

Dzień dobry,

Na dzisiejszych zajęciach zapoznam Cię z piramidą zdrowego żywienia. W tym tygodniu podejmujemy temat związany ze zdrowiem, dlatego też pomyślałam, że przydatna będzie piramida żywieniowa, która pokaże Ci, po co warto sięgać do jedzenia i jak ważna jest aktywność ruchowa, znajdująca się na pierwszym poziomie piramidy.

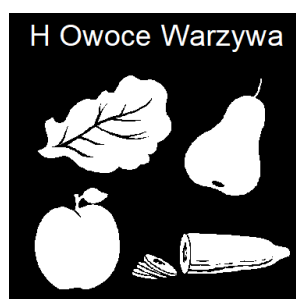


Co znajduje się na piramidzie?

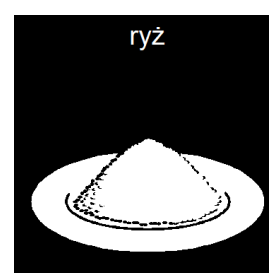
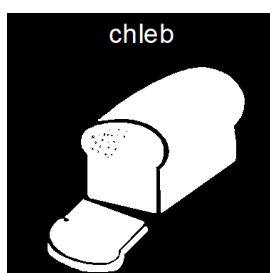
1 stopień -aktywność ruchowa



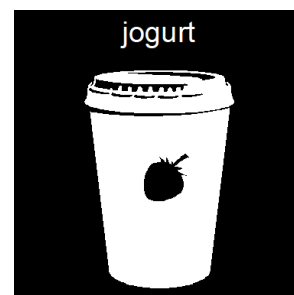
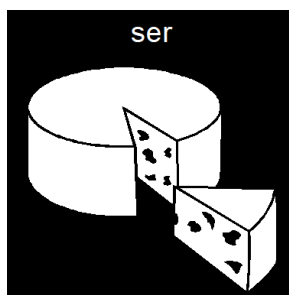
2 stopień -



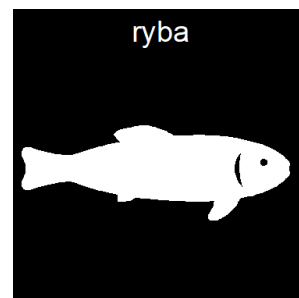
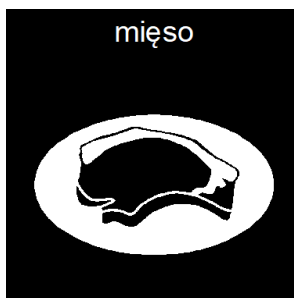
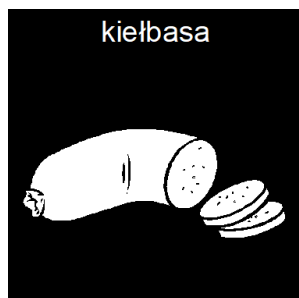
3 stopień -



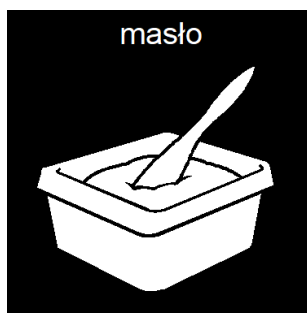
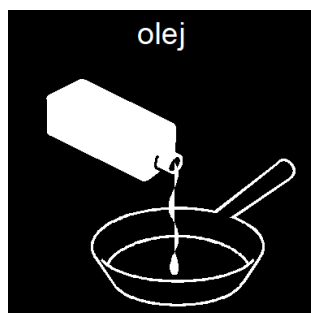
4 stopień-



5 stopień-



6 stopień-



Tak oto prezentuje się piramida żywieniowa.

W związku z tym, że na pierwszym stopniu znajduje się aktywność ruchowa , zapraszam Cię do tejże aktywności za pośrednictwem utworu muzycznego „Woogie Boogie”.

Oto link do piosenki: <https://youtu.be/KeKgAM3oUVc>





Udanej zabawy!

Dziękuję

Aneta Trojanowska