

# Zdrowo jem, więcej wiem!

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIA

### WYBIERAM ZDROWIE I ZDROWE ODŻYWIENIE

1. Chochlik wymieszał wyrazy. Ułóż prawidłowo hasła:

**zawsze Myj ręce jedzeniem przed. zęby! jedzeniu Po myj**

.....  
**woda napojem jest Najlepszym. wodę! Pij**

.....  
**słodczy, ze Zrezygnuj owocami. zastąp je**

.....  
**5 razy dziennie. Jedz i warzywa owoce!**

.....  
**zjedzeniu wyjściem śniadania! z domu pamiętaj o Przed**

# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Zaproponuj dania na kolację dla całej rodziny. Możesz poprosić o pomoc rodziców i razem z nimi zajrzeć na stronę [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl), gdzie w dziale [Przepisy](#) znajdują ciekawe przepisy kulinarne na zdrowe i smaczne dania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl), gdzie w dziale [Ruch to życie](#) – [Rodzinna aktywność fizyczna](#) znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.