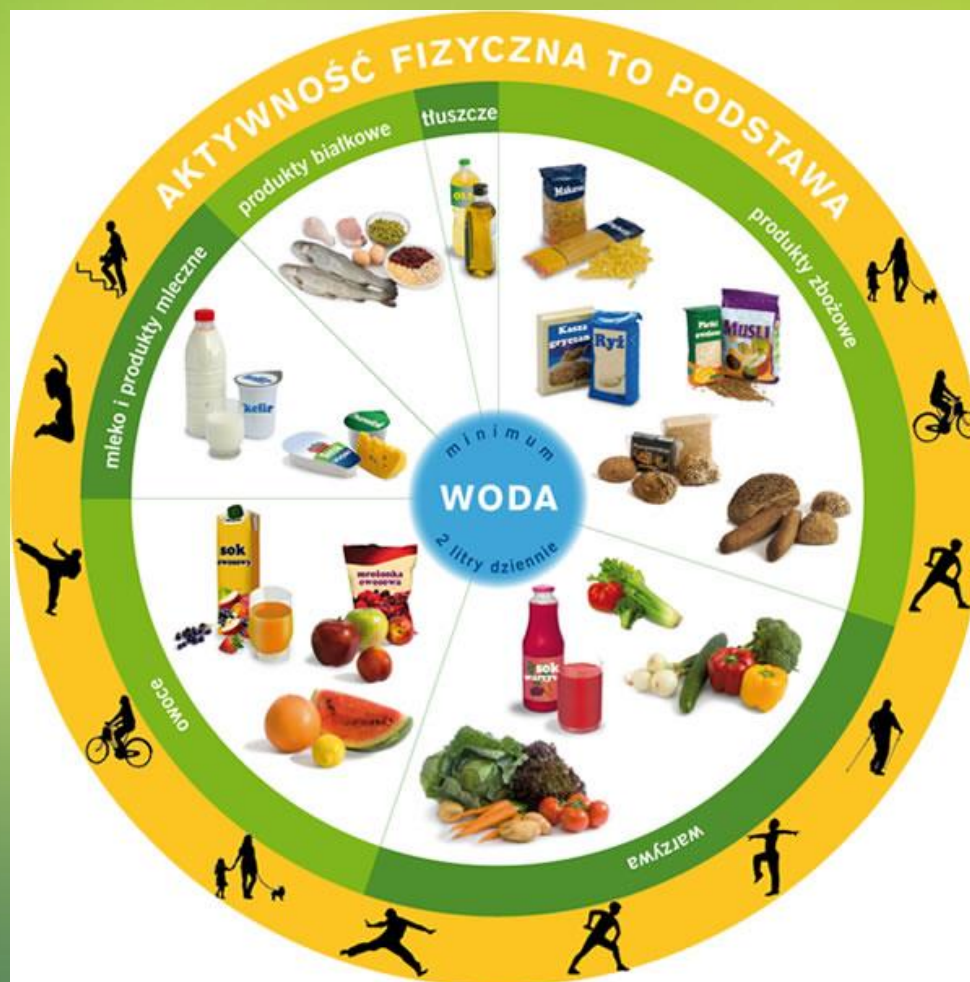


# „Talerz pełen zdrowia”



Jak już pisałyśmy w ubiegłym tygodniu - **miesiąc kwiecień jest miesiącem profilaktyki zdrowotnej.**

Nasza uwaga skupiona była w dużej mierze na zdrowych i pełnych wartości odżywczych posiłkach.

Nie zapominajmy jednak o podstawie – czyli o aktywności fizycznej. Doskonale obrazuje to schemat zamieszczony na stronie tytułowej.

Wiemy, że w obecnej sytuacji, trudno mówić o jakimkolwiek aktywnym stylu życia, jednakże spróbujcie w domu chociaż odrobinę poćwiczyć, potańczyć, poruszać się ;-)

W Internecie znajdziecie mnóstwo propozycji ciekawych ćwiczeń oraz układów tanecznych, m.in. polecamy:



<https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-0TKWBM>

# Godną polecenia jest strona internetowa programu „Trzymaj Formę”

[https://www.trzymajforme.pl/strona-glowna-1?lang\\_id=1](https://www.trzymajforme.pl/strona-glowna-1?lang_id=1)



Jest to świetna inicjatywa propagująca zdrowy styl życia (materiały dla młodzieży i dla rodziców).

# **A teraz...**

## **podsumowanie akcji ;-)**

Dobiegła końca akcja profilaktyczna, której celem było promowanie zdrowego żywienia wśród dzieci oraz nabywanie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych.

**Dziękujemy za przesłane zdjęcia oraz życzymy miłego oglądania wszystkich smakołyków ;-)**

Kolejność zdjęć jest przypadkowa.

