

ŚRODKI TRANSPORTU

Witajcie Kochani!

**Ten tydzień jest nieco krótszy jeśli chodzi o naukę.
Przygotowane materiały obejmują tylko trzy dni. Pod spodem
umieściłam karty pracy do realizacji. Pozdrawiam serdecznie!**

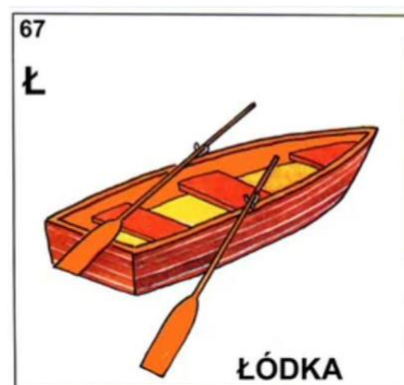
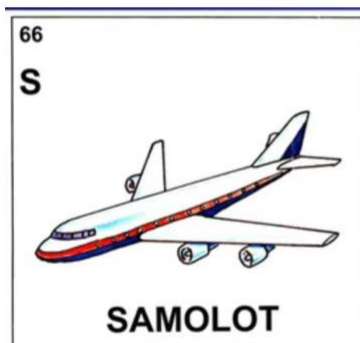
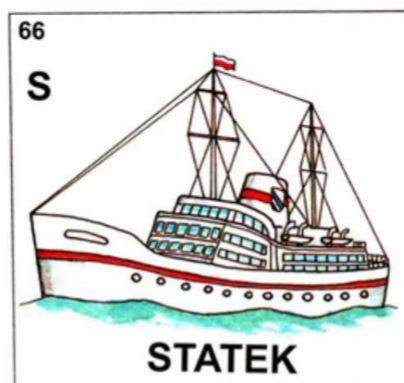
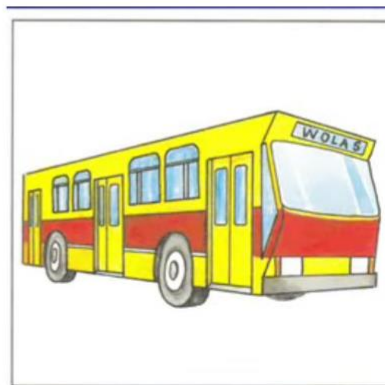
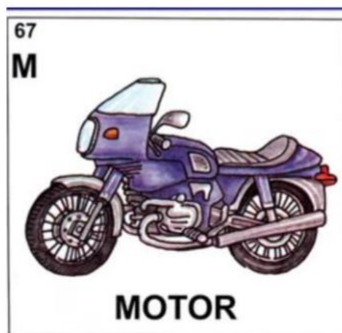
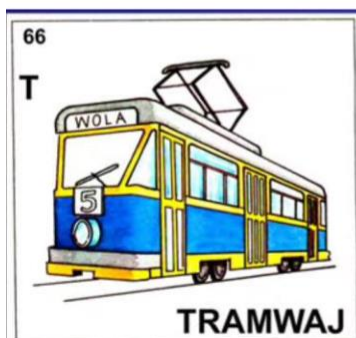
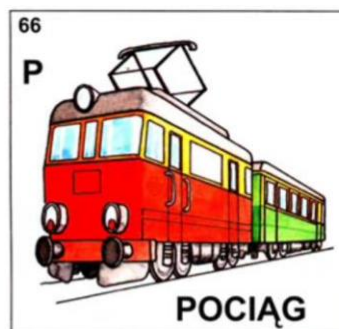
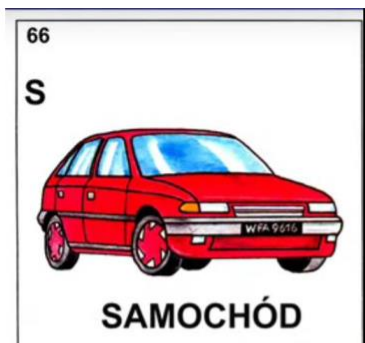
Posłuchajcie piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=bugTfbGPzJ4>

Proszę kliknąć w poniższy link lub go skopiować. Po obejrzeniu filmu można
robić zadania w kartach pracy.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Om1lsQADP4&t=148s>

1. Wymień pojazdy jakie widzisz na obrazkach:



2. Zakreśl pętlą pojazd którym już podróżowałeś.





3. Dopasuj podpisy do obrazków i połącz kreską:

TRAMWAJ

AUTOBUS

SAMOŁOT

POCIĄG



4. Zakreśl

- czerwoną pętlą pojazdy poruszające się po lądzie
- niebieską pętlą pojazdy poruszające się w powietrzu
- zieloną pętlą pojazdy poruszające się po wodzie





5. Połącz obrazek z cieniem



6.

