

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz mniej:

- Soli;**
Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych
(m.in. kiebas, wędlin, boczków);
Cukru i słodzonych napojów;
Produktów przetworzonych (takich jak: fast
food, słoje przekąski, herbatniki, batony,
wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów
i tłuszczów.

- 



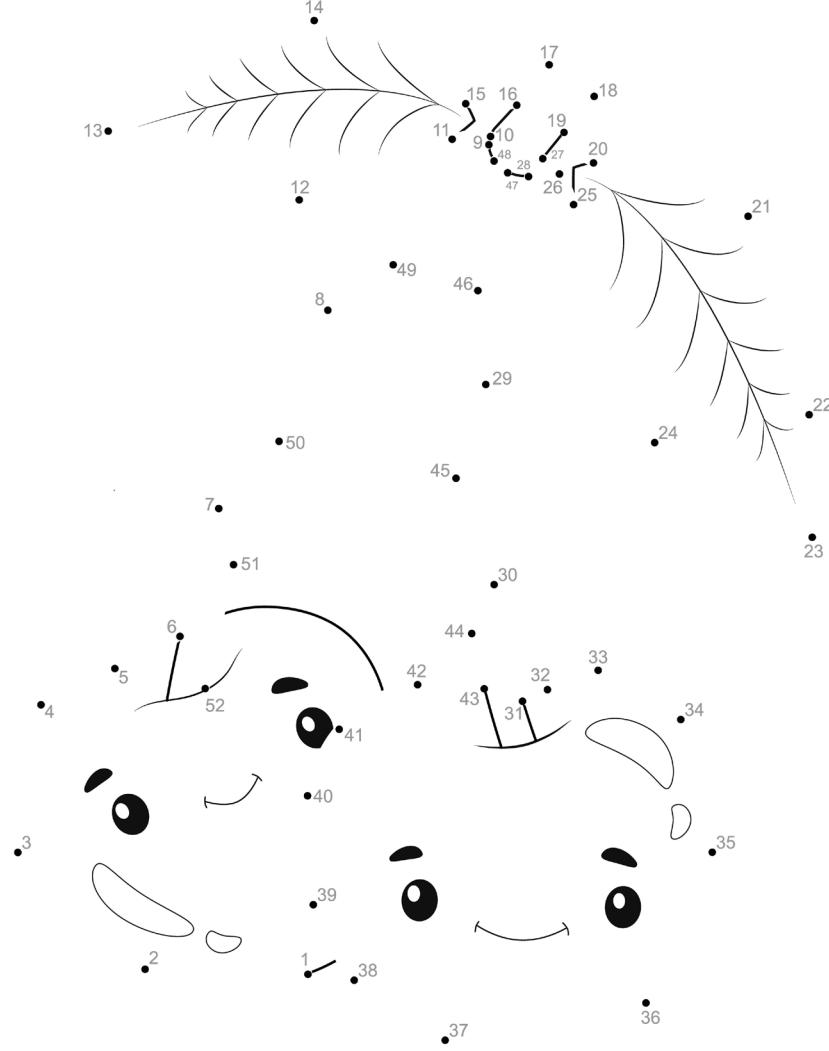
NARODOWY
INSTYTUT
ZHIGWIA
PUBLICZNEGO
ZDROWIA

NPZ
NATURE'S PROTECTIVE ZONE

Ministarstvo
Prosvete i
Nauke
Republike
Srbije

Jeśli chorujesz na chorobę przewlekłą skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

