

ZDALNA ŚWIETLICA



ZAPRASZA



DLA KAŻDEGO COŚ ZDROWEGO

„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

S. Karaszewski



Kochani w tym tygodniu chcemy zachęcić Was do jedzenia bardzo zdrowych i pysznych posiłków. Wiosna do nas przyszła więc już zaczyna się czas na młode warzywa i owoce.

Czy wiecie co to jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie to dostarczenie w odpowiednim czasie odpowiedniej ilości i jakości składników pokarmowych (białek, cukrów, tłuszczu, witamin, składników mineralnych) niezbędnych do harmonijnego rozwoju i funkcjonowania organizmu ludzkiego.

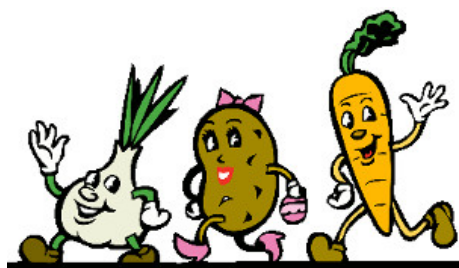
Pamiętajcie, że: warzywa i owoce powinniście spożywać kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz podjadania (co najmniej 5 porcji dziennie).

Dostarczają one składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego. Owoce zawierają duże ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców.