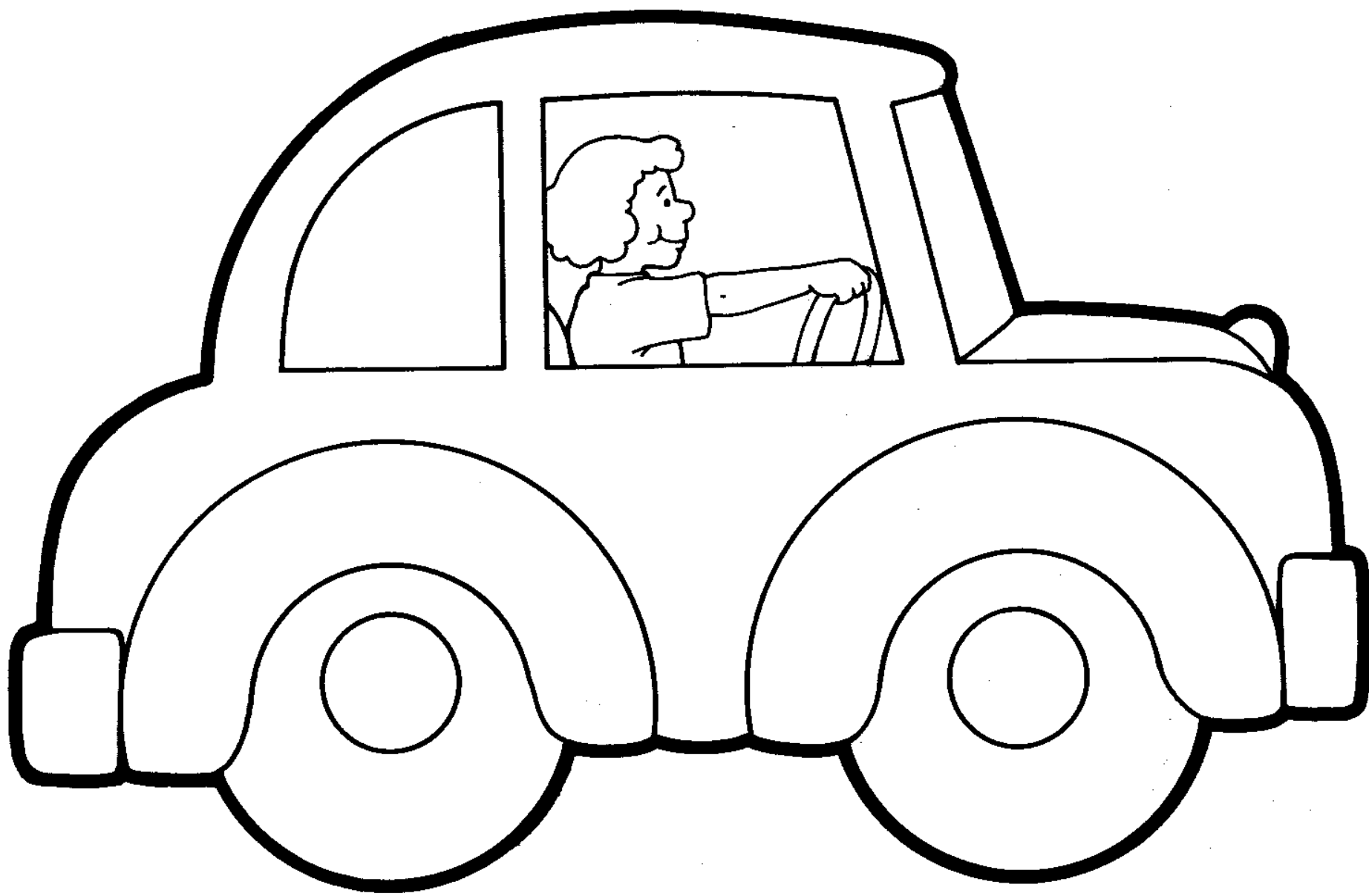
Połącz takie same pojazdy

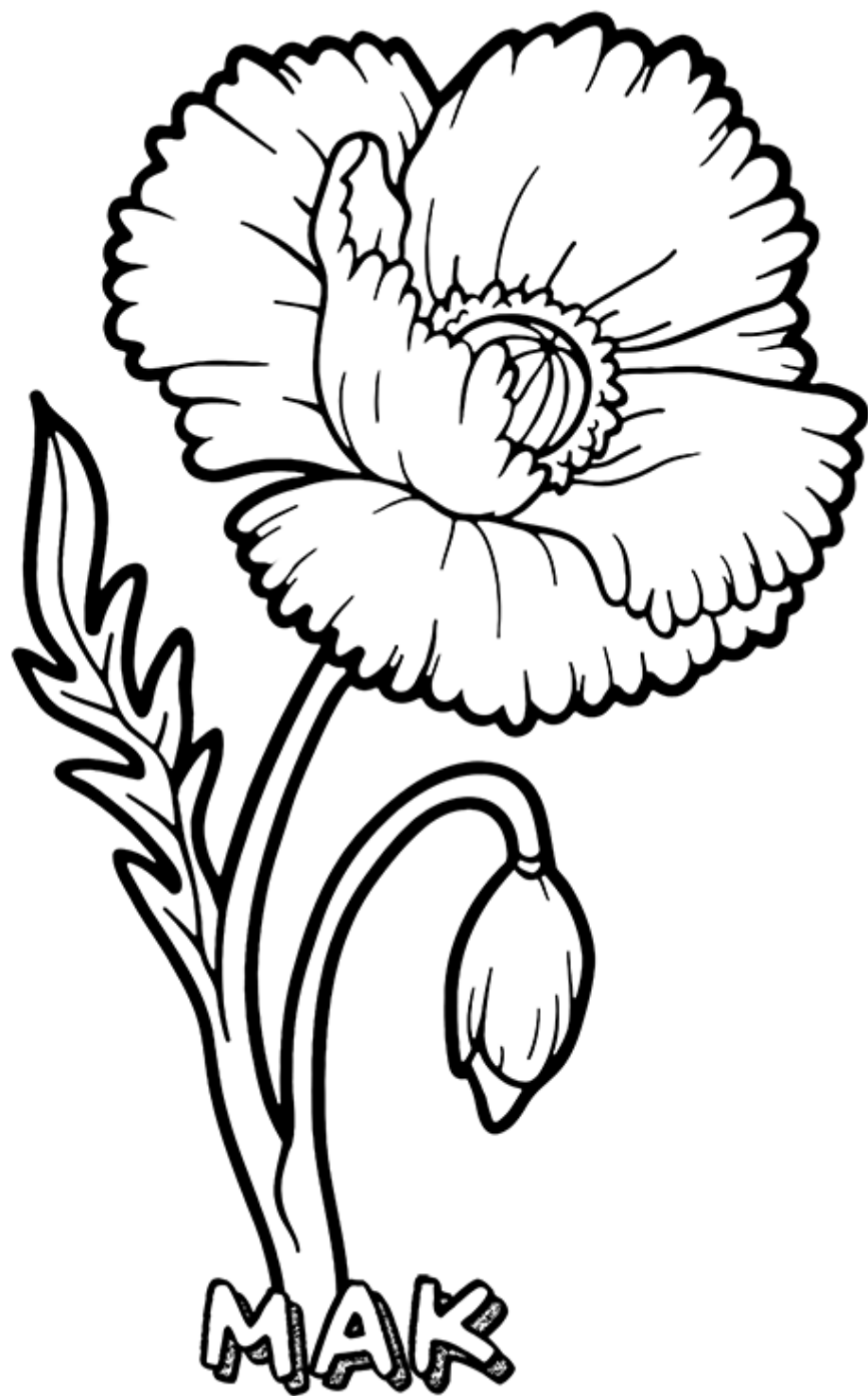


7. Pokoloruj obrazek

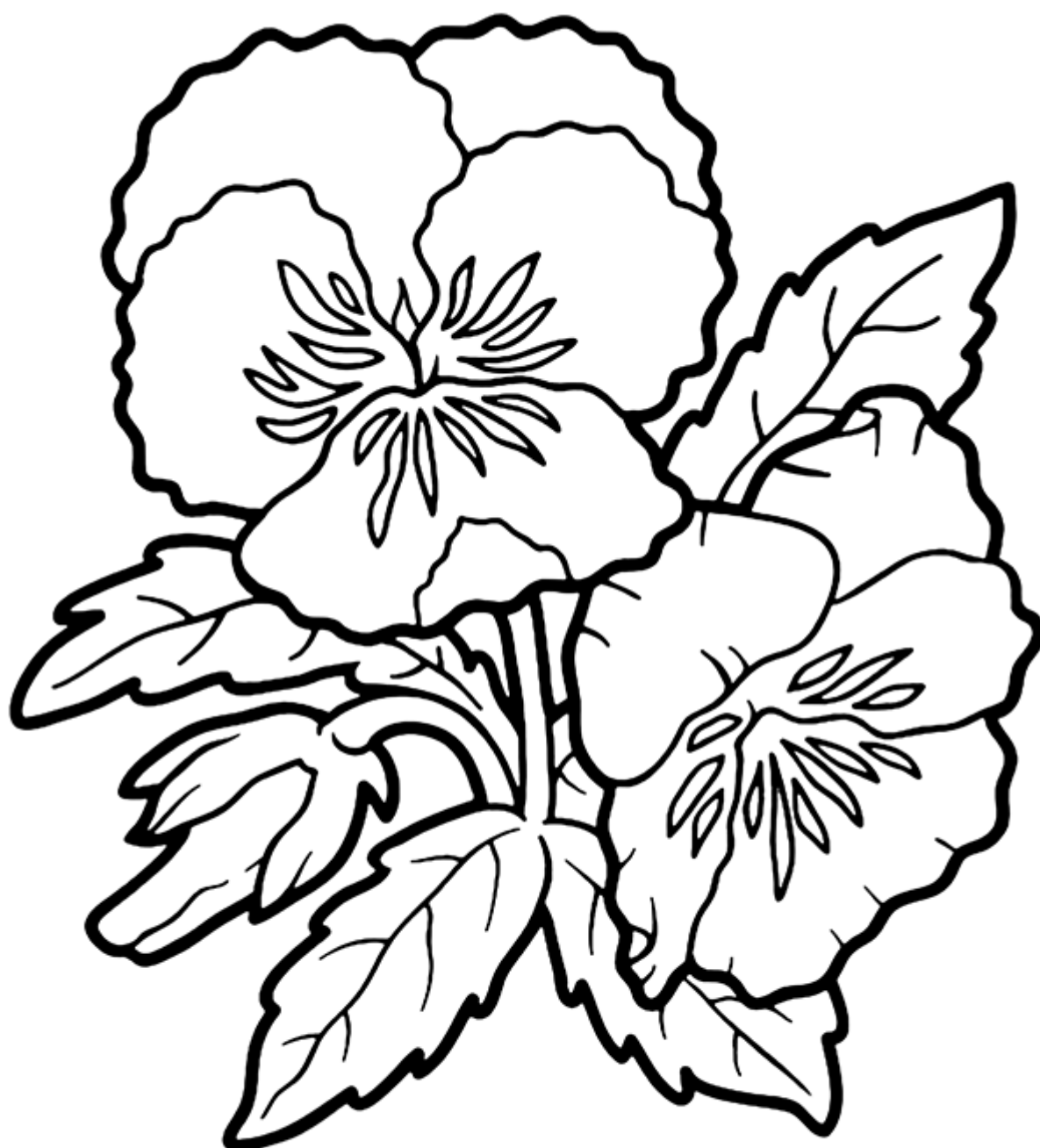


Pamaluĵ samochód farbami





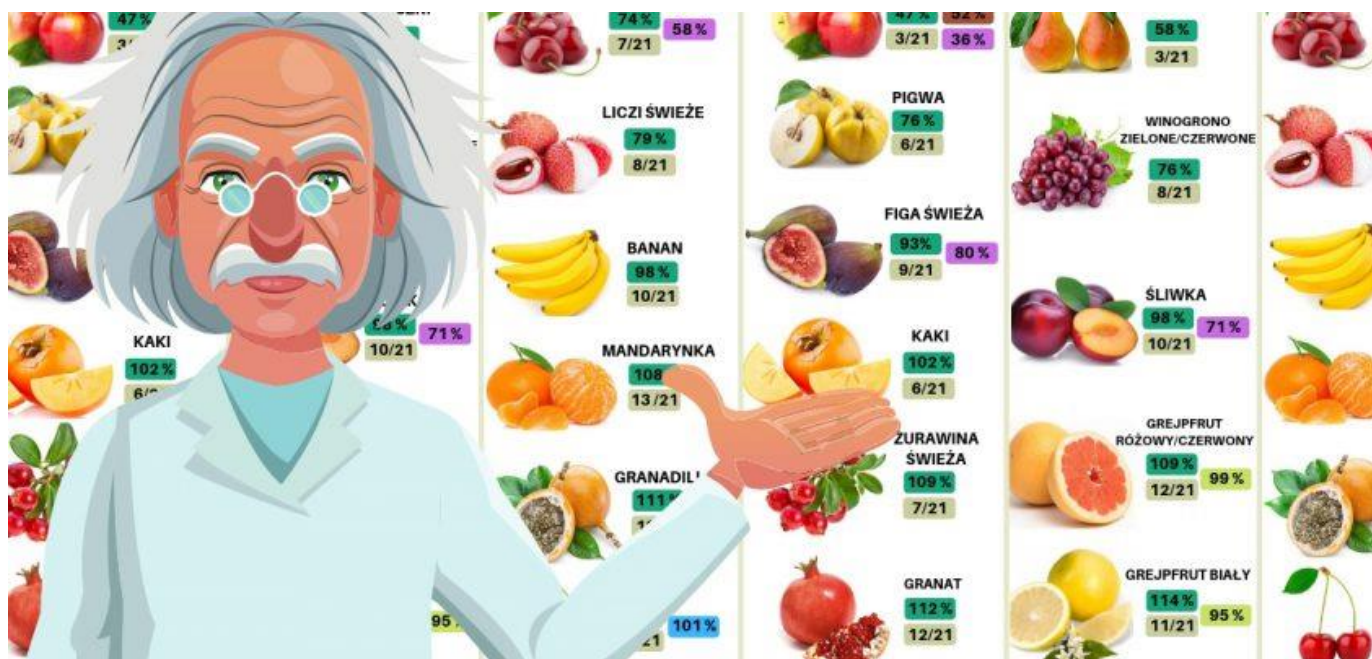
Pokoloruj obrazek



BRATEK

Wyklej obrazek kawałkami kolorowego papieru

Zostań ekspertem od owoców – przewodnik po najzdrowszych pozycjach



Owoce – te mniej i bardziej znane

Owoce wszelkiego rodzaju są dla nas niczym „zdrowe słodycze”. Całkowicie zaspokajają nasze pragnienie zjedzenia czegoś słodkiego, i nadają się do spożywania zarówno jako dodatki do deserów, kasz, jogurtów, jak i w postaci surowej, jako przekąski. Możemy je mrozić, suszyć, konserwować w syropach i zalewach, i w każdej postaci smakują wybornie. To jedna z tych zdrowych przekąsek, do których nie trzeba specjalnie nikogo namawiać – nawet dzieci zjadają je z apetytem. Czym charakteryzują się **owoce**?

