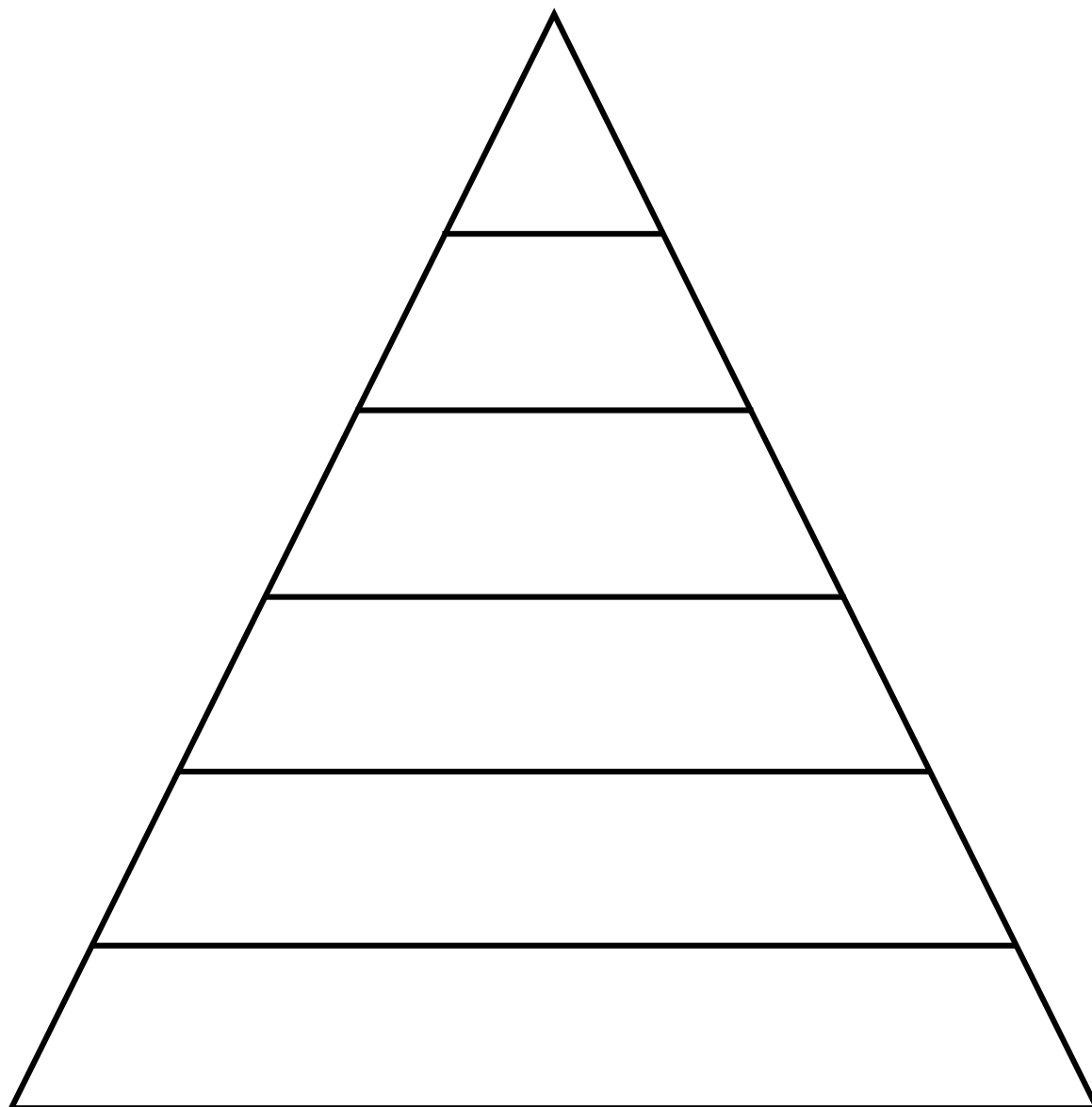


Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

ZDROWE JEDZENIE WŁĄCZA MYŚLENIE

1. Kontur z Piramidą Zdrowia



Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Nazwy pięter Piramidy

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PRODUKTY ZBOŻOWE

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY MLECZNE

MLEKO, JOGURTY, SERA TWAROGOWE, SERA ŻÓLTE

PRODUKTY BIAŁKOWE

MIĘSO, DRÓB, RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, JAJA, ORZECHY

