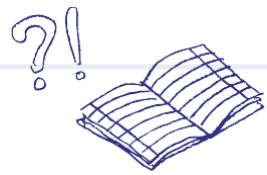


Aneks:

Praktyczne ćwiczenia w ramach edukacji polonistycznej:

- (1) Do szkoły wychodzisz po śniadaniu i z śniadaniem.
- (2) Mleko, jogurty i sery to podpora dobrych kości.
- (3) Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
- (4) Pięć posiłków dziennie w ciągu dnia jest na piątkę.
- (5) Jedz o stałych porach i nie śpiesz się.
- (6) Mięso, jaja, ryby możesz wybierać.
- (7) Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
- (8) Dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub soku to dzień stracony.
- (9) Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
- (10) Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
- ABC (11) Dobrą wodą gaś pragnienie.
- 😊 (12) Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •