

Zdrowo jem, więcej wiem!

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIĄ

CO NALEŻY JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM?

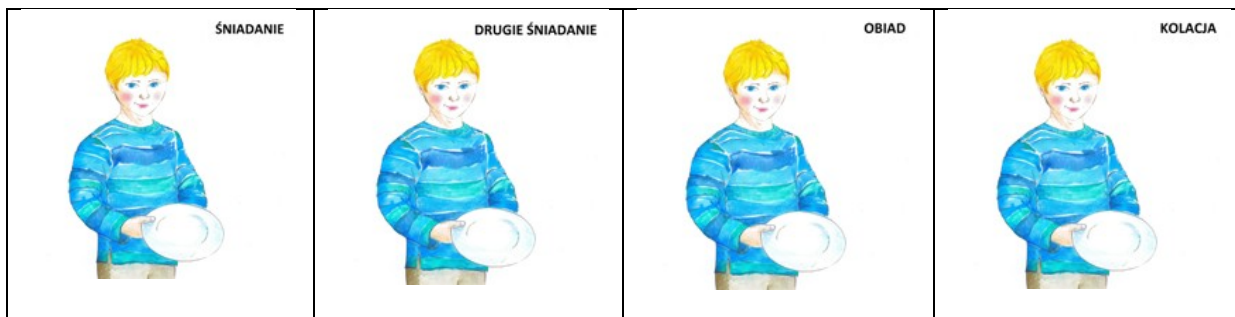
1. Wiesz, że aby być zdrowym, trzeba się właściwie odżywiać. Przypomnij, jakich produktów nie powinno być w diecie ucznia:.....

.....

Przed wyjściem do szkoły każdy uczeń powinien pamiętać, aby

..... oraz zabrać do szkoły

2. Wyobraź sobie, że jesteś dietetykiem. Napisz propozycje posiłków – na śniadania, obiad i kolację – dla ucznia, który chciałby być zdrowy. Możesz poprosić o pomoc rodziców.



Śniadanie

.....
.....
.....
.....
.....

Drugie śniadanie

.....
.....
.....
.....
.....

Obiad




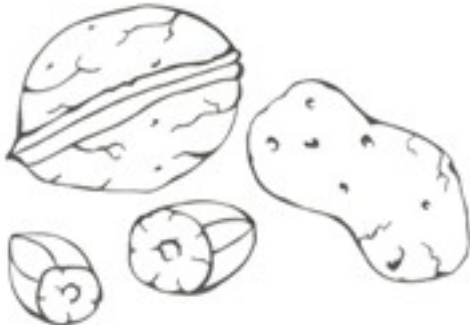
.....
.....
.....
.....
.....

Kolacja

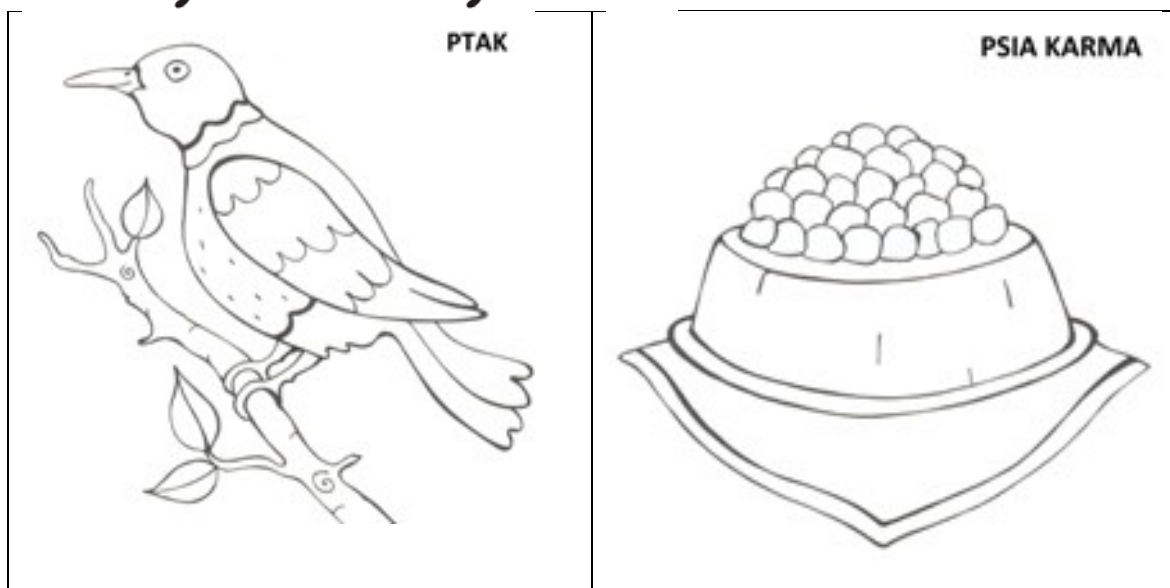
.....
.....
.....
.....
.....

Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Co jedzą zwierzątka? Za pomocą linii połącz zwierzątko z pożywieniem, które jest dla niego najbardziej odpowiednie. Pokoloruj ilustracje.

 <p>WIEWIÓRKA</p>	 <p>ZIARNO</p>
 <p>PIES</p>	 <p>ORZECHY</p>

Zdrowo jem, więcej wiem!



4. Zapamiętaj to hasło!



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Ułóżcie wspólnie z dzieckiem zdrowego menu na najbliższe 3 dni. Inspiracji można poszukać w dziale [Przepisy](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl. Warto też przeczytać, jakich produktów najlepiej unikać – polecamy artykuły z działu [Ogólne zasady żywienia](#) → [Kontroluj](#)