TŁUSZCZE

Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Przykładowa Piramida Zdrowia

AKTYWNIĘ PO ZDROWIE
www.aktynniepozdrowie.pl

WODA
CODZIENNIE

TŁUSZCZE

**MIEŚO, DRÓB, JAJA, RYBY,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY**

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

WARZYWA I OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE

NIE ZAPOMINAJ O RUCHU

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

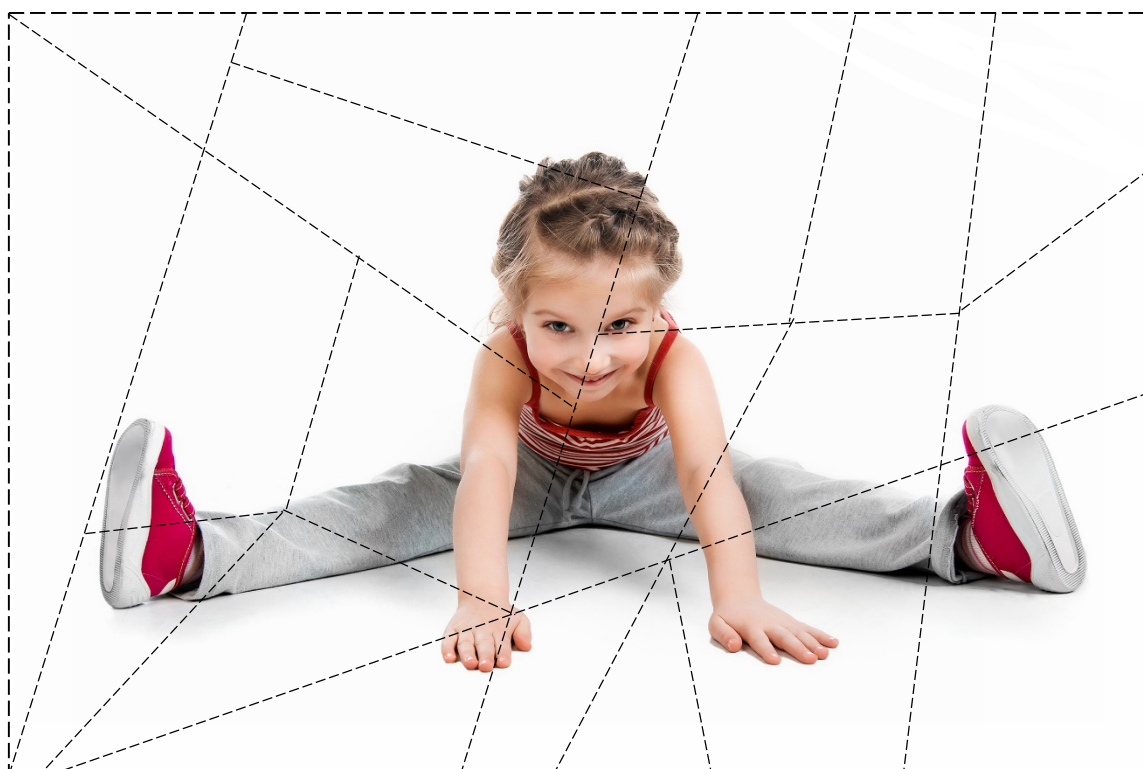
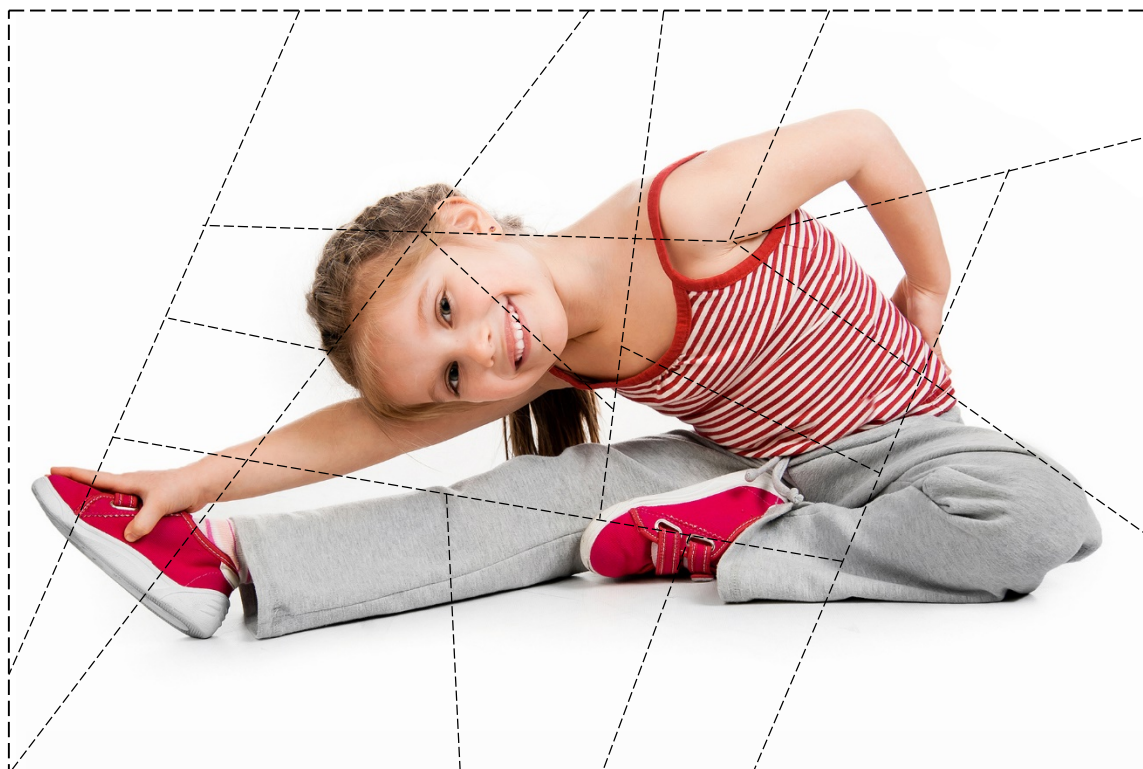
Opracowanie merytoryczne piramidy – Instytut Żywności i Żywności