Charakterystyka owoców

Są one produktami roślinnymi o wysokiej zawartości **wody** i cukrów prostych – głównie **fruktozy**. Z tego też powodu należy się wystrzegać spożywania nadmiernej ilości bardzo słodkich owoców, i raczej delectować się tymi kwaskowatymi, jagodowymi. Mimo to, dużo korzystniej jest zjeść nawet większą ilość słodkiego owocu, niż przetworzonych słodczy. Nie odmawiajmy ich sobie zatem, ale korzystajmy z ich dobrodziejstw z umiarem. Owoce są bogatym źródłem **witamin**, głównie **witaminy** C, a także związków mineralnych. Charakteryzują się bardzo intensywnymi kolorami, stąd też są bogatym źródłem beta-karotenów, antocyjanów i innych barwników. Mają one szereg właściwości: przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe. Tym samym spożywanie dwóch porcji owoców i soków dziennie może nam przynieść bardzo wiele korzyści zdrowotnych.

OWOCE

119 % Średnio 119 % dziennego zapotrzebowania na wszystkie witaminy i minerały spełnia 2000 kcal produktu

8/21 Spełnia zapotrzebowanie na 10 z 21 witamin i minerałów

Surowy **Sok** **Mrożony** **Ze skórą** **Suszony**

 JABŁKO ZE SKÓRKĄ 47 % 52 % 3/21 36 %	 GRUSZKI 58 % 3/21	 CZEREŚNIE 74 % 58 % 7/21
 PIGWA 76 % 6/21	 WINOGRONO ZIELONE/CZERWONE 76 % 8/21	 LICZE ŚWIEŻE 79 % 8/21
 FIGA ŚWIEŻA 93 % 80 % 9/21	 ŚLIWKA 98 % 71 % 10/21	 BANAN 98 % 10/21
 KAKI 102 % 6/21	 MANDARYNKA 108 % 13/21	
 ŻURAWINA ŚWIEŻA 109 % 7/21	 GREJPFRT RÓŻOWY/CZERWONY 109 % 99 % 12/21	 GRANADILLA 111 % 10/21
 GRANAT 112 % 12/21	 GREJPFRT BIAŁY 114 % 95 % 11/21	 WIŚNIE 115 % 101 % 11/21

Jabłko ze skórką

Jabłko to najpopularniejsze polskie owoce, których największa obfitość odnotowuje się jesienią i zimą. Należy je spożywać ze skórką, gdyż to ona kryje w sobie najwięcej witamin i **błonnik**.

Jabłko w postaci startej stosuje się w biegunkach u dzieci, a także przy niestrawności i na wrzody. Jabłko zawiera dużo błonnika i **pektyn**, a zatem obniża ciśnienie, poziom **cholesterolu**, regulują pracę jelit, chronią przed zaparciami i nowotworem jelita grubego.

Mają niski **indeks glikemiczny** i około 50 **kalorii** w 100 gramach. Śmiało powinny zatem stanowić uzupełnienie diety każdego, szczególnie osób odchudzających się.

Gruszki

Mają soczysty miąższ i bardzo dużą zawartość cukru, dlatego są słodkie i uwielbiane przez wszystkich.

Jako jedne z nielicznych owoców zawierają **jod**, mogą być więc uzupełnieniem diety u osób chorych na **niedoczynność tarczycy**.

Dodatkowo zawierają bor, który wspomaga pracę mózgu.

Gruszki mają około 57 **kcal** w 100 g. Są lekkostrawne i bardzo dobrze pobudzają perystaltykę jelit. Mają też niski indeks glikemiczny.

Czereśnie

To jedne z najbardziej pożądanых latem owoców. Miękki, bardzo słodki miąższ ma działanie wręcz uzależniające, dlatego wyczekujemy czereśni z utęsknieniem każdego lata.

Czereśnie powinny spożywać przede wszystkim osoby borykające się z dną moczanową z powodu zawartości cyjanidyny, która może hamować odczucie bólu.

Zawierają duże ilości potasu – są dobre na serce, oraz jodu – wspomagają pracę tarczycy. Im ciemniejsze czereśnie, tym więcej **przeciwutleniaczy** zawierają. 100 gram czereśni to 63 **kalorie**.