**Odżywiaj się zdrowo  
by żyć kolorowo.**



**Zdrowe żywienie  
to mądre myślenie.**



**Kaszotto z kaszy pęczak z warzywami i drobiowymi serduszkami w sosie pomidorowym, wykończone koperkiem i jogurtem greckim.**

**Rycerz Warzywko Wielkie.**



**Mam pociąg do zdrowia.**



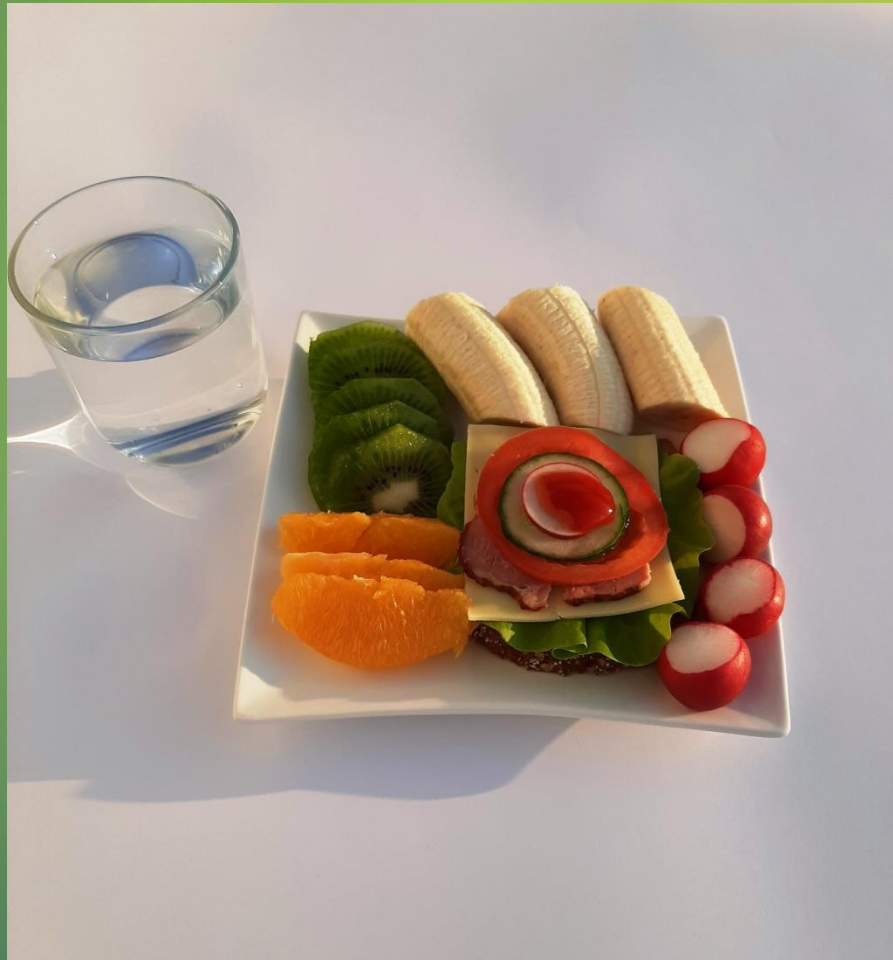
**Talerz pełen zdrowia.**



## Talerz pełen zdrowia.



## Tęcza na talerzu.



## Zdrowa kanapka.



# Potwornie pyszna kolacja vs wiosenne przekąski.



## Słoneczna porcja witaminy C.



## Talerz pełen zdrowia.



**Zdrowo i wesoło.**



**Śniadanie to najważniejszy  
posiłek dnia, więc jadaj  
zdrowo i kolorowo.**



**Talerz pełen zdrowia.**



**Naleśniki z owocami.**



# Na koniec prezentujemy przepis na lekką kanapkę przystany wraz ze zdjęciem



Bomba witaminowa i na dodatek bardzo kolorowa.

Kanapeczka wykonana z chlebka o nazwie „Dobry”, do tego masełko, sałata i oczywiście jajeczko, z którego został zrobiony zajaczek.

Kwiatki zrobione z rzodkiewki, pomidorka oraz ogórków i szczypiorku.

Do tego trawa zrobiona z rzeżuchy.

Dziękujemy za ciekawy pomysł;-)

# **Dziękujemy uczniom i ich rodzicom za zaangażowanie.**

Cieszy nas wasza pomysłowość i kreatywność,  
a co najważniejsze kształtowanie u dzieci  
zdrowych nawyków żywieniowych.

Pozdrawiamy 😊

Zespół pedagogów szkolnych

Izabela Wajske

Olga Konys