Pracę proszę mi odesłać na adres [wychowawcakl2a@interia.pl](mailto:wychowawcakl2a@interia.pl) do końca listopada br.

Imię i nazwisko …………………….

1. Obliczyć swój współczynnik BMI
2. Uzupełnić tabelkę podając nazwy produktu i zawartość energii w 100g

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| produkty | produkt o wysokiej  kaloryczności | produkt o niskiej  kaloryczności |
| zbożowe |  |  |
| mleczne |  |  |
| drób /mięso  lub przetwory/ |  |  |
| wieprzowina /mięso  lub przetwory/ |  |  |
| ryby /mięso  lub przetwory/ |  |  |
| warzywa |  |  |
| nasiona /mak i inne/ |  |  |
| owoce |  |  |