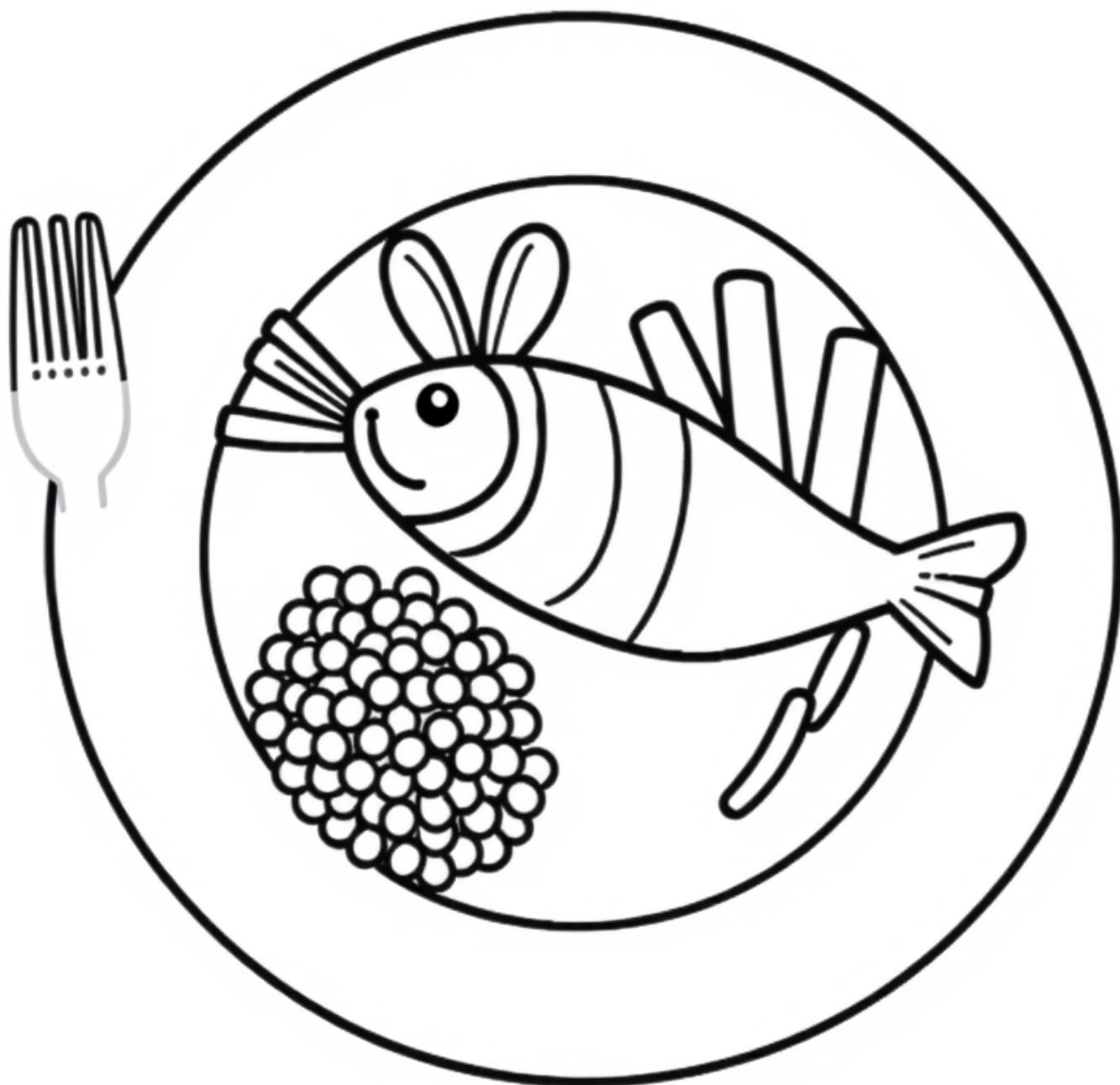


Zdrowy talerz obiadowy z rybą i kaszą



kolorowanki.pl powered by  **nimaOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-11629



kolorowankioli.pl

K-11629 · Wiek 4-8 lat

Zdrowy talerz obiadowy z rybą i kaszą

Na talerzu obiadowym leży kawałek ryby, porcja kaszy i gotowane warzywa. To przykład zdrowego, sycącego posiłku.

Ciekawostka

Ryba pomaga w pracy mózgu, a kasza daje długotrwałą energię. Gotowane na parze warzywa zachowują więcej witamin.

Sugerowane kolory

Ryba jasnobeżowa, kasza brązowa, warzywa zielone i pomarańczowe.

Wskazówka dla rodzica

Opowiedzcie, dlaczego na talerzu obiadowym warto mieć warzywa, białko i kaszę.



<https://animatolka.pl>

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