



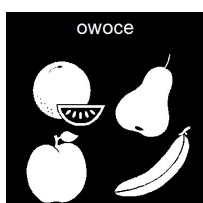
Przeczytaj tekst z pomocą osoby dorosłej. Staraj się uzupełniać czytane zdania samodzielnie, wskazując piktogramy zgodnie z usłyszonym wyrazem.

„Dla każdego coś zdrowego” S. Karaszewski

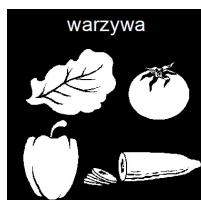
Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze

kolorowo!

Jedz



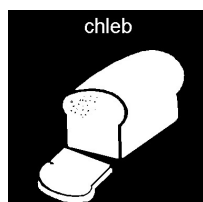
(owoce) i



(jarzyny),

to najlepsze witaminy!

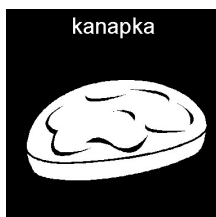
Jedz



(razowce) z grubym ziarnem,

zdrowe jest pieczywo czarne!

Na

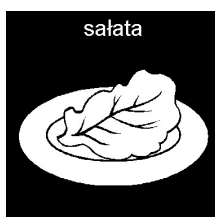


(kanapkę), prócz

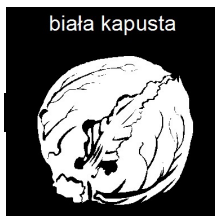


(wędliny),

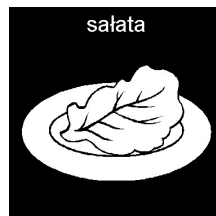
połóż



(listek zieleniny)!



(kapusta), i



(sałata),

w witaminy jest bogata!

Oprócz

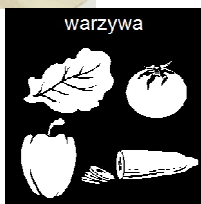


(klusek) i



(kotleta)

niech się z



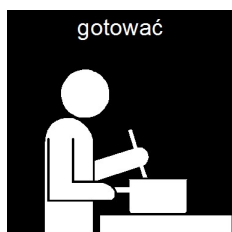
(warzyw) składa dieta!

Jedz



(surówki i sałatki),

będziesz za to piękny, gładki!

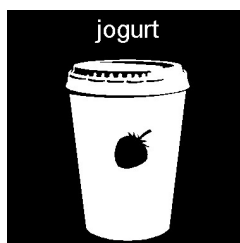


(Gotowane) lub duszone

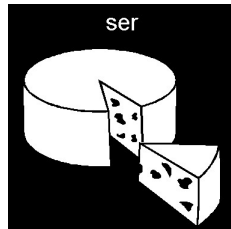
zawsze zdrowsze niż smażone!



(Mleko),



(jogurt),



(ser),



(maślanka) –

to jest twoja wyliczanka!

Chude

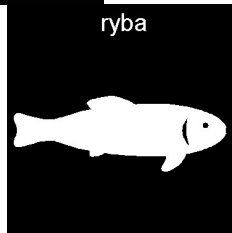


(mięso),



drób)

i



(ryba)

to najlepsze białko chyba!



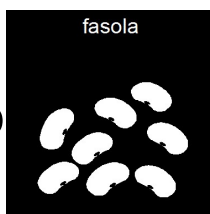
(Sok) warzywny, owocowy,

kolorowy jest i zdrowy!

Kto je tłusto i obficie,

ten sam sobie skraca życie!

Bób





(fasola),



(groszek), soja –

to trawa będzie twoja!

Sosy lepsze są niż  (tłuszcz),
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

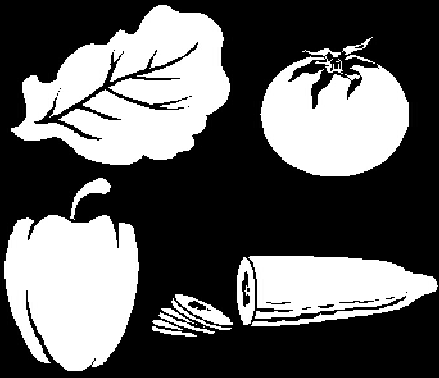
Zostaw  (smalec), dolej  (olej),
niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa,

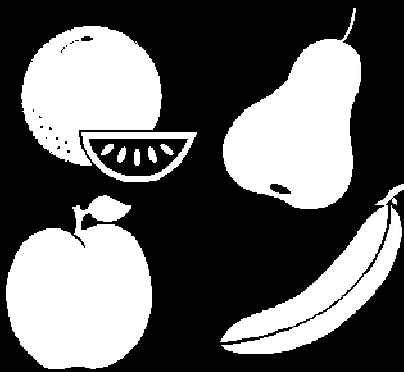
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

