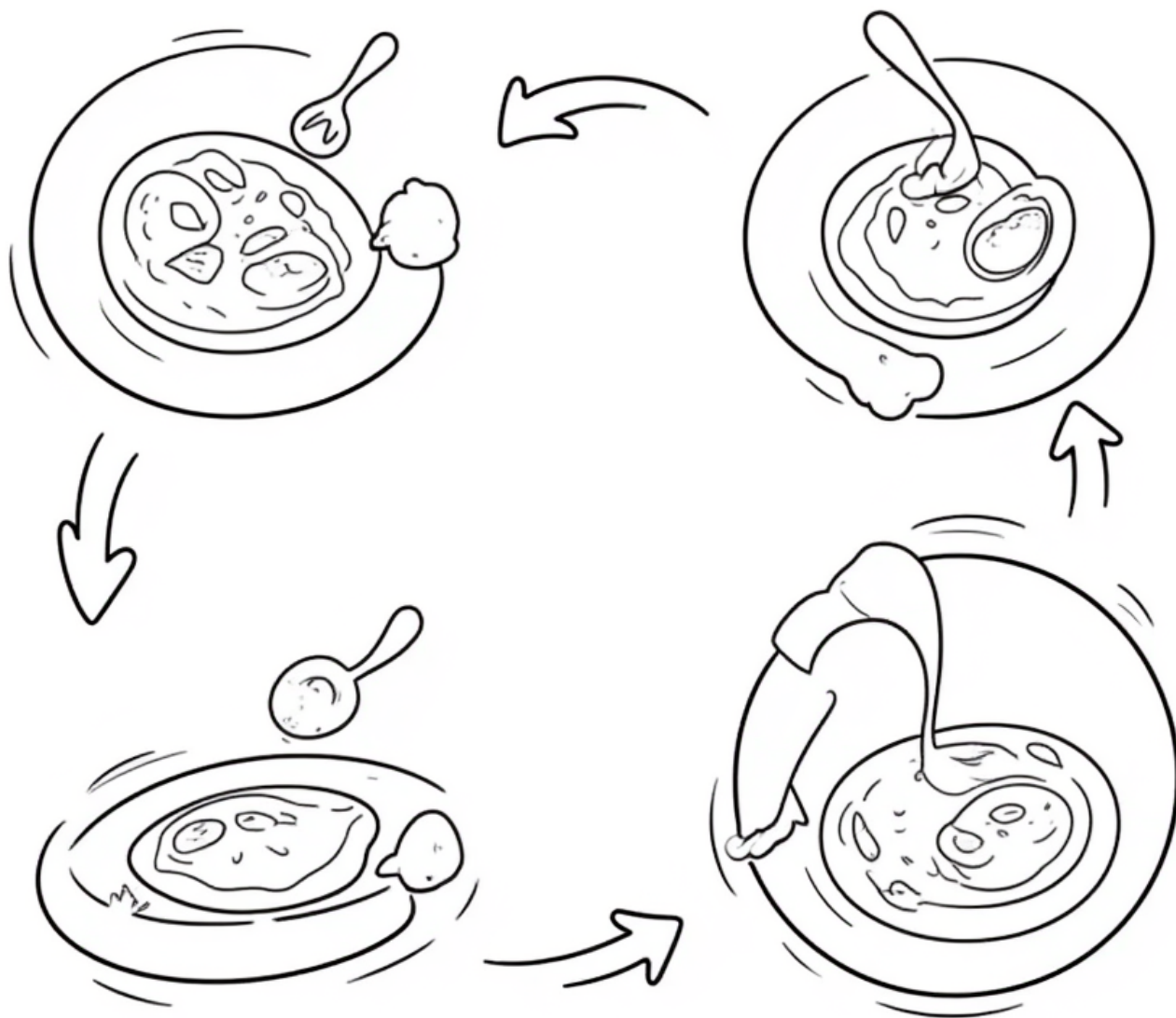


# Zdrowy talerz schemat krok po kroku



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02390



**kolorowankioli.pl**

K-02390 · Wiek 4-9 lat

# Zdrowy talerz schemat krok po kroku

Zdrowy talerz — kolorowanka pokazująca prawidłowy nawyk higieniczny.

## Ciekawostka

Zdrowy talerz po angielsku to Healthy Plate. WHO zaleca: pół talerza warzyw i owoców, ćwiartka zbóż, ćwiartka białka (mięso/ryba/jajka/roślinne). Nawyki higieniczne wyrabiają się w pierwszych 7 latach życia — później bardzo trudno je zmienić.

## Sugerowane kolory

Karty higieny najlepiej kolorować w łagodne, miłe dla oka kolory — pastele kojarzą się ze spokojem łazienki i przyjemnym rytuałem.

## Wskazówka dla rodzica

*Po pokolorowaniu wprowadźcie zdrowy talerz jako rytuał — dziecko lepiej przyjmuje rutynę.*



<https://animatolka.pl>

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