Pigwa

To bardzo aromatyczny owoc, z którego najchętniej przyrządza się nalewki, ale nie tylko. Owoc pigwy warto wykorzystać też w innych celach. Jest jednym z owoców najbardziej zasobnych w **witaminę C**. Nie nadaje się do spożycia na surowo, ale po przetworzeniu może stanowić pyszny sok lub marmoladę, która będzie miała wiele ciekawych właściwości. **Pigwa** łagodzi niestrawność, zgagę, a także dobrze działa w stanach przeziębienia. Jest więc nie tylko smaczna, ale także poprawia stan naszego zdrowia.

Winogrona

Znane są głównie z powodu wysokiej zawartości polifenoli, które spowalniają proces starzenia, chronią przed chorobami serca i nowotworami. **Winogrona** mają 69 kalorii na 100 gram, są więc dość zasobne w **cukier** i kaloryczne.

Mimo wszystko warto je spożywać ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy. Zawierają też resweratrol, który działa wspomagająco przy redukcji masy ciała. Winogrona są bardzo cenionym składnikiem różnych potraw, wyjątkowo dobrze smakują w towarzystwie serów pleśniowych i dobrze dobranego wina. Najcenniejsze są winogrona o ciemnofioletowej skórce, zawierające więcej flawonoidów.

Liczi świeże

Owoc **liczi** należy do grona egzotycznych, dość mało popularnych w Polsce i rzadko dostępnych. Liczi ma bardzo silne właściwości antynowotworowe, co zawdzięcza wysokiej zawartości przeciwutleniaczy.

Dodatkowo ma zdolność do obniżania poziomu cholesterolu LDL, zawiera dużo potasu i witamin. Jest dość kaloryczne – 66 kcal na 100 g. Liczi surowe powinno się dać łatwo obdrzeć ze skórki – wtedy to znak, że jest odpowiednio dojrzałe. Można z niego robić soki i kompoty, doskonale smakuje też jako dodatek do sałat, czy deserów.

Figa świeża

Świeże **figi** są owocami, których miąższ jest soczysty i ma konsystencję żelu. Jego cechą charakterystyczną są miniaturowe pestki, które nadają figom specyficznej chrupkości. Są to owoce alkalizujące – doskonale nadają się do spożywania, gdy chcemy utrzymać prawidłową równowagę kwasowo-zasadową.

Mają wysoką zawartość **wapnia**, a także innych **minerałów** oraz witamin: z grupy B oraz C, E, K, A. Są też owocami bardzo bogatymi w **błonnik**, dlatego warto je spożywać również będąc na diecie. Są dość słodkie i kaloryczne, dlatego spożywajmy je z umiarem.

Śliwki

W Polsce dostępnych jest wiele rodzajów śliwek. Sezon na nie jest latem i jesienią, dlatego w tym czasie objadamy się nimi oraz przetwarzamy na powidła, soki i kompoty. **Śliwki** są bardzo bogate w błonnik i świetnie poprawiają perystaltykę jelit, zapobiegają też zaparciom. Zawierają wiele witamin i minerałów, a także mają właściwości antynowotworowe i przeciwmiażdżycowe.

Banany

Są jednymi z naszych ulubionych i najbardziej popularnych owoców egzotycznych, dostępnych przez cały rok. Ze względu na wysoką zawartość skrobi dostarczają one sporej ilości energii, są dość energetyczne – mają 89 kcal w 100 gramach. Są znane głównie jako bogate źródło potasu, ale także magnezu. Mają wysoki indeks glikemiczny, więc powinni ich unikać osoby chorujące na **cukrzycę**. Mogą się za to przysłużyć osobom chorującym na miażdżycę i nadciśnienie – regulują poziom cholesterolu i ciśnienie. Ciekawostkę może stanowić fakt, że **banany** podobno są w stanie obronić organizm przed wirusem HIV!

Kaki

Inaczej persymona, to kolejny dość rzadki owoc egzotyczny. Ma wysoką zawartość **witaminy C**, a także przeciwutleniaczy. Jego kaloryczność to około 70 kcal na 100 gram. Ma też właściwości obniżające poziom cholesterolu, a do tego świetnie chroni wzrok dzięki wysokiej zawartości beta-**karotenu**.

Mandarynka

Jest owocem, który szczególnie często ląduje na naszych stołach zimą, w okresie świątecznym. Mandarynki oprócz bogactwa smaku, witaminy C i minerałów, zawierają też ciekawy flawonoid – nobiletinę. Jako jedyne są w niego dość obfite, a nobiletyna pomaga zwalczać **otyłość** i reguluje poziom cukru we krwi. Mają niewielką wartość energetyczną – jeden owoc to około 30 kcal. Cechują się też niskim indeksem glikemicznym.