Zadanie do wykonania
Dobierz ilustracje do piktogramów, które
wskazywałeś w wierszu.

warzywa



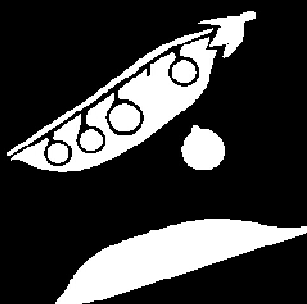
owoce



sok owocowy



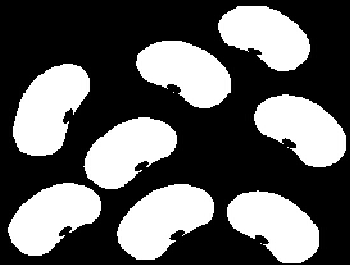
groszek



biała kapusta



fasola



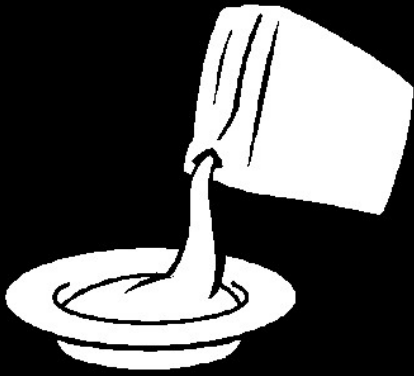
kanapka



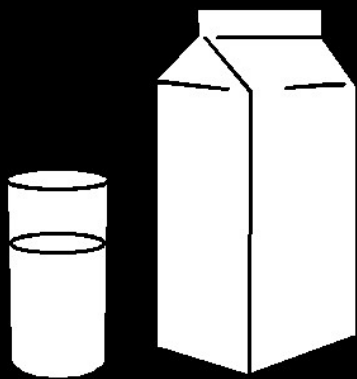
jogurt



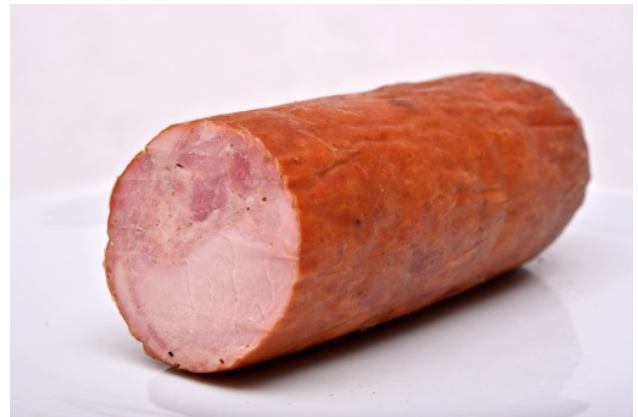
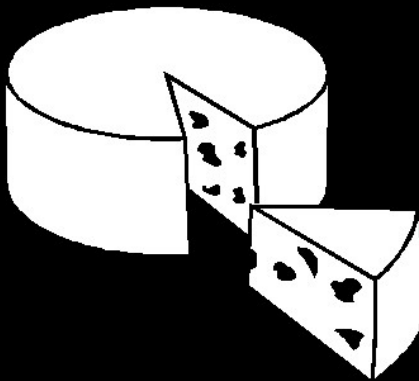
kwaśne mleko



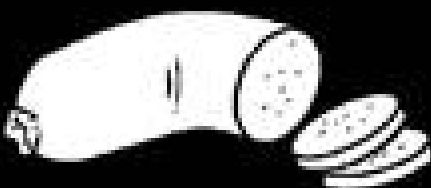
mleko



ser



kielbasa



ryba



kurczak



mięso



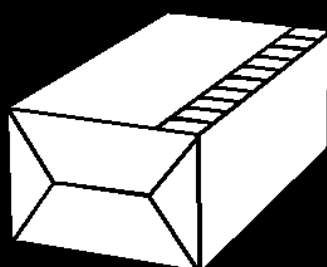
gotować



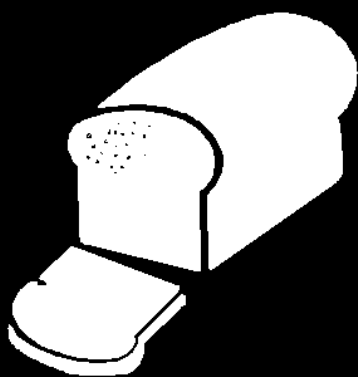
olej



tłuszcz do smażenia



chleb



Opracowała: Joanna Wdowińska