BOŚ
FUNDACJA
BANKU CIECHOWY ŚCIEŻYNI

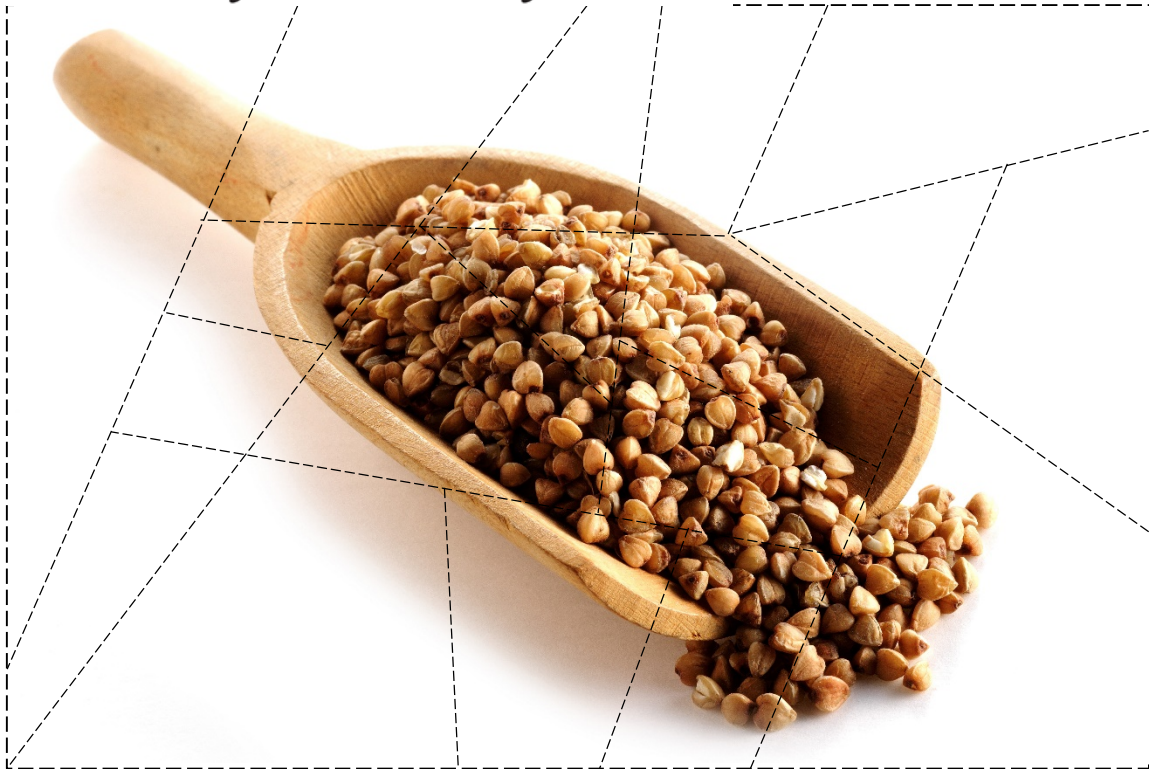
PATRONAT: Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Sportu i Turystyki
PATRONAT MERYTORYCZNY: Instytut Żywności i Żywienia, Akademii Wychowania Fizycznego

