

Dzień dobry ☺

Na dzisiejszych zajęciach poznacie grupy produktów spożywczych, które powinny wchodzić w skład codziennych posiłków oraz ich wpływ na zdolność dziecka do uczenia się i podejmowania wysiłku fizycznego.

„Piramida Zdrowego Wyboru”

Przygotujcie (w miarę możliwości):

- *Kromkę chleba razowego i pszennego;*
- *Sezonowe warzywa i owoce;*
- *Jogurt naturalny i owocowy.*

Zapraszam do obejrzenia filmu.

<https://www.youtube.com/embed/LrbC10ZLens>

Teraz wykonajcie proszę kartę pracy, którą załączyłam oddzielnie.

Natomiast z przygotowanych produktów zróbcie zdrowe kanapki i deser. Smacznego ☺