Przeczytaj uważnie tekst.

Sposób na Wojtka

W środę Wojtek od rana miał wrażenie, że nic mu się nie udaje. Na pierwszej lekcji zdołał zapisać tylko cztery zdania o panu Kleksie. Nie był też ani trochę zadowolony z rysunku, na którym przedstawił głównego bohatera książki „Akademia pana Kleksa". Na następnej lekcji kilka razy próbował rozwiązać zadanie matematyczne, ale za każdym razem otrzymywał inny wynik. Zrezygnowany położył głowę na ławce.

– Wojtusiu, źle się czujesz? – zapytała pani. – Czy coś cię boli?

– Nic mnie nie boli, tylko jestem zmęczony – powiedział chłopiec, nie podnosząc głowy.

Pani przypomniała sobie, że podobnie zdarzyło się w poniedziałek. Na szczęście po przerwie Wojtek wrócił do klasy znacznie weselszy.

– Widzę, że lepiej się czujesz – uśmiechnęła się pani.

– Pomógł mi batonik, który kupiłem w drodze do szkoły – kiwnął głową chłopiec. – Po zjedzeniu batonika z karmelem mam dużo energii.

– Tak, ponieważ mają one sporo kalorii – powiedziała pani i zapytała – Co jadłeś na pierwsze śniadanie?

– Nic – wzruszył ramionami Wojtek. – Nigdy nie jem rano w domu. Tak wcześnie nie jestem głodny, a poza tym przed wyjściem do szkoły na śniadanie jest za mało czasu.

– W takim razie domyślam się, skąd się wzięło twoje złe samopoczucie – pokiwała głową pani. – Batonik ci pomógł, ale na krótko. Mam nadzieję, że na następnej przerwie zjesz pożywną i zdrową kanapkę z serem albo z wędliną.

– Nie mam kanapki – pokręcił głową Wojtek.

Pani się zamyśliła. Stwierdziła, że zajęcia dotyczące zdrowego żywienia, które dotąd przeprowadziła, to zbyt mało... Dlaczego Wojtek nie zrozumiał, że gdyby jadł w domu śniadania, to lepiej skupiałby uwagę i nie odczuwałby zmęczenia już na drugiej lekcji? To właśnie śniadanie dostarcza odpowiednią ilość energii potrzebnej do nauki! Ten, kto jada śniadania, jest także bardziej odporny na choroby, więc może dzięki jedzeniu śniadań Wojtek rzadziej miewałby katar i kaszel...

Tylko jak przekonać chłopca, że tyle korzyści można osiągnąć, wybierając twarożek, żółty ser, jajka, jogurt, ciemne pieczywo i rzodkiewki zamiast batonika złożonego z cukru i niezdrowego tłuszczu? Pani postanowiła, że znajdzie na to sposób!

Po przeczytaniu tekstu wykonaj zadania.
W zadaniach od 1. do 8. zaznacz tylko jedną odpowiedź.
Pamiętaj, że z tekstu możesz korzystać cały czas.

1. Zaznacz zdanie prawdziwe.

☐ A. Na pierwszej lekcji Wojtek z łatwością zapisał cztery zdania o panu Kleksie.

☐ B. Na drugiej lekcji chłopiec ledwie zdołał zapisać cztery zdania o panu Kleksie.

☐ C. Na pierwszej lekcji chłopiec z trudem zapisał cztery zdania o panu Kleksie.

2. Dlaczego Wojtek nie mógł rozwiązać zadania matematycznego?

☐ A. Ponieważ bolała go głowa.

☐ B. Zadanie było za trudne.

☐ C. Chłopiec był zmęczony.

3. Jak Wojtek czuł się na trzeciej lekcji?

☐ A. znacznie lepiej

☐ B. niezbyt dobrze

☐ C. nie wiadomo

4. Wojtek czuł się zmęczony i nic mu się nie udawało, ponieważ:

☐ A. dopiero na przerwie zjadł kanapkę.

☐ B. przed wyjściem do szkoły zjadł tylko mały batonik.

☐ C. przed wyjściem do szkoły nie zjadł śniadania.

5. Po zjedzeniu produktu zawierającego dużą ilość tłuszczu i cukru mamy:

☐ A. lepsze samopoczucie i więcej energii przez dłuższy czas.
☐ B. lepsze samopoczucie i więcej energii przez krótki czas.
☐ C. gorsze samopoczucie i mniej energii.

6. Wojtek powiedział nauczycielce, dlaczego przed wyjściem do szkoły nie je śniadania. Jak sądzisz, co pani mu poradziła?

☐ A. Zrezygnuj z porannej gimnastyki, to zdążysz zjeść śniadanie.
☐ B. Kupuj po drodze do szkoły pączka zamiast batonika.
☐ C. Wstawaj rano przynajmniej piętnaście minut wcześniej.

7. Zajęcia dotyczące zdrowego żywienia dostarczają uczniom informacji o tym:

☐ A. które produkty spożywcze są najczęściej kupowane przez dzieci.
☐ B. w jaki sposób prawidłowo się odżywiać.
☐ C. jak reklamować produkty spożywcze.

8. Które wyrazy należą do tej samej rodziny wyrazów, co wyraz „zdrowie"?

☐ A. zdrowy, lekarz, pacjent, medycyna, lekarstwo
☐ B. zdrów, zdrówko, zdrowotny, zdrowszy, zdrowiej
☐ C. zdrowo, warzywa, owoce, witaminy, soki

9. Zapisz w kolejności alfabetycznej nazwy wartościowych produktów spożywczych.

twarożek, ryby, morele, szczypior, jogurt, pieczywo, szpinak, rzodkiewki

.....

.....