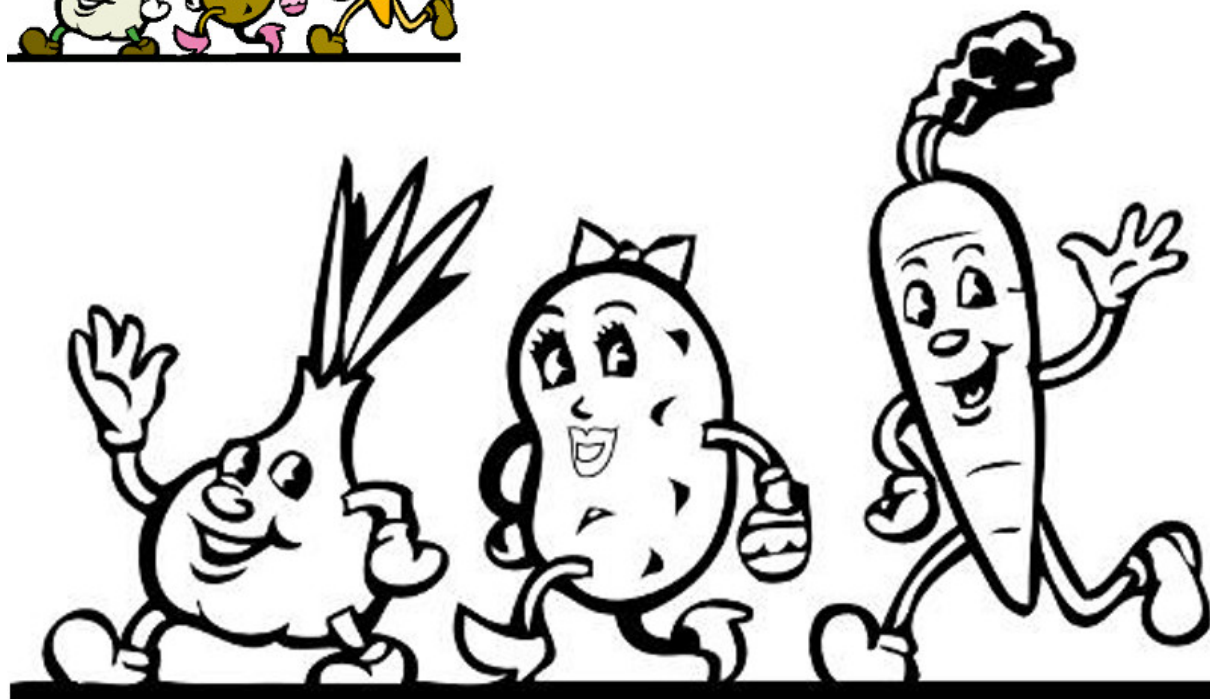


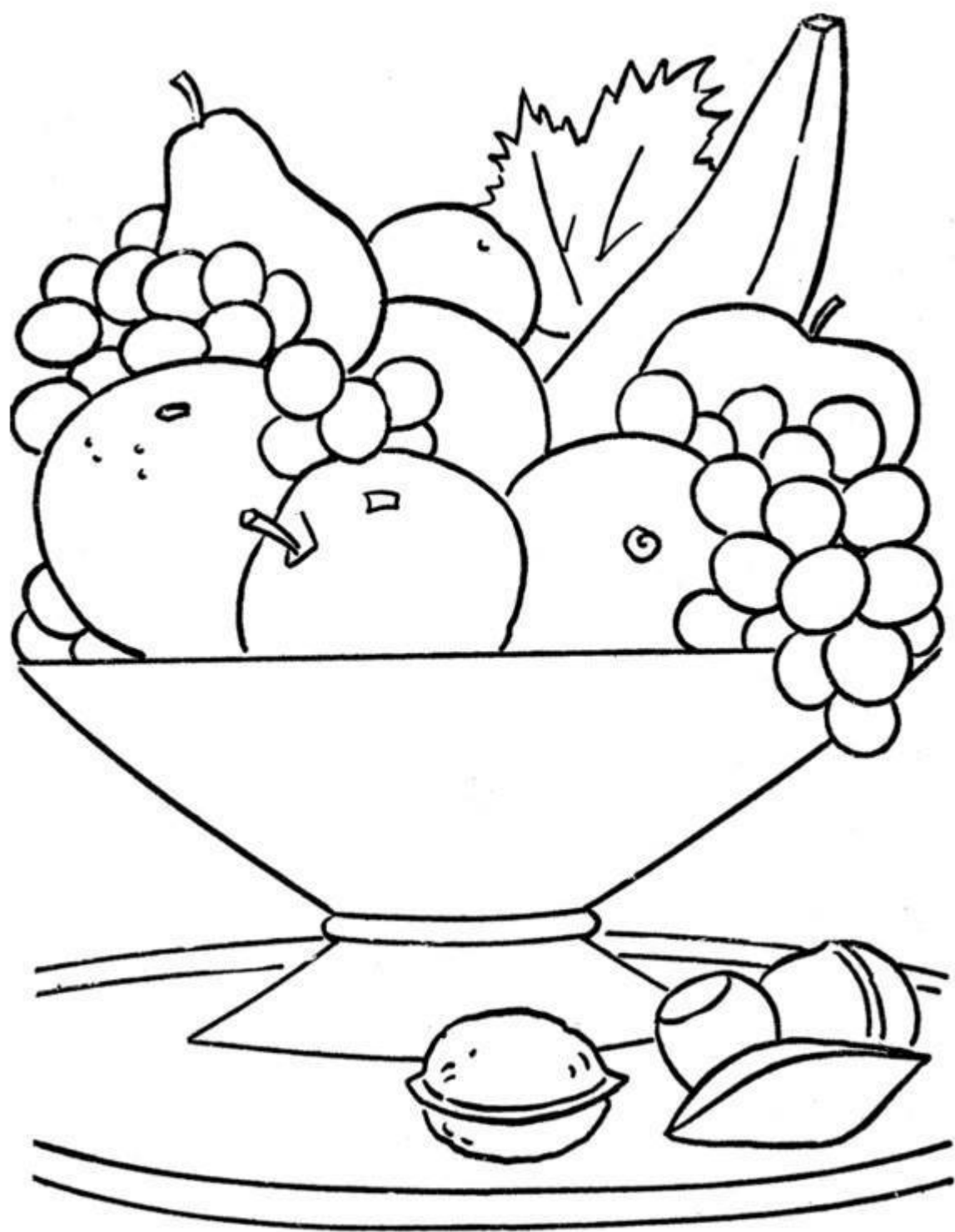
Kochani już niebawem spotkamy się w naszej szkolnej świetlicy i o zdrowym odżywianiu będziemy rozmawiali dokładniej.

