

18.11.20 r.

1) Zapraszamy do obejrzenia filmu pt.:

[10 zasad zdrowego odżywiania](#)



2) A teraz pora na quiz o zdrowym odżywianiu dla starszych dzieci.

Quiz



3) Wykonaj sałatkę owocową. Możesz wykorzystać przepis zamieszczony poniżej lub skomponować sałatkę według własnych upodobań.



Sałatka owocowa dla każdego

• Składniki:

- jabłka, pomarańcze, mandarynki, banany, kiwi (ilość zależna od tego, dla ilu osób ma być przeznaczona, niczego nie można zepsuć, więc spokojnie możecie eksperymentować). Jeśli jesteście miłośnikami innych owoców np. truskawek, można również kilka dodać.
- duży jogurt naturalny
- czekolada mleczna, ewentualnie wafelek czekoladowy



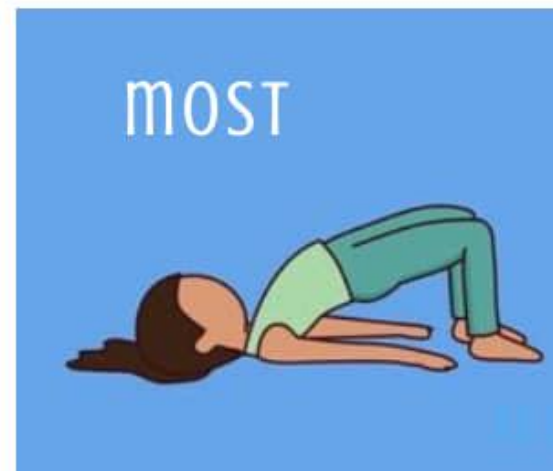
• Wykonanie:

- Owoce obrać ze skórki i pokroić w grubszą kostkę. Czekoladę zetrzeć na grubej tarce (pokruszyć wafelka). Jogurt naturalny przelać do większej miseczki. Dodać banana lub 2 (w zależności jak bardzo słodką chcecie mieć sałatkę) i wszystko dokładnie wydusić widelcem, aż do powstania **bananowego jogurtu**. Do miski wrzucić resztę owoców i delikatnie wymieszać.
- Przepis zaczerpnięty ze strony: <https://stressfree.pl/salatka-owocowa-dla-kazdego/>

4) A teraz czas na jogę! Spróbuj wykonać wszystkie ćwiczenia.

P
O
W
O
D
Z
E
N
I
A







DELFIN



JELONEK



ŻÓŁW



PÓŁKSIĘŻYC

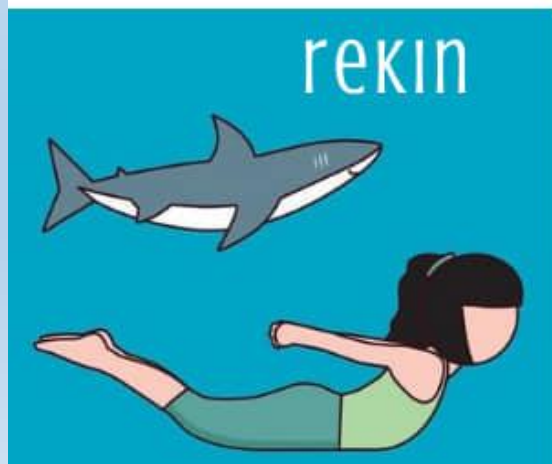


Joga dla
dzieci

cz. III



KOBRA



rekin



samolot



POSTUMENT NA
DUSZKA

K.B-S

KOT



PIES W GÓRĘ



PIES W DÓŁ



SZCZENIAK



Joga dla
dzieci

cz. IV

ORZEŁ



anioł na śniegu

TRÓJKĄT



KRAB

