**Wiem co jem. Dbam o swoją sylwetkę i zdrowie.**

Dokonaj analizy spożywanych przez ciebie posiłków. Potrzebne informacje wyszukaj w zasobach Internetu. Porównaj swoją dietę z zasadami zdrowego odżywiania się.

W celu zrealizowania projektu wykonaj podane czynności. Zbierz jak najwięcej informacji na temat zdrowego odżywiania. W tym celu:

• wyszukaj informacje na temat zdrowego odżywiania w zasobach sieci Internet.

W edytorze grafiki zbuduj piramidę żywienia. Możesz wzorować się na piramidach żywienia wyszukanych w zasobach Internetu lub prezentowanej w podręczniku. Wykonując jej rysunek zwróć uwagę na produkty, które się w niej znajdują. Rysunek wykonaj, korzystając z możliwości edycji grafiki w wielu warstwach. Umieść na nim niezbędne opisy. Dostosuj rozdzielczość fotografii, które włączysz do projektowanej kompozycji. Zwróć uwagę, że twoja kompozycja może być złożona z grafiki wektorowej i rastrowej.

Dokonaj analizy swojego sposobu odżywiania się. Zbuduj w arkuszu kalkulacyjnym tabelę.

1. wpisz do tabeli nazwy produktów, które konsumujesz w ciągu jednego dnia oraz ich wartości odżywcze, tzn. dla każdego produktu odszukaj i wpisz następujące dane: wartość energetyczną, białko, węglowodany i tłuszcze,

2. w tabeli podaj ilość spożywanych przez ciebie produktów,

3. w tabeli oblicz, ile w ciągu dnia twój organizm otrzymuje poszczególnych składników odżywczych,

4. w tabeli odszukaj w zasobach Internetu, jakie jest dzienne zapotrzebowanie twojego organizmu na poszczególne składniki odżywcze,

**Strona internetowa (możesz skorzystać z gotowych szablonów stron).**

Opracuj strukturę własnej strony internetowej, a następnie ją wykonaj. Stronę internetową na temat zdrowego żywienia wykonaj w języku html . Umieść w niej linki do innych ciekawych stron o tej samej tematyce.

* W swoim opracowaniu strony uwzględnij następujące elementy:
* informacje o niezbędnych składnikach odżywczych w diecie człowieka,
* informacje o skutkach złego odżywiania się,
* obrazek piramidy żywienia,
* przykładowe przepisy kulinarne przez ciebie rekomendowane,
* informacje o ćwiczeniach ruchowych,
* zasady zdrowego odżywiania się.