



Zwykła marchewka tę zaletę ma,
że jest w niej dużo witaminy A.
Jeśli więc szczerze o swe oczy dbamy,
ochoczo i często marchewkę spożywamy.

Przepis na ciasto marchewkowe ☺

Składniki:

4 jajka, 1 szklanka cukru, 1,5 szklanki mąki, 2 łyżeczki cynamonu,
2 łyżeczki sody, 2,5 szklanki utartej marchewki,
0,5 szklanki oleju, bakalie, cukier waniliowy.

Przygotowanie:

Wszystko wymieszać, wylać na formę.

Piec w temp. około 200°C 50-60 min.

SMACZNEGO ! ☺

Zespół redakcyjny: Alina Kąkol, Magdalena Bojarska.

Nr 10

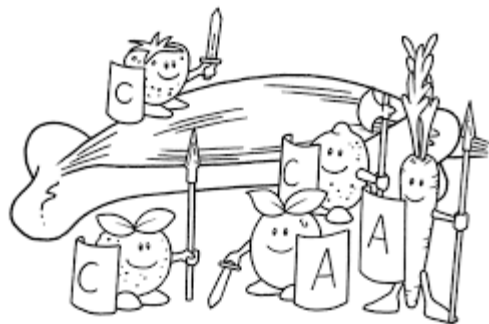
JUNIOR

ABC ZDROWIA



TALERZ ZDROWIA ZIMA

Witaminki



Oczy, gardło, włosy, kości zdrowsze są,

gdy A w nich gości. A w marchewce,

pomidorze, w maśle, w mleku też być może.

B – bądź bystry, zwinny, żwawy do nauki i zabawy.

W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,

w serach, jajkach B też mieszka.

C – to coś na przeziębienie i najlepsze na gojenie.

C – porzeczką i cytryną, świeży owoc i jarzyna!

Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostaną wiosną.

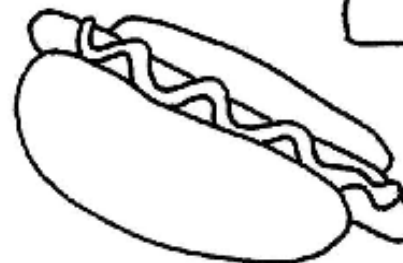
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem,

na krzywice D jest lekiem.

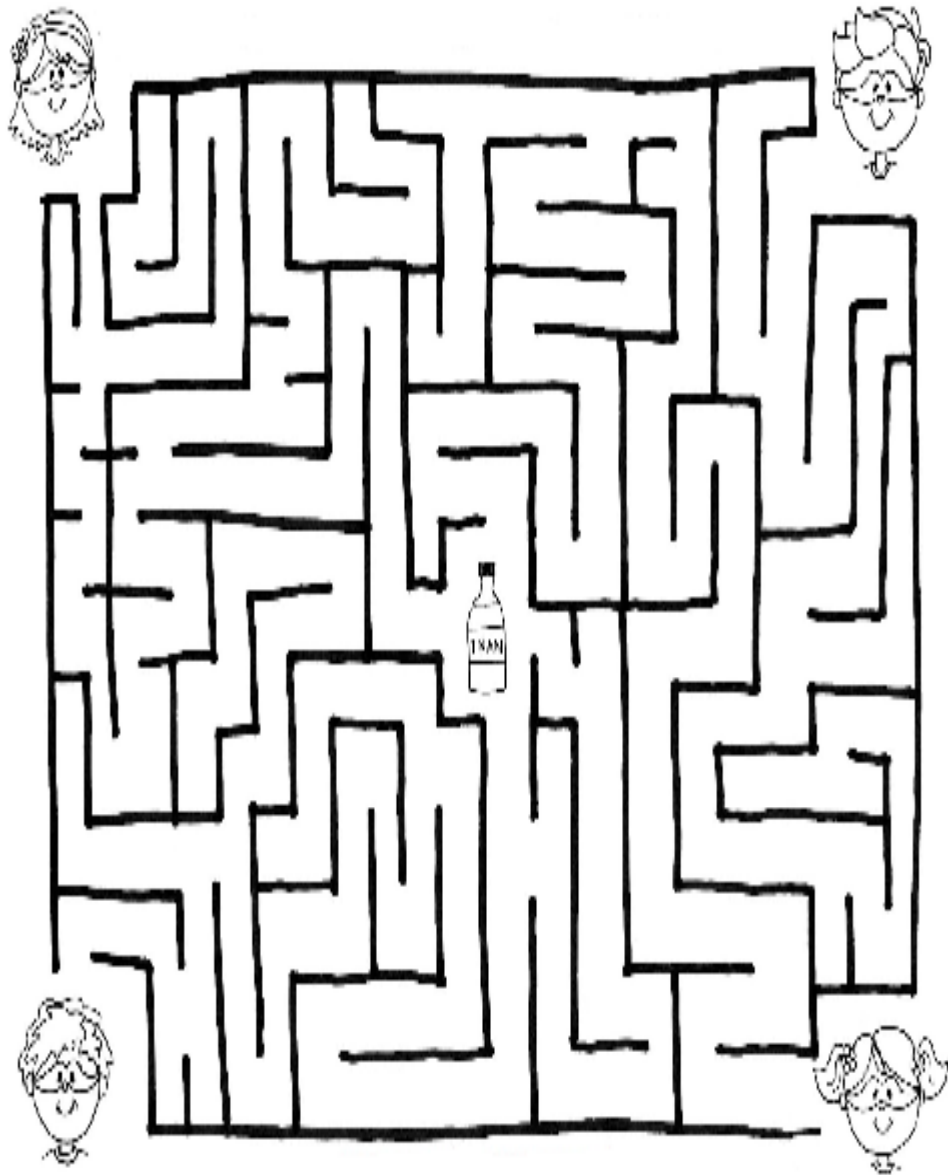
Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.

Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.

Pokoloruj to, co powinniśmy jeść, by wzmocnić odporność.



Czy wszystkie urwiski wypily dzisiaj tran?



Pokoloruj piramidę zdrowia.



Ułóż zdania z rozsypanki wyrazowej i je zapisz.

dieta oraz fizyczna zdrowia. są kluczem do codzienna

Odpowiednia aktywność

.....
.....

wychodź zdrowym szkoły i pożywnym śniadaniu. po Do

.....
.....

Pij wody. przynajmniej 2 litry codziennie

.....
.....

powinien posiłek zawierać i owoce warzywa. Każdy

.....
.....

Jaką zupę ugotuje mama z tych warzyw?

