

Zdrowo jem, więcej wiem!










.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIĄ

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA

1. Pomóż Stasiowi – zakreśl te produkty, które powinien wybierać do jedzenia.



 <p>MARCHEW</p>	 <p>JABŁKO</p>	 <p>JAJKO</p>
 <p>PIECZYWO RAZOWE</p>	 <p>BATONIKI</p>	 <p>KASZA GRYCZANA</p>
 <p>RYBA</p>	 <p>POMIDOR</p>	 <p>PAPRYKA</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Do drukarni przybył nieproszony psotny chochlik, który wymieszał wyrazy potrzebne do ułożenia 6 haseł. Pomóż panu drukarzowi ułożyć te bardzo ważne hasła:

- Dbaj pożywienia! różnorodność o urozmaicenie i

.....

- Nigdy śniadania! zapominaj zjeść nie

.....

- szkoły do Zawsze drugie zabieraj śniadanie!

.....

- jest picia Do woda najlepsza!

.....

- 2 lub 3 razy powinno ryby. Każde w tygodniu dziecko jeść

.....

- codziennej Pamiętaj fizycznej! aktywności o

.....

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pomóżcie dzieciom ułożyć, a co ważniejsze – realizować w codziennym życiu powyższe hasła. Zachęcamy gorąco do przeczytania artykułu [Co powinien jeść uczeń?](#) w dziale [Ogólne zasady żywienia](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.