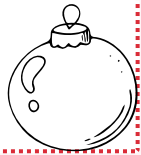


GRUDNIOWE SMAKI ZDROWIA

01



02



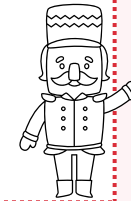
03



04



05



06



07



08

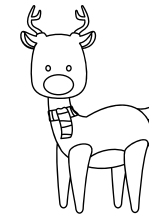


09

10



11



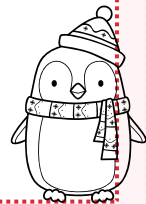
12



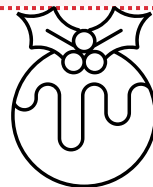
13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23

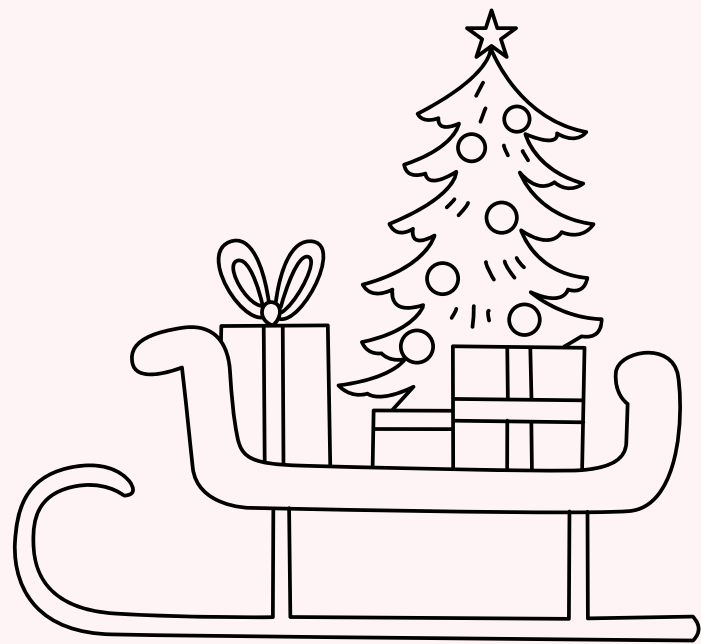


24