Zdrowo jem, więcej wiem!

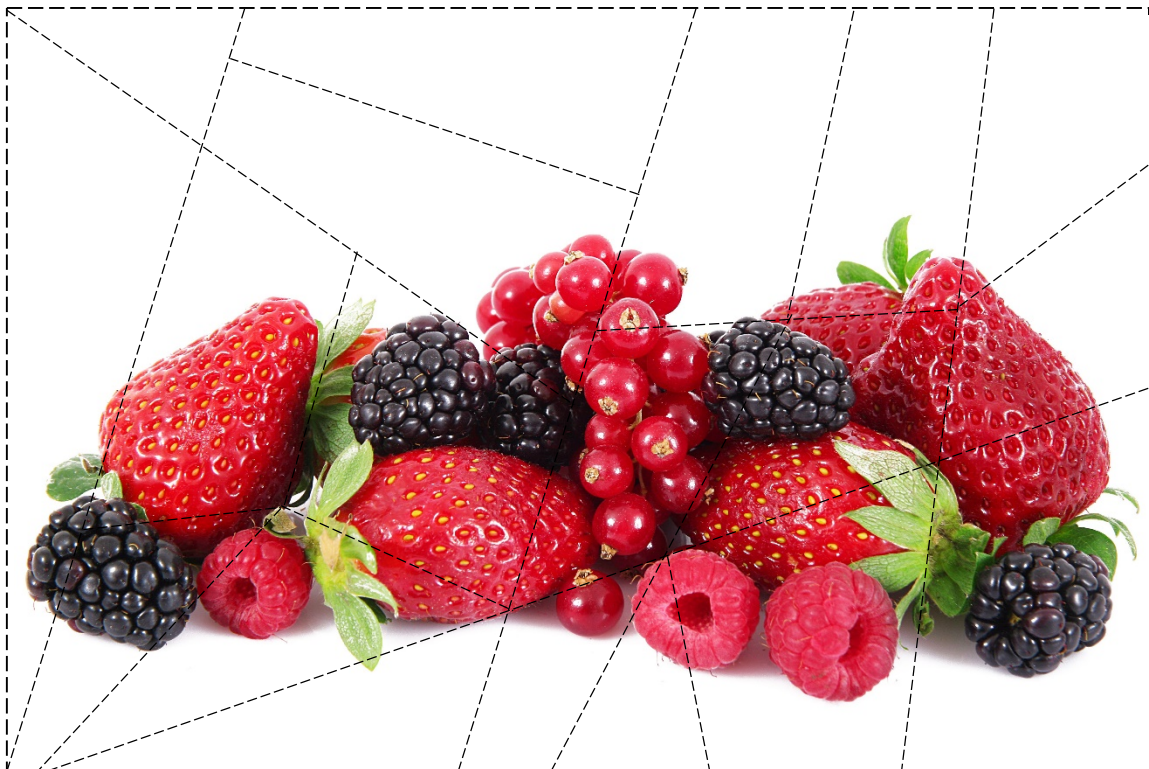
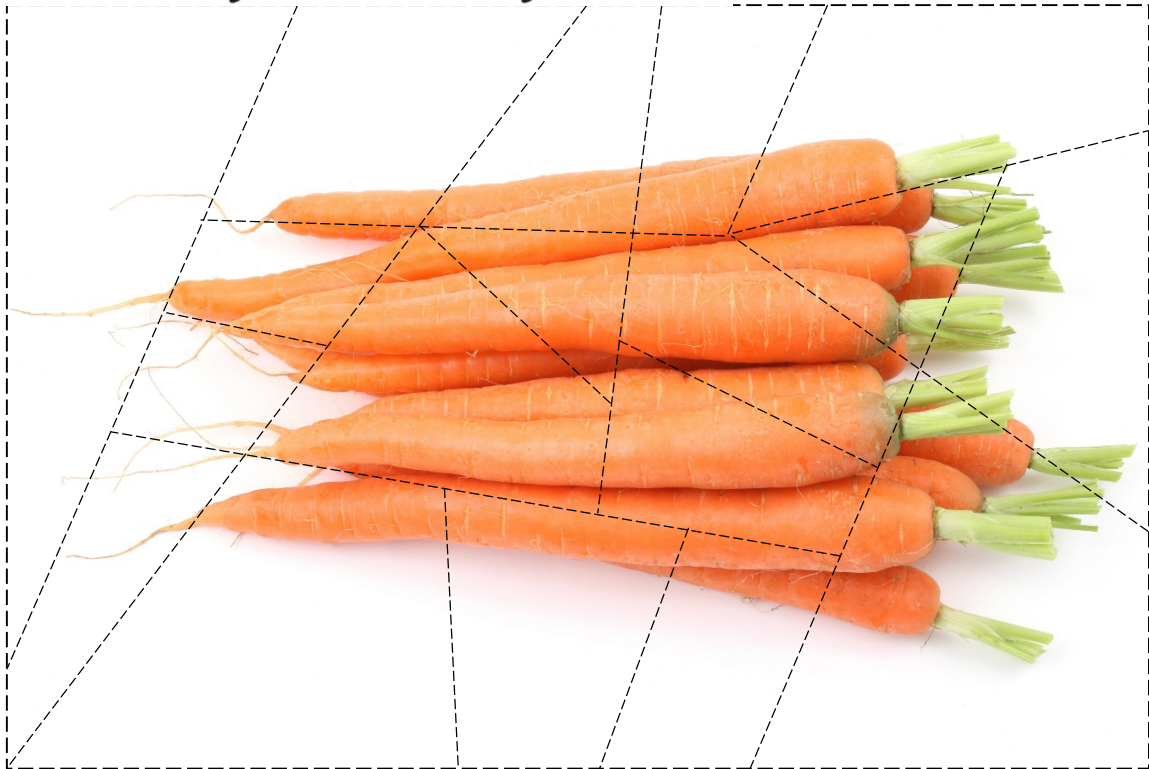
4. Puzzle z Piramidą Zdrowia



