

Zdrowy talerz - ćwiartki posiłku



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-11627



kolorowankioli.pl

K-11627 · Wiek 5-8 lat

Zdrowy talerz - ćwiartki posiłku

Talerz jest podzielony na części: najwięcej warzyw, trochę kaszy lub ryżu, kawałek białka i owoc. Obrazek uczy, jak ułożyć zdrowy posiłek.

Ciekawostka

Najwięcej na talerzu powinno być warzyw. Różnokolorowe jedzenie na talerzu oznacza, że posiłek jest pełnowartościowy.

Sugerowane kolory

Warzywa zielone i czerwone, kasza brązowa, ryba lub kurczak beżowy.

Wskazówka dla rodzica

Ułóżcie razem prawdziwy talerz według tego podziału podczas obiadu.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie