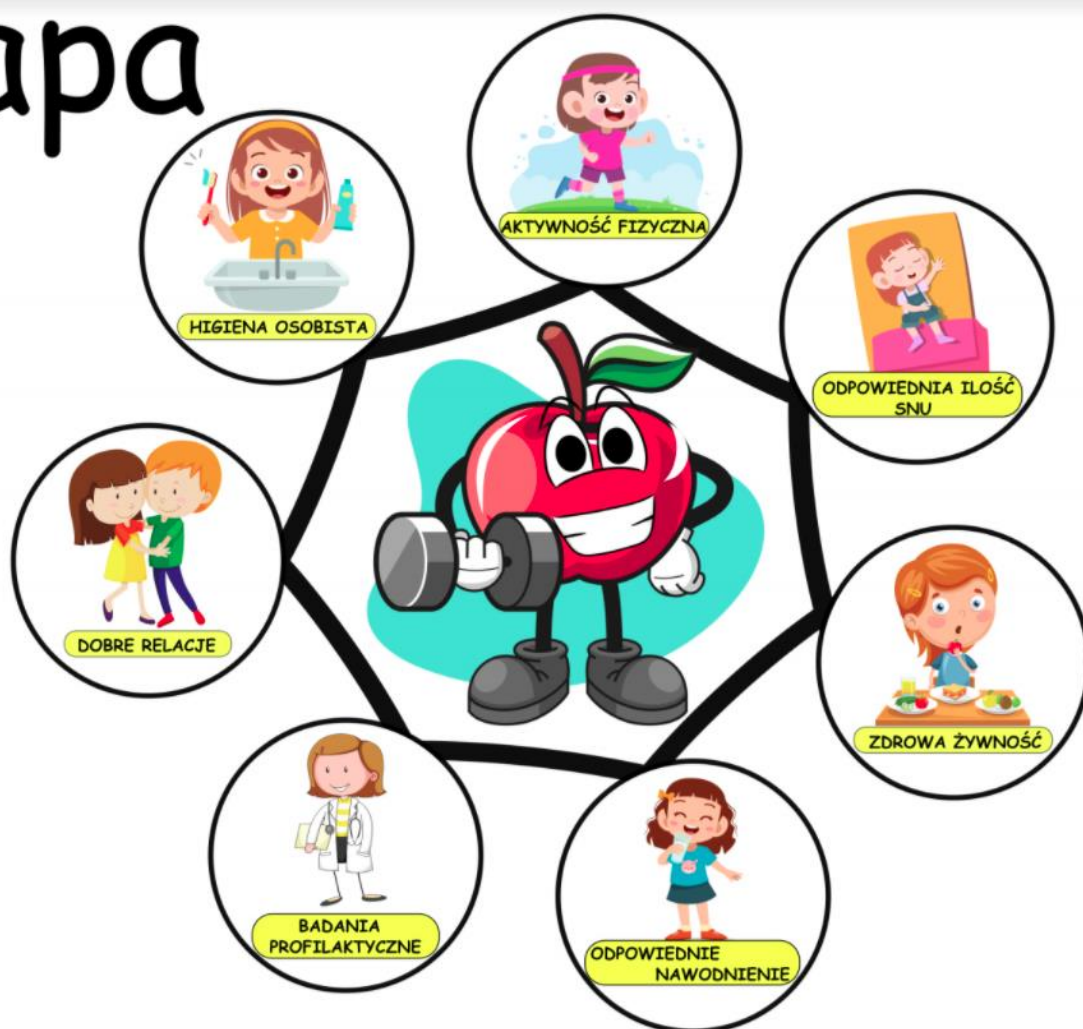




Drogie Kaczuszki, w związku z tym, że w kwietniu obchodzimy „Dzień zdrowia” chciałabym Was zachęcić do propagowania zdrowego stylu życia. Nie możemy się spotkać na warsztatach zdrowego żywienia, więc przesyłam Wam krótką informację i propozycję zabawy.

Oto mapa obrazująca 7 zasad zdrowego stylu życia, powiedz co widzisz na obrazkach.

mapa



Na mapie pojawiła się zdrowa żywność, poproś mamusię albo tatusia o przeczytanie, co oznacza hasło zdrowe odżywianie.

1. Zdrowe odżywianie

1. Jedz regularnie
2. Spożywaj dużo warzyw
3. Często pij wodę
4. Unikaj nadmiaru soli
5. Spożywaj dużo owoców
6. Dbaj o różnorodność posiłków
7. Dokładnie gryź i przeżuвай
8. Unikaj słodyczy
9. Pij mleko



© Owca Balbinka

Na koniec zapraszam Was do rozwiązania labiryntu, który znajdziecie na końcowej stronie. Doprowadź robaczka do środka jabłka. Powodzenia!

Dziękuję za współpracę, mam nadzieję,

że skorzystaliście z materiałów!

Pozdrawiam Pani Ania Szpakowska

Pamiętajcie: **„W zdrowym ciele zdrowy duch!”**

