

**ODŻYWIĄJ SIĘ ZDROWO  
A NARODZISZ SIĘ  
NA NOWO**



441/0000

Modeli Pielęgniarek i Ratowników - Regionalnego Związku Zawodowego w Olsztynie







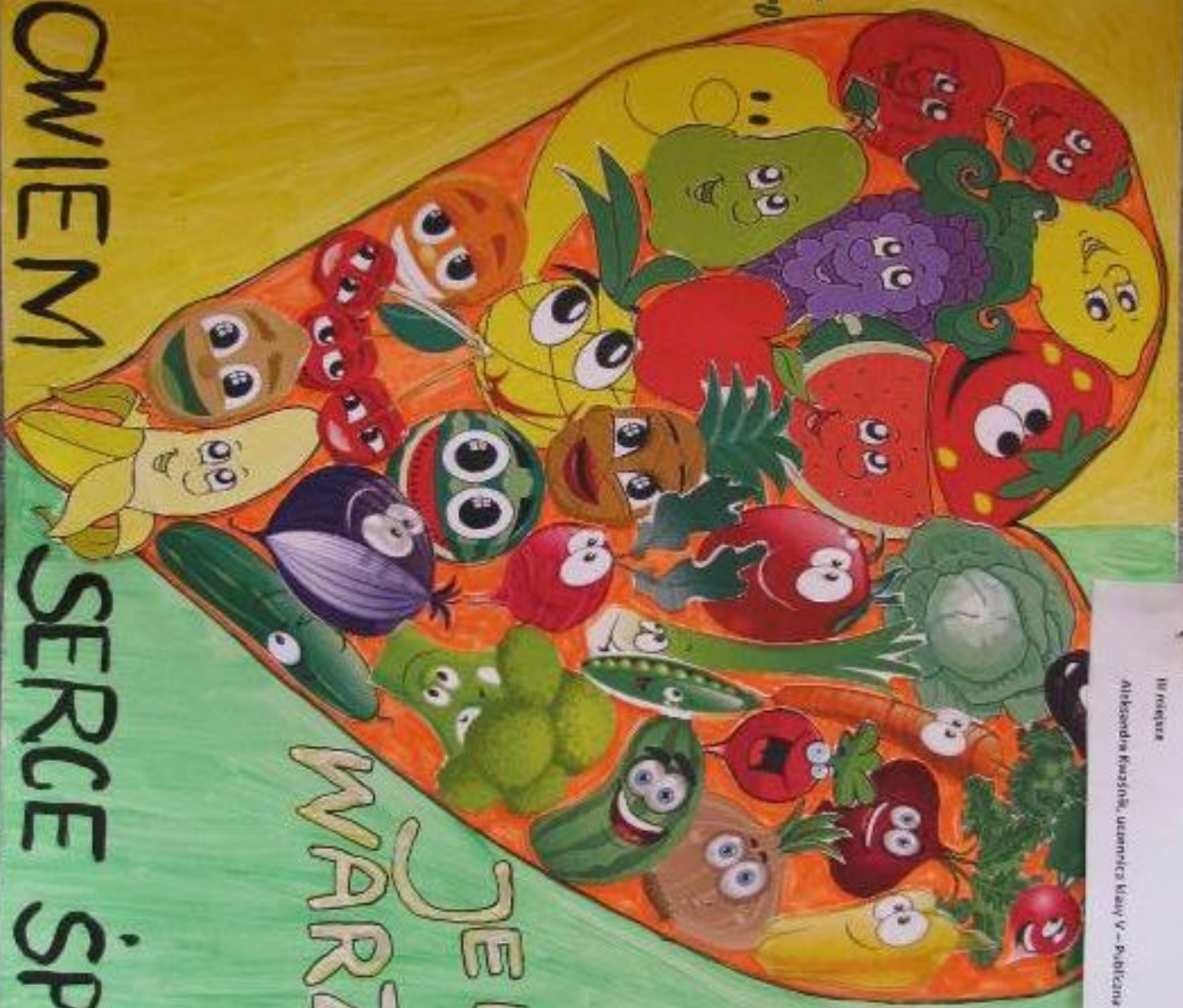
**W tych owocach i warzywach,  
moc witamin się ukrywa.**

JEDZ

OWOCE,

A ZDROWIEM

SERCE ŚPIEWA!



