

Drogi uczniu, przed Tobą **2 zadania**, które pomogą Ci utrwalić zdrowe nawyki żywieniowe!  
Nie martw się, nie są trudne. Przekonaj się sam. **Powodzenia!**

**1.**

*Uczeń, każdego dnia powinien starać się spożywać 400 gramów warzyw i owoców z zachowaniem zasady: więcej warzyw niż owoców.*

**Z poniższych przykładów porcji (100g) – zsumuj i dopasuj do wybranych posiłków (połącz za pomocą kresek) – jak mógłby wyglądać Twój dzień.**

ŚNIADANIE  
W DOMU



1 pomidor



3 śliwki

II ŚNIADANIE  
W SZKOLE



20 liści  
sałaty



1 porcja  
szkolnej surówki

OBIAD  
W SZKOLE  
LUB W DOMU



1 jabłko



10 rzodkiewek

PODWIECZOREK



4 różyczki  
brokuła



1 nieduża  
marchew

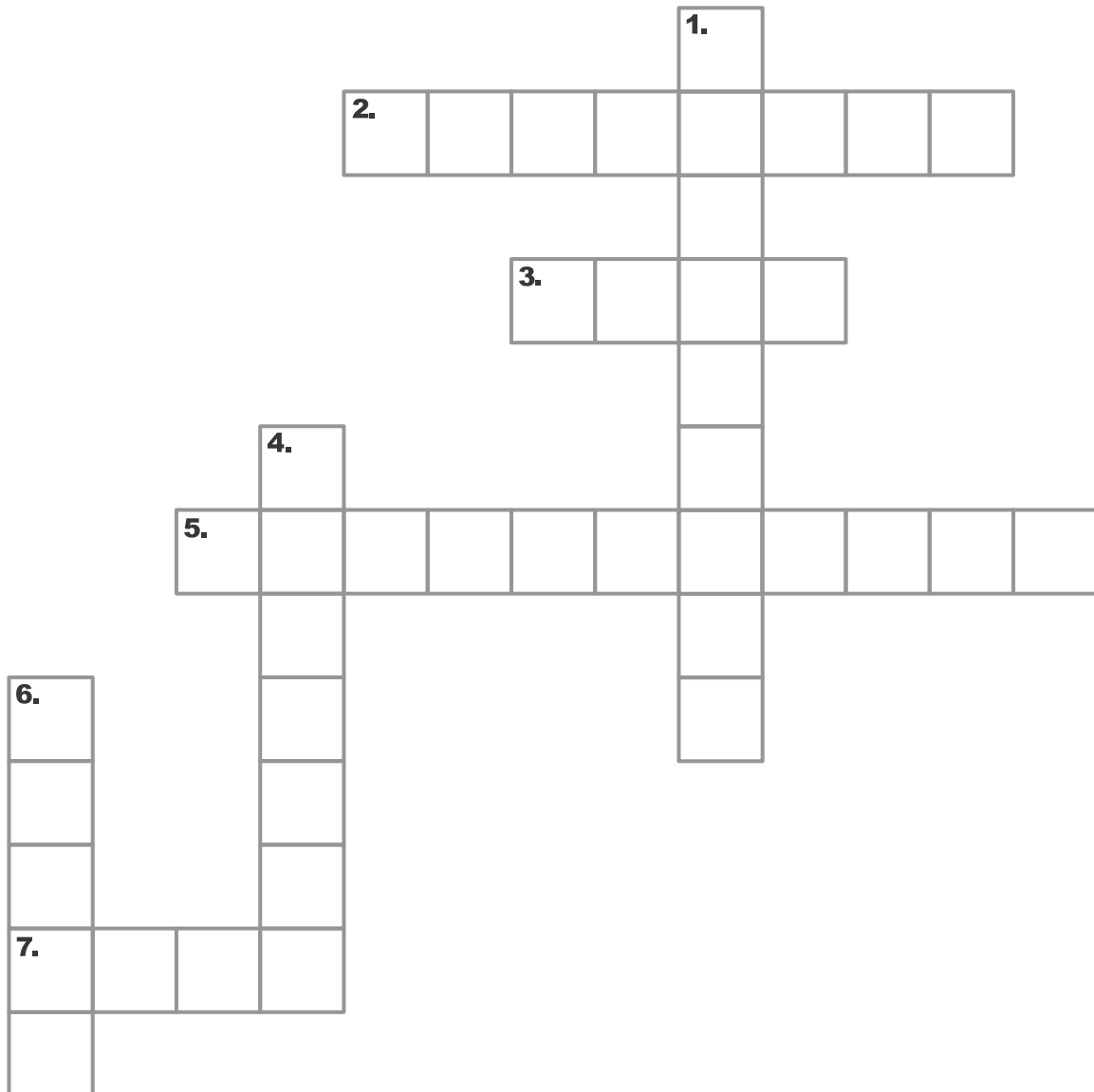
KOLACJA



1/2 kalarepy



6 truskawek

**2.****Rozwiąż krzyżówkę wpisując prawidłowe odpowiedzi.****Pionowo:**

- 1.** Potrawa, która może powstać z mąki, mleka i jajek.
- 4.** Które produkty roślinne dobrze wpływają na naszą pamięć.
- 6.** "... " to zdrowie! - popularne hasło

**Poziomo:**

- 2.** Warzywo o charakterystycznym fioletowym kolorze.
- 3.** Można pozyskać go z nasion, orzechów lub pestek roślin oleistych.
- 5.** Minimum ile sekund należy myć ręce w ciepłej wodzie z mydłem?
- 7.** Dobrym zamiennikiem mięsa w naszych posiłkach mogą być?