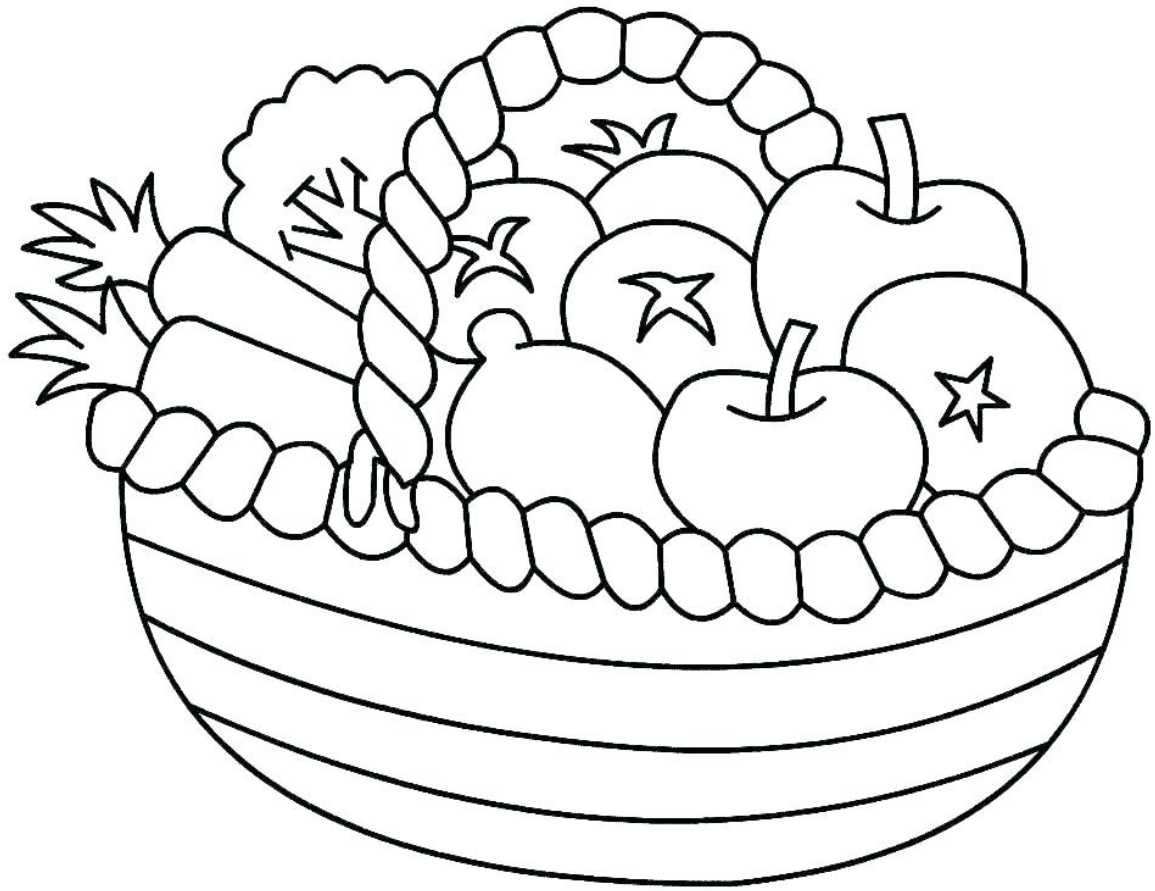
A teraz podczas weekendu jeśli będziecie mieli ochotę pomalujcie warzywno – owocowe kolorowanki.

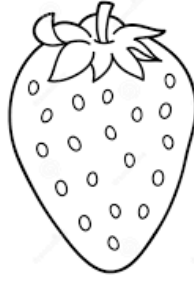
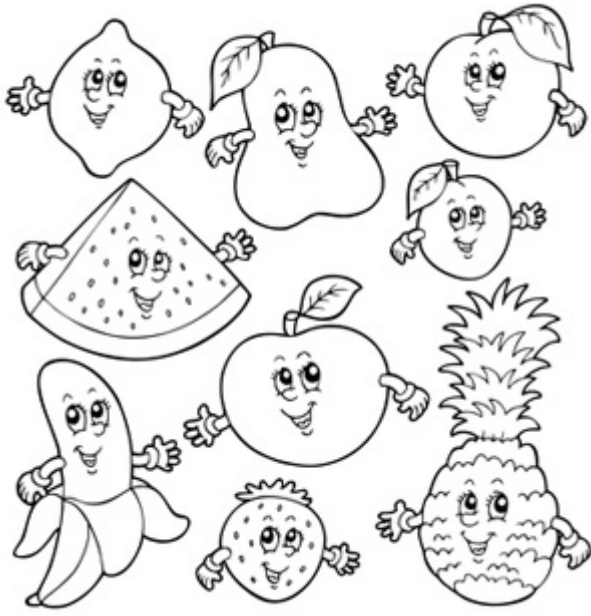


pokoloruj nas!









Download from [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)



Download from [Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)