JEDZ  
WARZYWA,

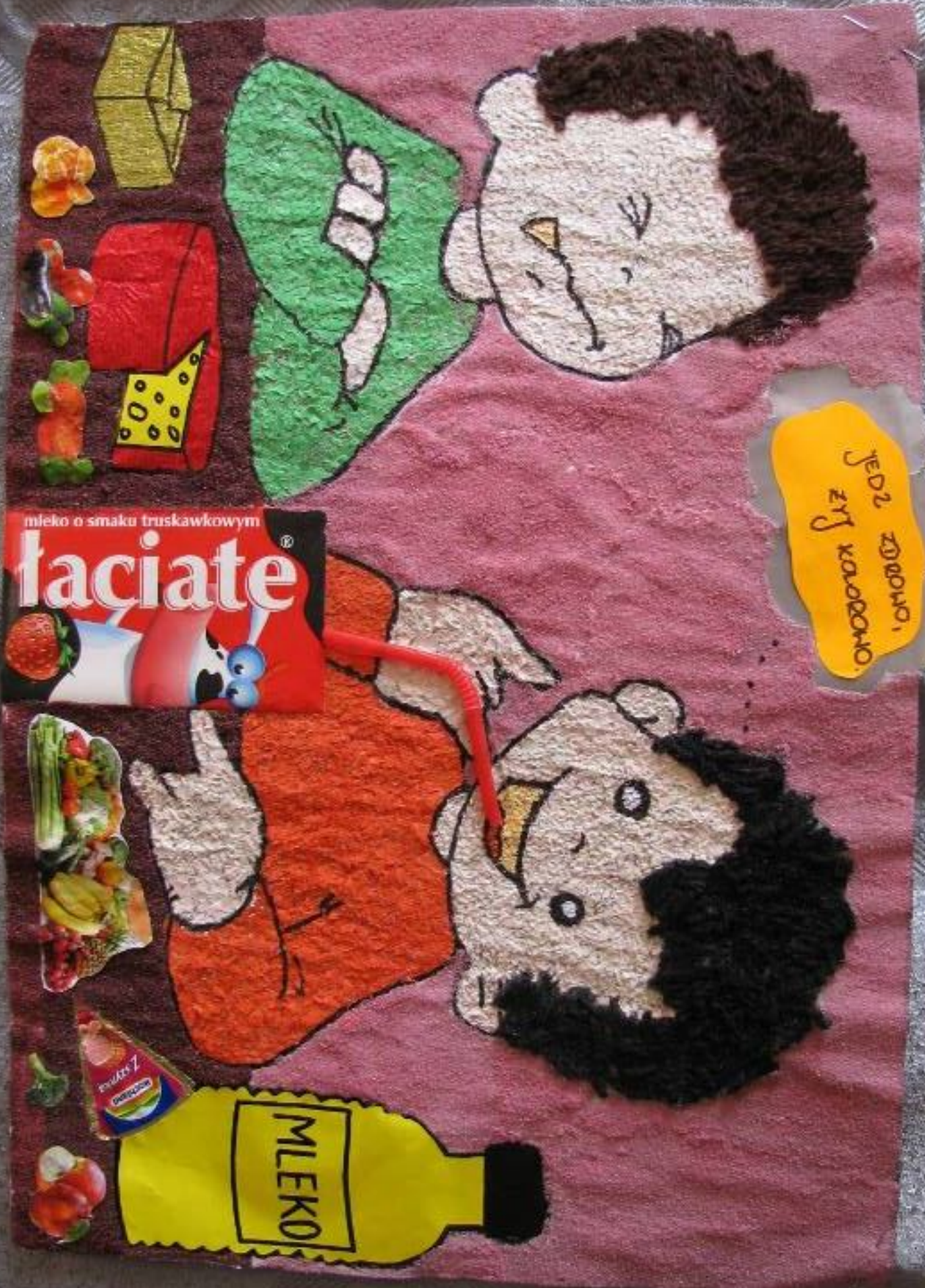
Wydawnictwo  
Aleksandra Kwasnicki, ul. Armii Krajowej 5 - Północna Szkoła Podstawowa w Pszczynie

UCZĘ SIĘ WZOROWO,  
WYGLĄDAM SZĄDOWO,  
BO ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO

