




# Zdrowo jem, więcej wiem!

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIĄ

### PIRAMIDA ZDROWIA PIERWSZOKLASISTY

1. Zakreśl, które produkty powinieneś/powinnaś jadać codziennie.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>PIECZYWO RAZOWE</p>  | <p>GRUSZKI</p>           | <p>JABŁKO</p>     |
| <p>BATONIKI</p>        | <p>JOGURT</p>           | <p>CHIPSY</p>    |
| <p>JAJKO</p>          | <p>NAPÓJ GAZOWANY</p>  | <p>MARCHEW</p>  |
| <p>RYBA</p>           | <p>FRYTKI</p>          | <p>WODA</p>     |

# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Narysuj produkty, które nie służą zdrowiu.

## **Kącik dla Mamy i Taty**

Drodzy Rodzice! Obejrzyjcie razem z dzieckiem [Piramidę Zdrowego Żywienia](#), która znajduje się na stronie [www.aktywniepozdrawie.pl](http://www.aktywniepozdrawie.pl). Wspólnie zastanówcie się, jakie nowe, zdrowe produkty możecie wprowadzić do rodzinnego jadłospisu.