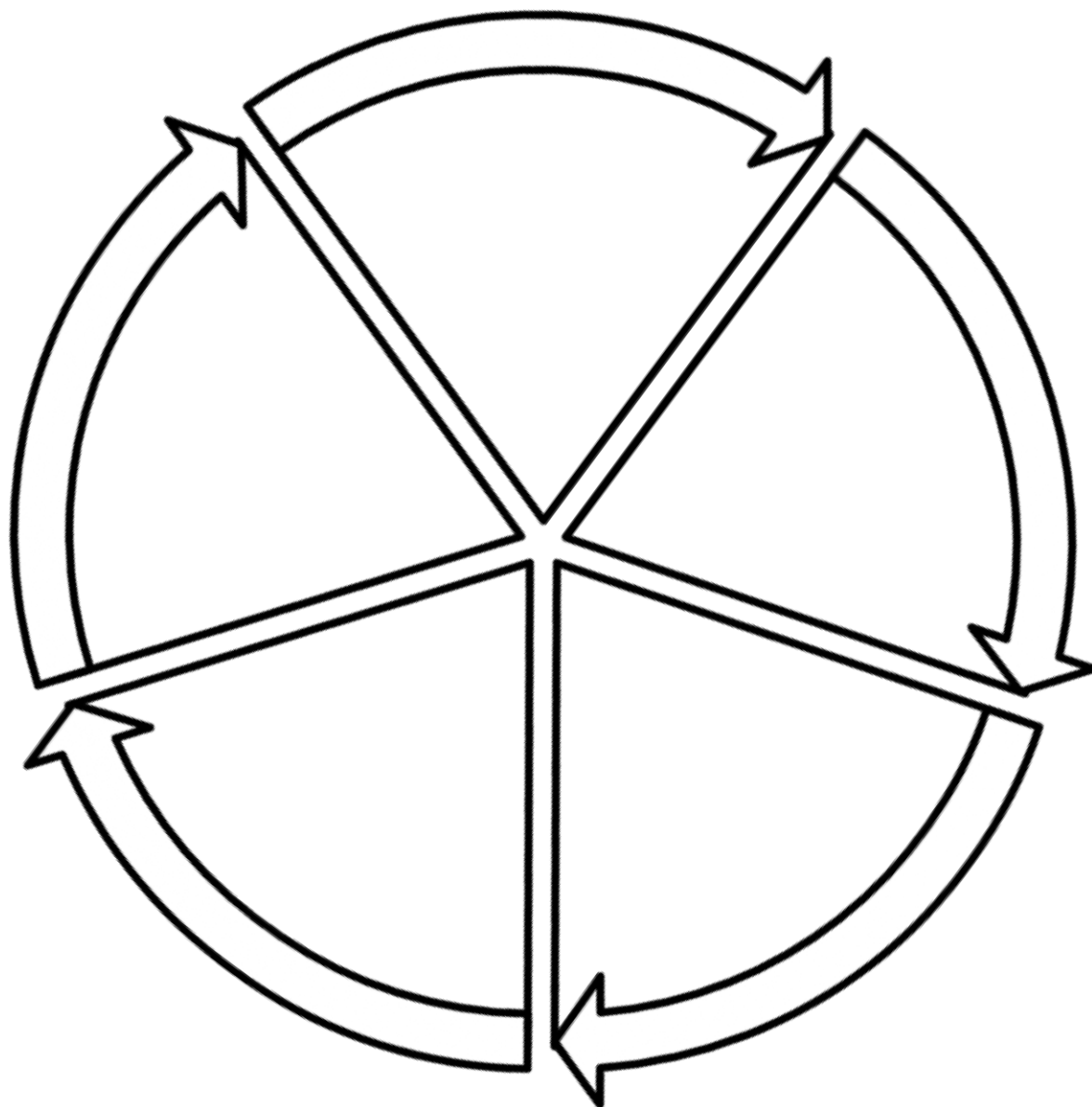


# Zdrowo jem, więcej wiem!

## KARTA PRACY UCZNIĄ

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO  
WARZYWA I OWOCE NA CO DZIEŃ

1. Podpisz każdą część koła nazwami posiłków – śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Do każdego posiłku dobierz porcję owoców lub warzyw (możesz też zaplanować, że w skład danego posiłku będą wchodziły i warzywa, i owoce). Wyraźnie zaznacz grupę kolorystyczną owoców i warzyw. Swój rysunek pokaż w domu Rodzicom.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- 2 Wypełnij tabelkę „Mój owocowo-warzywny tydzień” (następna strona). Przez 7 kolejnych dni (nie trzeba zaczynać od poniedziałku) obserwuj, jakie danego dnia zjadasz owoce i warzywa i ile ich było, a następnie narysuj je w tabelce. Kiedy trudno jest określić dokładną ilość zjedzonych owoców/warzyw (np. w przypadku surówek/sałatek, to należy wykonać rysunki tych warzyw, które wchodziły w skład surówki/sałatki, w przypadku soku – rysujemy szklankę z sokiem i podpisujemy).

# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Narysuj, jakie owoce i warzywa zjadłeś/aś w danym dniu. Jeżeli jadłeś/aś sałatkę/surówkę, narysuj te warzywa, które wchodziły w jej skład. Jeżeli piłeś/aś naturalny sok owocowy/warzywny (w zimie mieszaj sok z ciepłą wodą), narysuj szklankę z sokiem i podpisz ją.

<b>MÓJ OWOCOWO-WARZYWNY TYDZIEŃ</b>	<b>JAKIE ZJADŁEM/AM WRZYWA I OWOCE? JAKIE PIŁEM/AM SOKI?</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	
<b>WTOREK</b>	
<b>ŚRODA</b>	
<b>CZWARTEK</b>	
<b>PIĄTEK</b>	
<b>SOBOTA</b>	
<b>NIEDZIELA</b>	