Żurawina świeża

Jest niewielkim, czerwonym owocem o bardzo wysokich wartościach odżywczych. Ma cierpki, kwaskowaty smak, dlatego też dużo częściej wykorzystuje się ją do przetworów, niż do jedzenia na surowo. Kulki żurawiny mogą jednak świetnie uzupełniać charakter wytrawnych sałat z dodatkiem serów pleśniowych. Jej najważniejszą cechą jest zawartość poliantocyjanidyn – związków przeciwutleniających o bardzo wysokich właściwościach. To właśnie one odpowiedzialne są za moczopędne i chroniące pęcherz właściwości żurawiny. Ponadto **żurawina** świetnie leczy wrzody zwalczając H.pylori, a także zapobiega próchnicy.

Grejpfrut różowy i czerwony

To charakterystyczny, duży owoc cytrusowy o różowym miąższu i gorzko-słodkim smaku. Ma nie tylko dużo witaminy C oraz **likopenu**, ale także świetnie sprzyja odchudzaniu, ułatwiając spalanie **tłuszczu**. Mają niski indeks glikemiczny. Przeciwutleniacze w nich zawarte skutecznie chronią przed nowotworami oraz miażdżycą. Grejpfruty są niskokaloryczne – ich 100g zawiera tylko 40 kcal.

Granat

Jest bardzo charakterystycznym owocem o miękkiej, gąbczastej łupinie, pod którą kryją się prawdziwe klejnoty. Miąższ granatu przypomina nieco kryształki rubinów – ma krwistoczerwony kolor, błyszczącą skórkę i jest przejrzysty. Te piękne drobne owoce świetnie nadają się jako dekoracja dla różnych sałatek i deserów, jako dodatek do serów pleśniowych, a także na soki i przetwory. **Granat** wpływa na pobudzenie seksualne, zawiera też mnóstwo polifenoli, które mają wpływ na opóźnienie procesów starzenia organizmu. Można więc śmiało powiedzieć, że to „owoc życia”.

Grejpfrut biały

To propozycja dla osób, które nie przepadają za gorzkim smakiem różowego owocu. Jest on świetny dla osób odchudzających się, zawiera mnóstwo witamin oraz błonnika, szczególnie jego biała skórka w miąższu, czyli tak zwane albedo

OWOCE

119 % Średnio 119 % dziennego zapotrzebowania na wszystkie witaminy i minerały spełnia 2000 kcal produktu

8/21 Spełnia zapotrzebowanie na 10 z 21 witamin i minerałów

Surowy **Sok** **Mrożony** **Ze skórką** **Suszony**



AWOKADO

119 %

12/21



MELON MIODOWY

122 %

10/21



NEKTARYNKA

127 %

13/21



LIMONKA

135 %

123 %

12/21



KIWANO

141 %

11/21



**CYTRYNA
BEZ SKÓRKI**

150 %

13/21

113 %



POMARAŃCZA

120 %

10/21

107 %



ARBUZ

125 %

11/21



BRZOSKWINIA

133 %

14/21



MELON CASABA

142 %

12/21



MORELE ŚWIEŻE

155 %

15/21

95 %



KARAMBOLA

121 %

9/21



MANGO

125 %

13/21



ANANAS

134 %

10/21



PAPAJA

138 %

12/21



KIWI

147 %

12/21



**MELON
KANTALUPA**

176 %

15/21

Wiśnie

Te cierpkie słodko-kwaśne owoce o bardzo charakterystycznym smaku i ciemnoczerwonym miąższu są doskonale nam znane. Można je spożywać na surowo lub przetwarzać na soki czy konfitury. Są znane przede wszystkim ze swojego łagodzącego wpływu na problemy z układem moczowym i pęcherzem. Zawierają dużo antocyjanów – stąd ich charakterystyczny ciemnoczerwony kolor, a także silne właściwości antyoksydacyjne. Ciekawostką może być fakt, że sok z wiśni może mieć spory wpływ na leczenie bezsenności – ułatwia zasypianie. Mają tylko 50 kcal w 100 gramach, są więc świetnym owocem w dietach redukcyjnych. Mają wysoką zawartość kwasów owocowych, więc pobudzają wydzielanie enzymów trawiennych i poprawiają apetyt!

Awokado

Jest owocem, choć traktuje się je raczej jako warzywo ze względu na niewielką zawartość cukrów. Ma ono za to bardzo wysoką zawartość nienasyconych **kwasów tłuszczowych**, stąd też jest pożywnym źródłem dobrej jakości tłuszczów – zawiera w 100 gramach aż 160 kalorii. Spożywa się je w postaci surowej, można je dodawać do sałatek lub potraw pokrojone w plastry lub rozsmarowywać na kromkach. Doskonale chroni wzrok dzięki wysokiej zawartości **luteiny** oraz zeaksantyny. **Awokado** jest również bogatym źródłem kwasu foliowego. Wykazuje też wpływ na leczenie insulinooporności.

Pomarańcza

Jest jednym z popularniejszych owoców egzotycznych, które cenimy szczególnie w postaci soku. To bogate źródło beta-karotenu i witaminy C. Zawierają dużo przeciwutleniaczy, a także są bogate w błonnik. Mówi się, że sok pomarańczowy pozwala nieco lepiej przyswajać prozdrowotne składniki zawarte w tych owocach.