HIERO







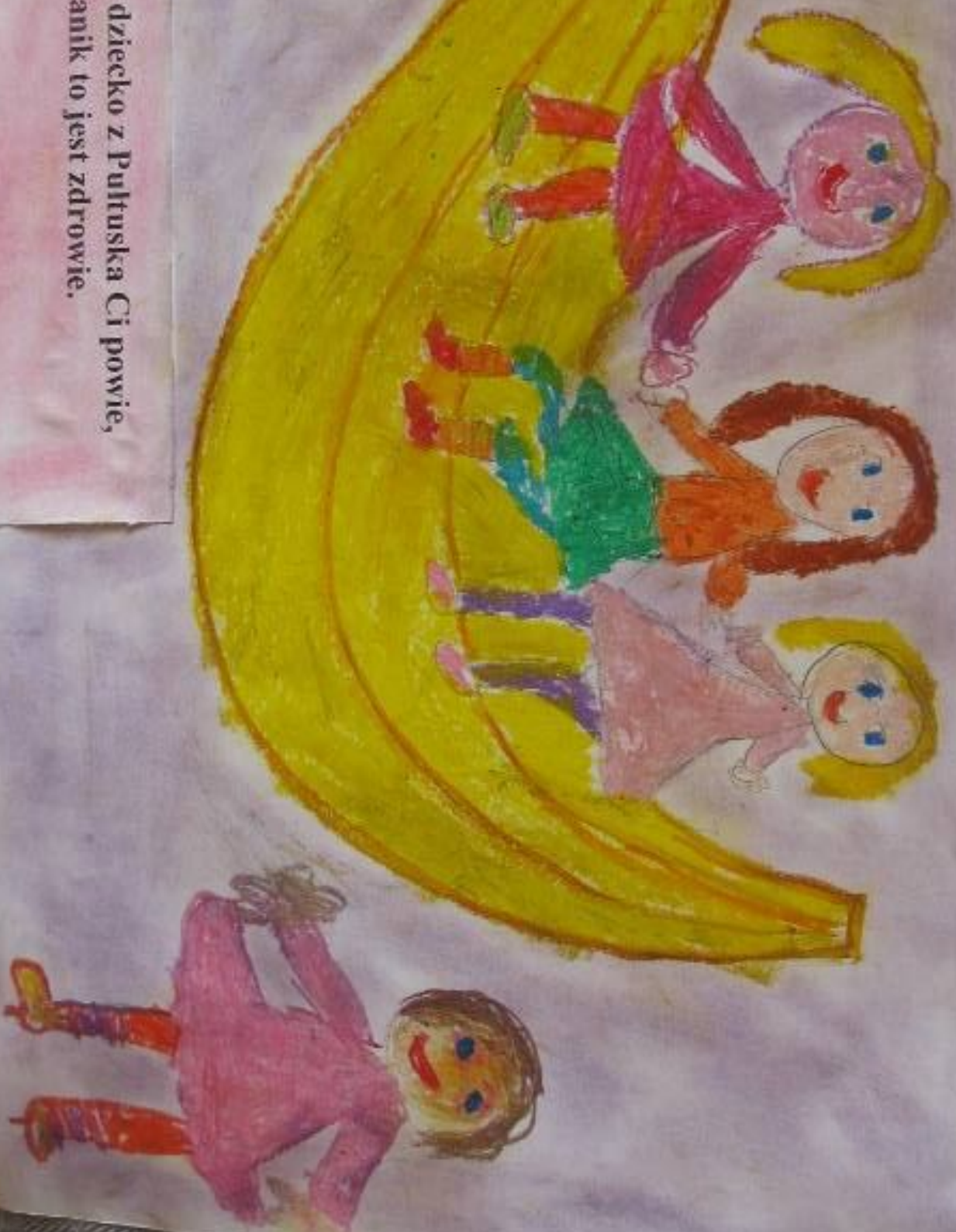
JEDZ ZDROWO,  
ŻYJ KARDROWO.

mięko o smaku truskawkowym  
**łacieate**

MLEKO



Każde dziecko z Pułtuska Ci powie,  
ze bananik to jest zdrowie.





GRÖD  
DROVA



Witajniki!

Spokoż chłopców i dziewczynki!



Uśmiechajcie się!  
Wesołego namaj!

Wesołego namaj!  
Wesołego namaj!



Och! Dziękuję!  
Wesołego namaj!

Wesołego namaj!  
Wesołego namaj!



My

Jemy

Witaminki

zęby

mieć

słodkie

Miarki



My Jemy Witaminki zęby mieć słodkie Miarki



Zdrowo żyje i jem zdrowo,  
Wokół mnie tak kolorowo,  
Tu pomarańcz, tam kapusta,  
Moja dieta nie jest tusta.  
Jest bogata w witaminy to właśnie jedzą  
zdrowe dziewczyny.



Owoce iyszne witaminki dla chlopczyka i dziewczynki.





# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Stodurze i rafine  
glukozy oraz  
inne proste  
węglowodory

Olej, tłuszcz  
orzechy

Mleko i jego  
produkty  
jajka  
ciężkie mięso

Produkty z  
pełnoziarnistej  
kukurydzy  
i innych  
zboż

Warzywa  
owoc

Woda  
Herbata



Ważne jest, aby  
zjadł zdrowo żyć!  
Wystarczy odżywiać się  
i zdrowo, aby być  
zdrowym i długowiecznym.  
Dobry wybór, dużo ćwiczeń i  
niezły nastrój.

UCZĘ SIĘ WZOROWO,  
WYGLĄDAM SZANOWO,  
BO ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO



# JEDZ DUŻO WARZYW I OWOCÓW



# ZDROWA ŻYWIWOŚĆ



WIECZYWA, OROCE  
CHETNIE ZJEDZMY  
WIELKI ZBIOR  
BYŁ DŁUGI NIEM  
W ROKU LITANI  
WIECZNE DŁUGI NIEM  
DŁUGI NIEM CZADNIA  
I DŁUGI NIEM DŁUGI

ZJEDZMY ZJEDZMY  
WIECZYWA, OROCE  
CHETNIE ZJEDZMY  
WIELKI ZBIOR  
BYŁ DŁUGI NIEM  
W ROKU LITANI  
WIECZNE DŁUGI NIEM  
DŁUGI NIEM CZADNIA  
I DŁUGI NIEM DŁUGI

Chcecie być zdrowi  
przyjaciele?  
Jedzcie warzyw i  
owoców wiele!