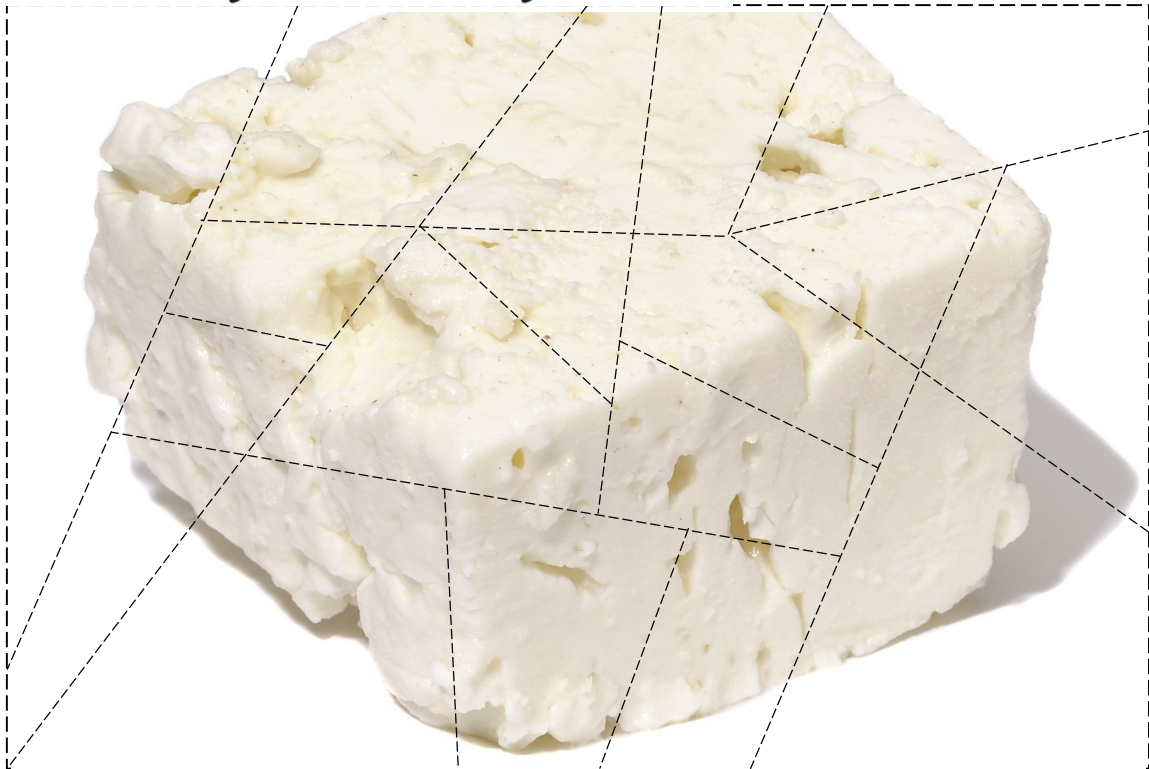
Zdrowo jem, więcej wiem!