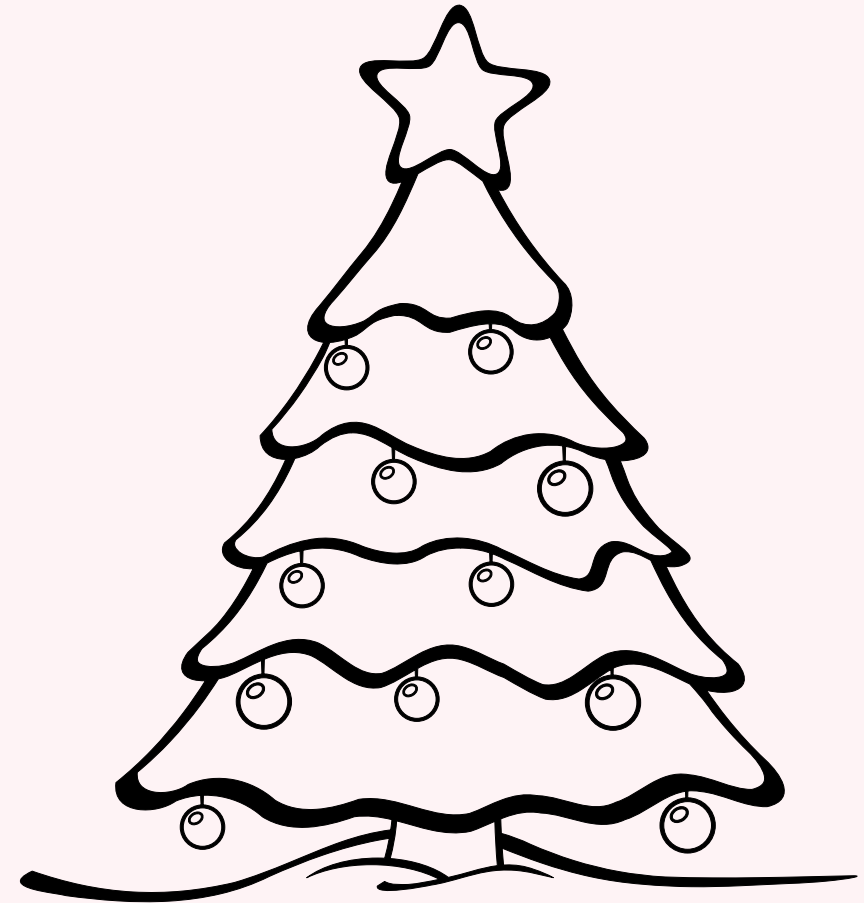


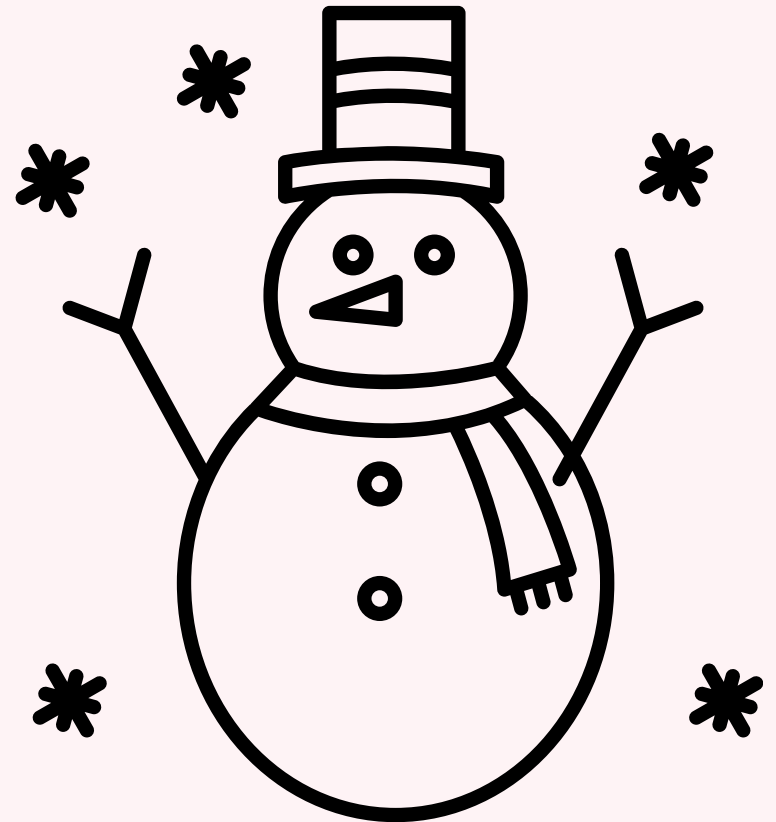








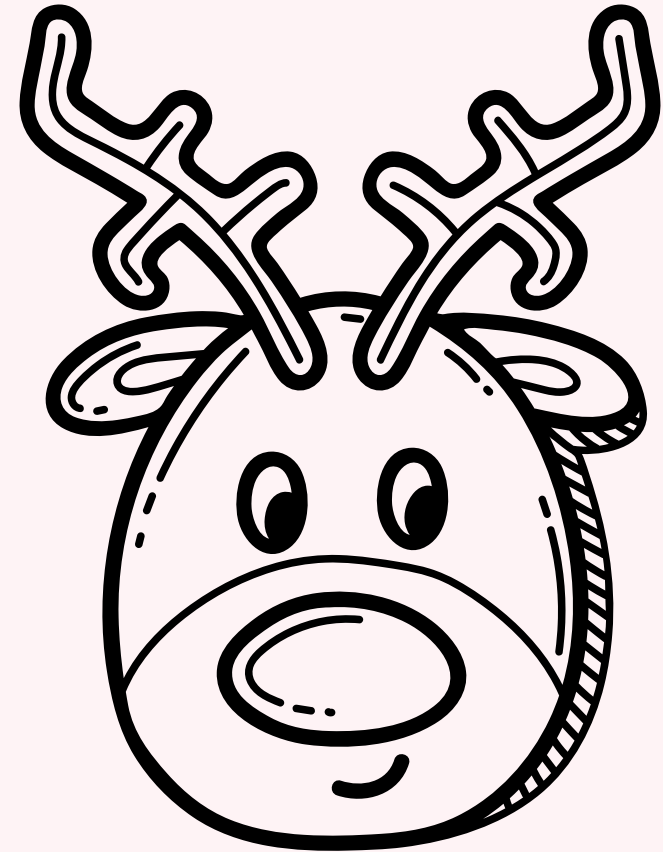


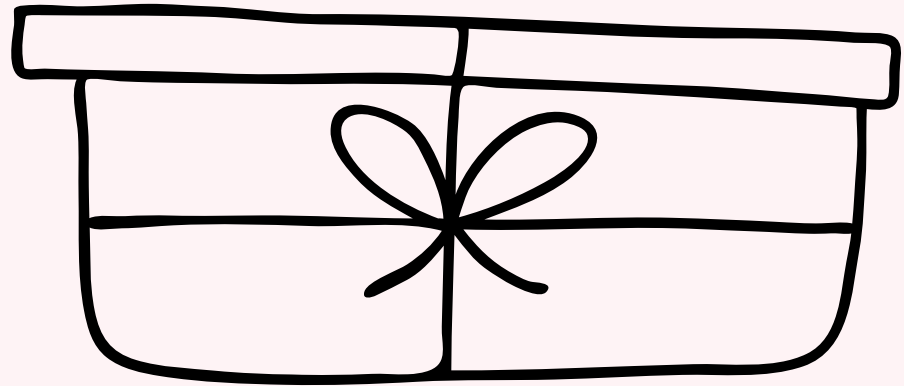




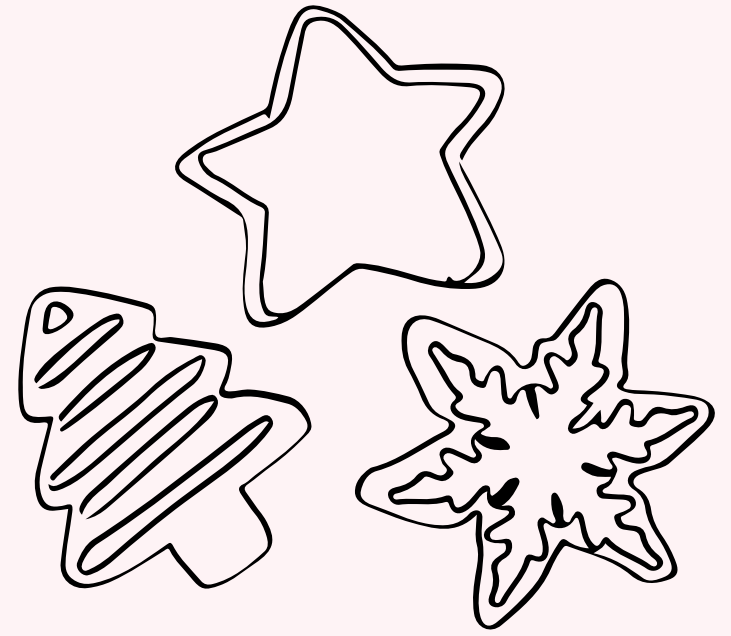












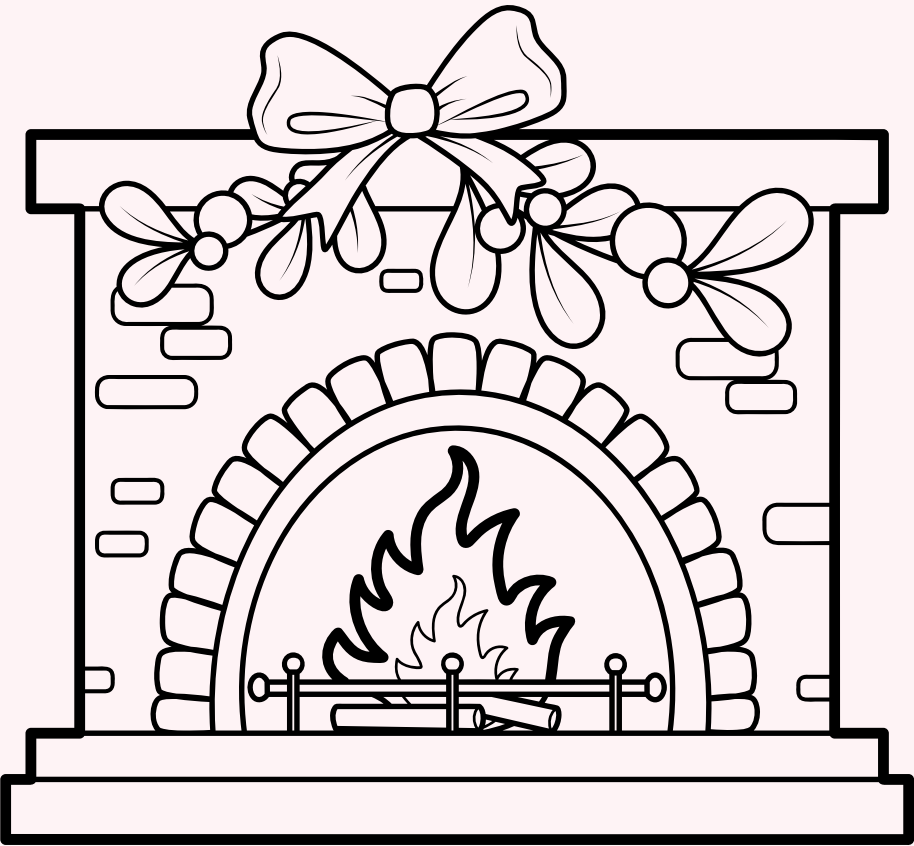






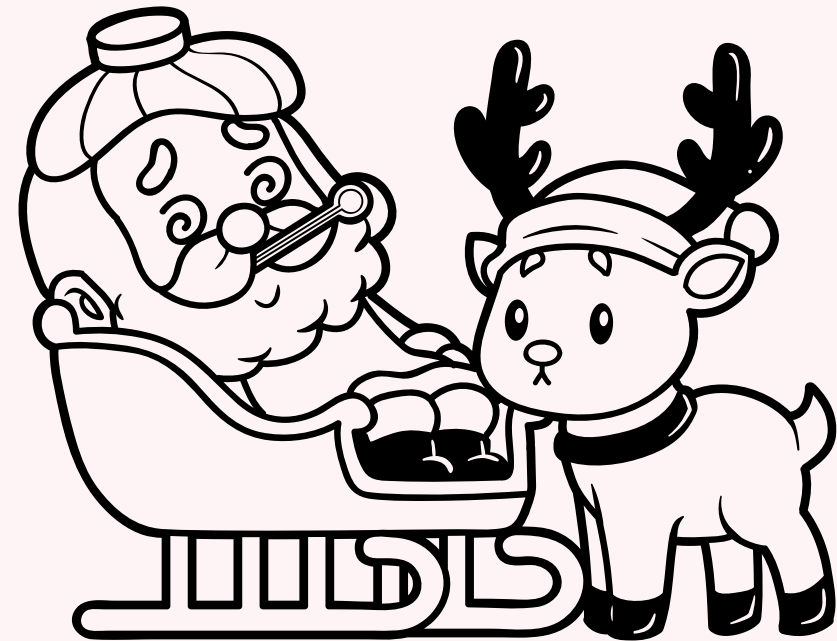


















Pomóż rodzicom
w przygotowaniu
zdrowego obiadu




Zrób zdrowy sok lub
smoothie z warzyw
i owoców




Zamień dziś słodkie napoje
na wodę




Przygotuj sałatkę
owocową na deser




Ułóż obrazek z
plasterków warzyw (np.
śmieszna twarz)




Spróbuj wody z
dodatkiem cytryny lub
mięty




Przygotuj herbatę
owocową bez cukru




Zrób batoniki musli z
ulubionymi
składnikami




Przygotuj warzywne
szaszłyki




Przygotuj zdrowe
kanapki w świątecznych
kształtach




Wymyśl zdrową
przekąskę, którą
zabierzesz na spacer.




Zaprojektuj "Zdrową
przekąskę dnia" dla całej
rodziny




Upiecz świąteczne ciasteczka bez cukru




Wymyśl zdrowy deser świąteczny dla całej rodziny




Znajdź w lodówce coś zdrowego, co mógłbyś podać Mikołajowi zamiast ciasteczek.



Wypij szklankę wody i wymyśl, jak ozdobić butelkę, by pić jej więcej każdego dnia



Ułóż listę swoich ulubionych zdrowych przekąsek i podziel się nią z rodziną



Naucz się składać serwetki w kształt choinki na świąteczny stół