Melony: miodowy, casaba, cantalupa

Ten wodnisty, delikatnie miękki i słodki owoc to przede wszystkim bogactwo wody oraz beta-karotenu. Zawiera duże ilości **witamin z grupy B**, a także innych witamin i minerałów. Jest owocem, który zaspokaja pragnienie i syci, choć jego 100 gram ma zaledwie 36 kalorii. Doskonale nadaje się do sałatek owocowych czy sałatek z szynką parmeńską. Melony mają zasadniczo dość wysoki indeks glikemiczny, więc powinny go unikać osoby chore na cukrzycę.

Arbuz

Bliski krewny melona, który zawiera dużo wody, sporo cukrów, a stosunkowo niewiele witamin i minerałów. Jego smak i właściwości orzeźwiające wynagradzają jednak ten drobny niedostatek. Zawiera cytrulinę, która wspomaga pracę serca, poprawia popęd seksualny oraz regeneruje mięśnie. Dodatkowo ma sporo **karotenoidów**, przeciwutleniaczy, potasu i magnezu. Dzięki temu stanowi nie tylko orzeźwiający deser, ale też zdrowy składnik diety każdego z nas.

Mango

Jest pysznym owocem o zwartym, pomarańczowym miąższu i fantastycznie słodkim smaku. Mają około 60 kalorii w 100 gramach. Zawiera spore ilości polifenoli chroniących przed nowotworami. Poprawia ono również tolerancję na insulinę, przez co może pomagać w leczeniu insulinooporności.

Nektarynka

Jest owocem przypominającym brzoskwinie pod względem wyglądu i smaku, ma jednak błyszcząca, niepokrytą włoskami skórkę. Jest przede wszystkim doskonałym źródłem **witamin A, C** oraz beta-karotenu. Jest owocem nieco słodszy i bardziej chrupiący niż **brzoskwinia**. Doskonale nadaje się jako zdrowa przekąska

Brzoskwinia

Ten owoc można poznać po obecności meszku na powierzchni skórki. Jej miąższ jest soczysty, delikatny i słodki. Brzoskwinie mają niewiele kalorii, wspomagają pracę nerek i układu moczowego. Zawierają mnóstwo beta-karotenu, dzięki czemu pozytywnie wpływają na wzrok oraz na stan skóry, szczególnie w trakcie opalania się. Owoce te zwiększają produkcję czerwonych krwinek, są więc polecane osobom chorującym na anemię. Dodatkowo – mają niski indeks glikemiczny i są pyszne!

Ananas

Ma charakterystyczny wygląd i specyficzny, cierpki smak połączony z ogromną słodyczą. To sprawia, że jest owocem bardzo lubianym. Ma również wiele cennych właściwości prozdrowotnych. Zawiera oprócz witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, również bromelainę – unikalny enzym. Wpływa on korzystnie na proces spalania tłuszczu w organizmie

ponieważ hamuje uczucie głodu. Bromelaina ma także właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. **Ananas** może być również stosowany przy infekcjach układu oddechowego, a także jako środek na poprawę pracy **układu pokarmowego**.

Kiwi

Ten charakterystyczny, cierpki i kwaskowaty owoc to prawdziwe bogactwo witamin, minerałów i właściwości prozdrowotnych. Zawiera bardzo duże ilości witaminy C. Poza tym, obniża ciśnienie, a zawarty w nim potas reguluje pracę serca. Okazuje się, że **kiwi** ma moc naprawiania uszkodzeń DNA wynikłych z działania nowotworów. **Enzymy** zawarte w kiwi pomagają w trawieniu **białek**. Do tego owoc ten świetnie wpływa na poprawę widzenia ochronę wzroku.

Cytryna

To najpopularniejszy owoc cytrusowy stosowany w polskich domach głównie jako dodatek do herbaty czy wody. Zawiera bardzo dużo witaminy C, stymuluje produkcję żółci, czym przyspiesza pracę wątroby. Świetnie uszczelnia naczynia krwionośne, a także przyspiesza gojenie się ran i pomaga likwidować siniaki. Zawiera **pektyny**, które hamują łaknienie i wspomagają odchudzanie. **Cytryna**, pomimo mylącego kwaśnego smaku, ma właściwości alkalizujące, a więc odkwaszające organizm.

Morele

Świeże owoce moreli podobnie jak brzoskwinie zawierają sporo beta-karotenu i przeciwutleniaczy. Mają też dużą zawartość witamin i minerałów. Mają działanie alkalizujące, więc powinny być regularnie spożywane przez osoby cierpiące na refluks. Są też bogactwem błonnika, więc wspomagają odchudzanie i przyspieszają perystaltykę jelit.

Spożywanie jednej lub dwóch porcji dowolnych owoców każdego dnia może uczynić nas piękniejszymi i zdrowszymi!