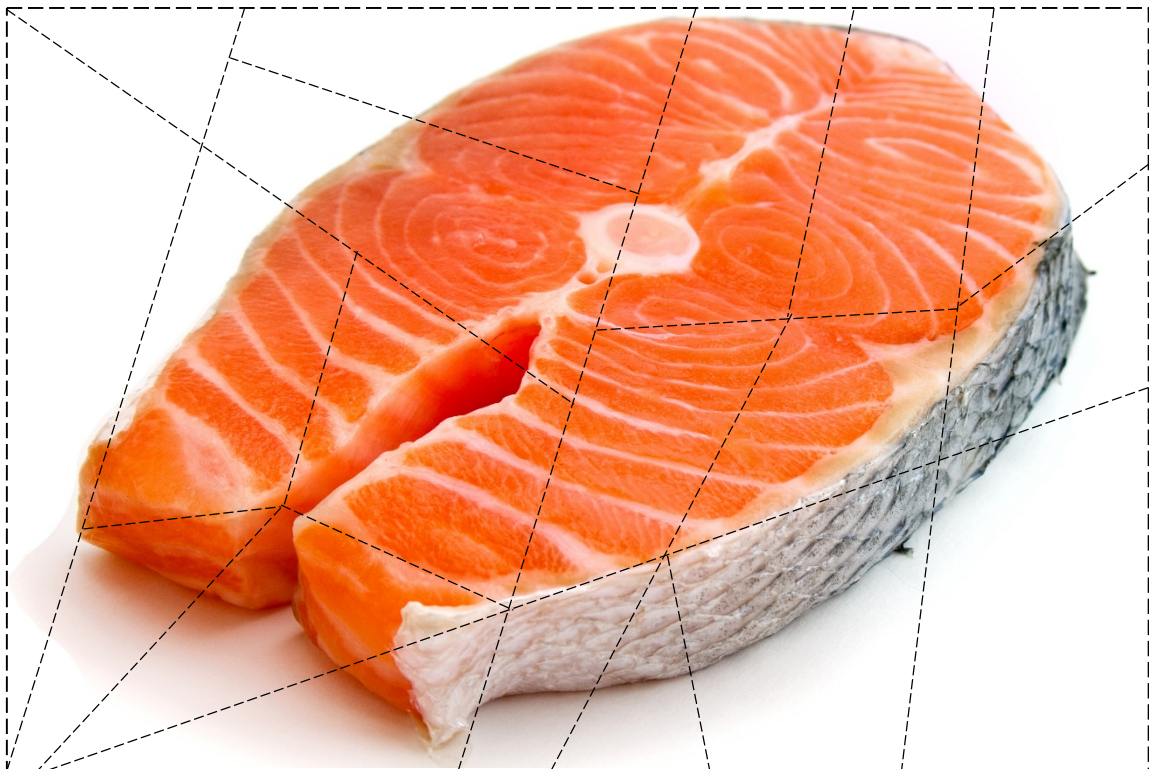
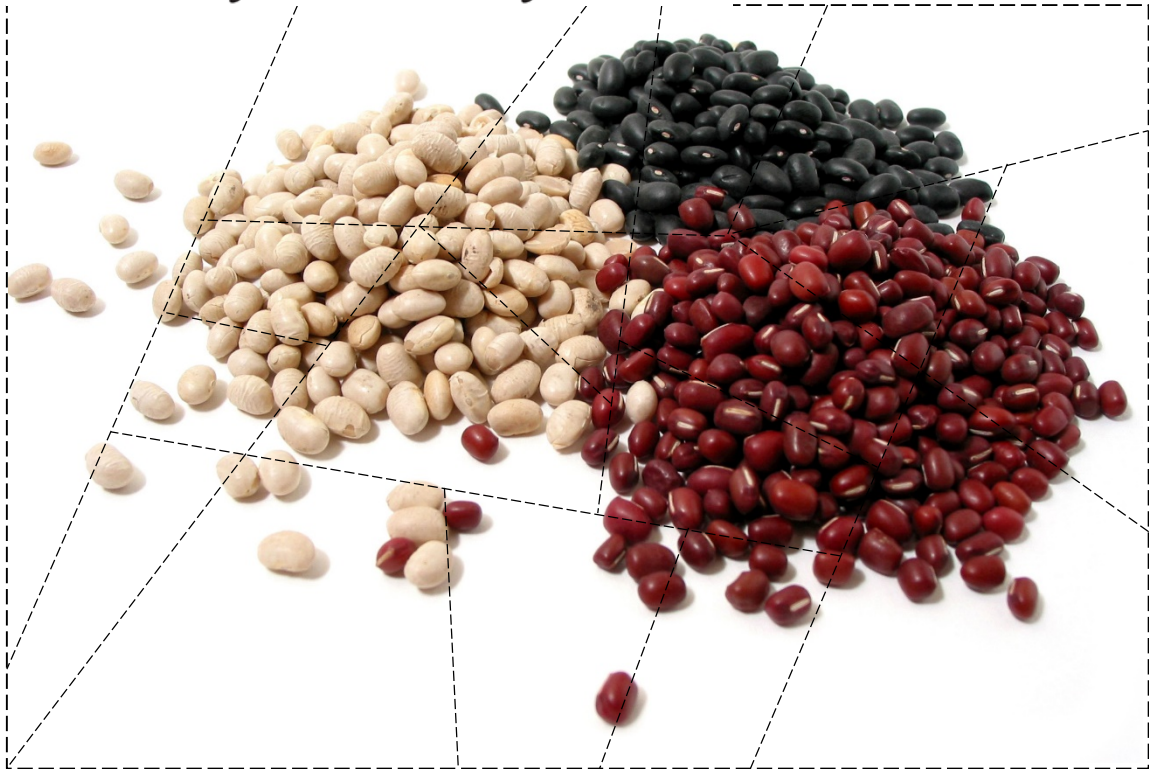
Zdrowo jem, więcej wiem!



