

Żyj zdrowo, jedz kolorowo!

Dzisiaj zachęcam do porozmawiania o zdrowym odżywianiu, zgodnym z piramidą żywieniową. Wspólnie wytnijcie interesujące Was warzywa, owoce i inne produkty mleczne i zbożowe. Pokolorujcie obrazki, a następnie wspólnie ułóżcie najbardziej wymarzone, zdrowe menu na cały dzień: śniadanie, przekąskę, obiad, podwieczorek oraz kolację.

Jemy zdrowo - wycinanka - szablony produktów spożywczych.

https://tuaptup.org.pl/wp-content/uploads/2016/10/jemy-zdrowo_stworz-swoj-posilek-1.pdf

Piramida żywienia:

<https://dietetycy.org.pl/wp-content/uploads/2019/01/izz.jpg>

I SPY owoce i warzywa:

<https://www.papertraildesign.com/wp-content/uploads/2019/06/I-Spy-fruits-and-veggies.jpg>

Krzyżówki do druku owocowo - warzywne:

<https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2017/09/krzyzowka-warzywa.jpg>

<https://miastodzieci.pl/wp-content/uploads/2017/09/krzyzowka-owoce.jpg>

Wykreślanki:

[https://1.bp.blogspot.com/-](https://1.bp.blogspot.com/-w92r0b3JC5E/XE7RMrDJEPI/AAAAAAAAAC1s/KWY_e39BpyQupZdokrwClwcmNjWRRQppACLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-2.png)

[w92r0b3JC5E/XE7RMrDJEPI/AAAAAAAAAC1s/KWY_e39BpyQupZdokrwClwcmNjWRRQppACLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-2.png](https://1.bp.blogspot.com/-w92r0b3JC5E/XE7RMrDJEPI/AAAAAAAAAC1s/KWY_e39BpyQupZdokrwClwcmNjWRRQppACLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-2.png)

[https://1.bp.blogspot.com/-](https://1.bp.blogspot.com/-t7LEMeQiu8/XE7NTLeXWxI/AAAAAAAAAC1M/XLYfyKPnNdkJTD8GCx-UKbGQfZjncjtRQCLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-1.png)

[t7LEMeQiu8/XE7NTLeXWxI/AAAAAAAAAC1M/XLYfyKPnNdkJTD8GCx-](https://1.bp.blogspot.com/-t7LEMeQiu8/XE7NTLeXWxI/AAAAAAAAAC1M/XLYfyKPnNdkJTD8GCx-UKbGQfZjncjtRQCLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-1.png)

[UKbGQfZjncjtRQCLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-1.png](https://1.bp.blogspot.com/-t7LEMeQiu8/XE7NTLeXWxI/AAAAAAAAAC1M/XLYfyKPnNdkJTD8GCx-UKbGQfZjncjtRQCLcBGAs/s1600/wykre%25C5%259Blanka%2Bowoce%2Bi%2Bwarzywa-1.png)

<https://i.pinimg.com/564x/37/c0/43/37c04388922e5391f93967f726ff802d.jpg>

Puzzle online:

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/jedzenie/109907-piramida-%C5%BCywienia>

Ile, gdzie jest wody? - kolorowanka

<https://www.cookillu.com/wp-content/uploads/2014/07/woda-male.jpg>

Nowalijki - kolorowanki:

<https://www.cookillu.com/wp-content/uploads/2014/05/nowalijki-male.jpg>

<https://www.cookillu.com/wp-content/uploads/2014/05/Nowalijki2-male.jpg>

Przesyłajcie zdjęcia swoich prac i siebie podczas procesu twórczego. Chętnie je obejrzę! ☺

Messenger/mejl: misiakmagdalena84@gmail.com

Milej zabawy!

M. Misiak