 lat wyrobów tytoniowych, e-papierosów, alkoholu i napojów energetyzujących. O problemie warto porozmawiać z zaufanym dorosłym lub pedagogiem; bezpłatny **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** to **116 111**.

Żywność i zdrowe wybory – w praktyce

Tekst, źródło, doświadczenie lub sytuacja z życia



KARTA 4/6

Imię i nazwisko: Data: Wynik: ..... / 12 pkt



Pamiętaj: kraj pochodzenia odczytasz z opakowania

1 **Przeanalizuj dane i wykonaj zadania.** ___ / 8 pkt

Skąd przyjechało nasze jedzenie?

produkt	kraj pochodzenia (z opakowania)
banany	Ekwador
kawa	Brazylia
jabłka	Polska
ryż	Tajlandia
pomarańcze	Hiszpania

Uczniowie przeczytali etykiety produktów w domowej kuchni i zapisali kraje ich pochodzenia.

Dane przygotowane na potrzeby zestawu

1.1 **Na podstawie tabeli podaj produkt, który przyjechał:** ___ / 3 pkt

1. z Ameryki Południowej: _____
2. z Azji: _____
3. z innego kraju Europy: _____

1.2 **Który z produktów przebył najkrótszą drogę? Wyjaśnij, dlaczego warto wybierać takie produkty.** ___ / 3 pkt

1.3 **Wyjaśnij, dlaczego w Polsce nie uprawia się bananów ani kawy.** ___ / 2 pkt

2 **Znak przekreślonego kłosa na opakowaniu informuje, że produkt** ___ / 1 pkt

A. nie zawiera cukru
B. jest wegański
C. nie zawiera glutenu
D. pochodzi z Polski

3 **Wymień trzy rodzaje zwierząt hodowanych w Polsce i podaj, jakie produkty od nich pochodzą.** ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

Sprawdzian: Żywność i zdrowe wybory – grupa A



KARTA 5/6

20 minut · 17 pkt

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

1 Przeczytaj etykietę i wykonaj zadania. ___ / 8 pkt

Napój energetyzujący

w 100 ml	wartość
wartość energetyczna	46 kcal
cukry	11 g
kofeina	32 mg

Puszka zawiera 250 ml napoju. Na opakowaniu: „Sprzedaż osobom poniżej 18 lat zabroniona".

Etykieta przykładowa

1.1 Oblicz, ile gramów cukru i ile miligramów kofeiny zawiera cała puszka napoju. ___ / 3 pkt

1.2 Wyjaśnij, dlaczego napoje energetyzujące szkodzą nastolatkom. Podaj dwa skutki. ___ / 3 pkt

1.3 Zaproponuj zdrowszy napój przed zawodami sportowymi i uzasadnij wybór. ___ / 2 pkt

2 Oceń prawdziwość zdań. ___ / 3 pkt

1. Rzepak uprawia się w Polsce m.in. na olej.	P	F
2. Dieta bezglutenowa jest potrzebna każdemu zdrowemu uczniowi.	P	F
3. Owoce z innego kontynentu mają zwykle większy ślad węglowy niż lokalne sezonowe.	P	F

3 Wyjaśnij, czym różni się produkt mało przetworzony od wysoko przetworzonego. Podaj po jednym przykładzie. ___ / 3 pkt

4 Uzupełnij. ___ / 3 pkt

1. Składnik pokarmowy będący głównym budulcem ciała to _____.
2. Choroba, przy której szkodzi białko z pszenicy, żyta i jęczmienia, to _____.
3. Zwierzęta hodowane w Polsce przede wszystkim dla mleka to _____.

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Żywność i zdrowe wybory – zestaw 6 kart pracy z kluczem, klasa 6 (nowa podstawa)

Podgląd pokazał 4 z 11 stron. Pełna wersja: 11 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- Karta 1: Żywność i zdrowe wybory – najważniejsze wiadomości – 4 zadania, 14 pkt
- Karta 2: Żywność i zdrowe wybory – ćwiczenia podstawowe – 5 zadań, 13 pkt
- Karta 3: Żywność i zdrowe wybory – utrwalenie – 5 zadań, 15 pkt
- Karta 4: Żywność i zdrowe wybory – w praktyce – 3 zadania, 12 pkt
- Karta 5: Sprawdzian: Żywność i zdrowe wybory – grupa A – 4 zadania, 17 pkt
- Karta 6: Sprawdzian: Żywność i zdrowe wybory – grupa B – 4 zadania, 17 pkt Karta 1 przypomina najważniejsze wiadomości i pokazuje przykłady z wyjaśnieniem.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/przyroda-klasa-6-dzial-08-zywnosc-i-zdrowe-wybory-zestaw-nowa-podstawa