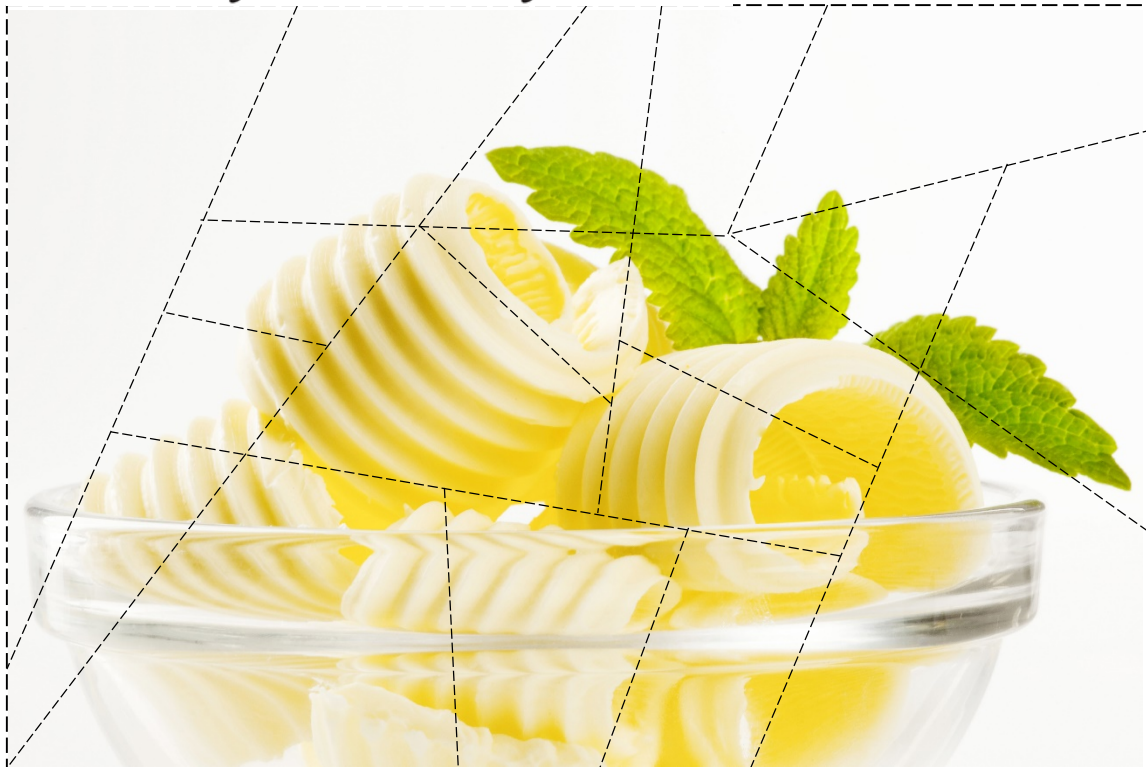
Zdrowo jem, więcej wiem!