ZDROWE ŁAMIGŁÓWKI



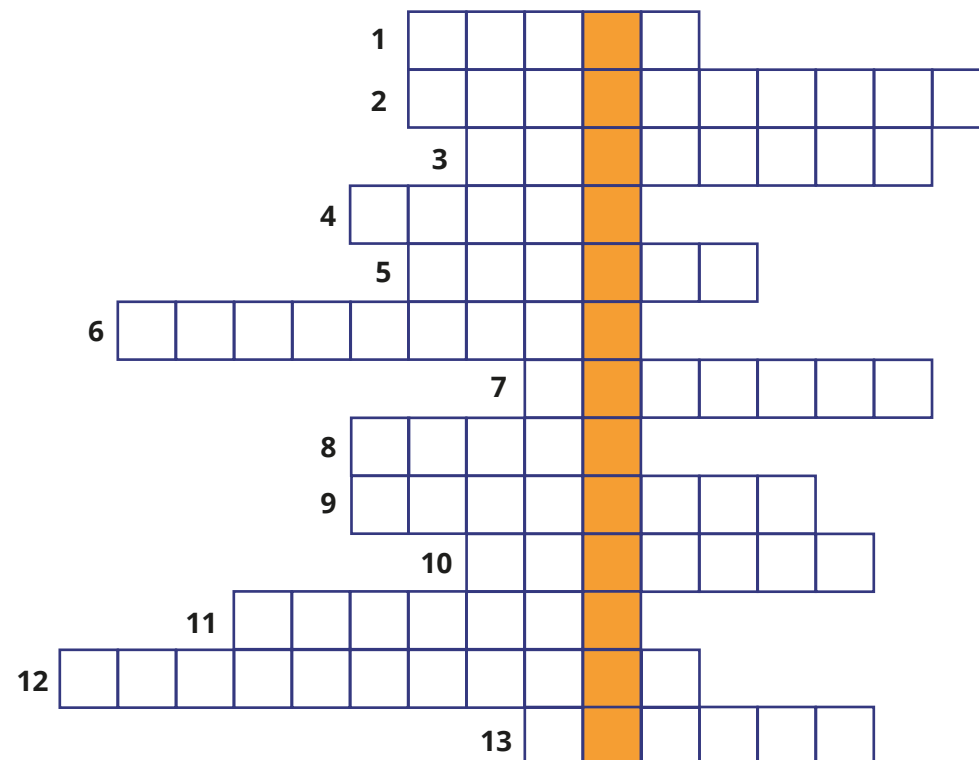
ZNAJDŹ 10 NAZW WARZYW I OWOCÓW

O	M	W	G	R	U	S	Z	K	A
R	Z	O	D	K	I	E	W	K	A
A	F	T	B	M	O	L	I	M	R
M	A	R	C	H	E	W	K	A	U
P	S	I	E	D	T	S	D	L	P
K	O	X	B	H	M	O	H	I	W
A	L	R	U	U	W	N	Y	N	B
F	K	A	L	A	R	E	P	A	E
R	A	B	A	R	B	A	R	O	N
C	J	K	S	L	I	W	K	A	R

Kierunki odczytywania
wyrazów w wykreślanie:

- pionowo „z góry na dół” ↓
- poziomo „z lewej do prawej” →
- skośnie „z góry na dół w prawą stronę” ↘

WPISZ DO KRZYŻÓWKI ROZWIĄZANIA PONIŻSZYCH HASEŁ.
LITERY Z KOLOROWYCH PÓŁ UTWORZĄ ROZWIĄZANIE.



ROZWIĄŻ REBUS



~~Ś~~



~~Z A N K~~

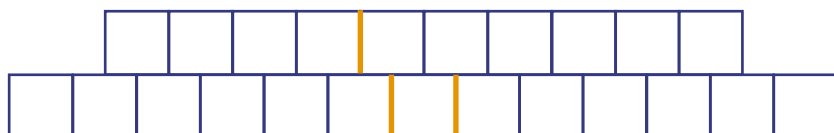


~~A~~

i



E=ÓW



1. Jedna jęczmienna, druga gryczana, a trzecia manną jest nazywana.
2. Z wierzchu czerwona a w środku biała. Kiedy ją jadłeś w język Cię szczypała.
3. Choć dziurek w nim sporo, łątać go nie trzeba. Zjem go z apetytem razem z kromką chleba.
4. Zgadnijcie, co za napój pochodzi od krowy i jest niezbędny do kości budowy.
5. Fioletowa z wierzchu a żółta od środka. Często w kompocie możesz ją spotkać.
6. Pomarańczowa, słodka z ziemi wyrwana, pyszna w surówce i gotowana. Dobrze jej w dłoni i salaterkach, więc chrup ją zawsze zamiast cukierka.
7. Zielone łódeczki, a w łódkach kuleczki. Gdy się ugotują, dzieciom smakuja.
8. W sklepie w kostkach sprzedawane. Będzie nim pieczywo dziś posmarowane.
9. Czerwone, pyzate, latem dojrzewają. Chętnie na kanapkach dzieci je zjadają.
10. Migdały, nerkowce, włoskie czy laskowe, wszystkie smaczne są i zdrowe.
11. Te owoce - jesienią, latem ani wiosną, o żadnej porze na wierzbie nie rosną.
12. Jak jednym słowem mama nazywa do zup wrzucane różne warzywa?
13. Niedaleko od jabłunki pada, każdy je z ochotą zjada. Okrągłutkie i rumiane, na słoneczku dojrzają.