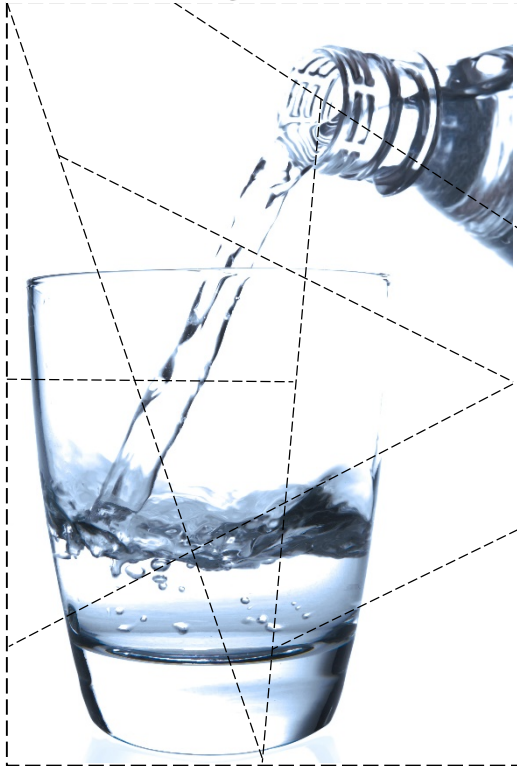
Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!

5. Zasady gry Twist owocowo-warzywny

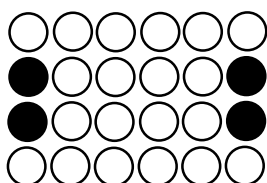
Przygotuj pole do gry rozkładając pola według poniższego wzoru. Najlepiej jeśli przykleisz pola po podłogi, żeby się nie przesunęły.



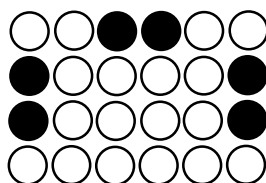
Gra przeznaczona jest dla 2-4 osób.

Gracze stają na planszy według poniższego wzoru:

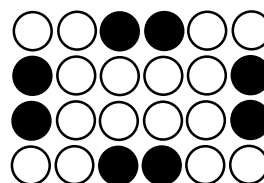
2 osoby:



3 osoby:



4 osoby:



Osoba prowadząca grę losuje na planszy pole, które gracze muszą zająć - podaje czy na polu należy postawić rękę lub nogę (lewą lub prawą) oraz nazwę pola (brokuły, śliwka, pomidor

lub cytryna). Gracze jak najszybciej wykonują ruch. Gracz, który się przewróci lub dotknie planszy łokciem lub nogą odpada. Wygrywa osoba, która zostanie ostatnia na planszy.

Zdrowo jem, więcej wiem!

6. Pola do gry Twist owocowo-warzywny (każdy rodzaj do wydrukowania 6 razy).



Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!



Zdrowo jem, więcej wiem!

7. Plansza do losowania do gry Twist (planszę należy wyciąć i nakleić na karton, wyciętą strzałkę należy przypiąć pinezką na środku planszy)

