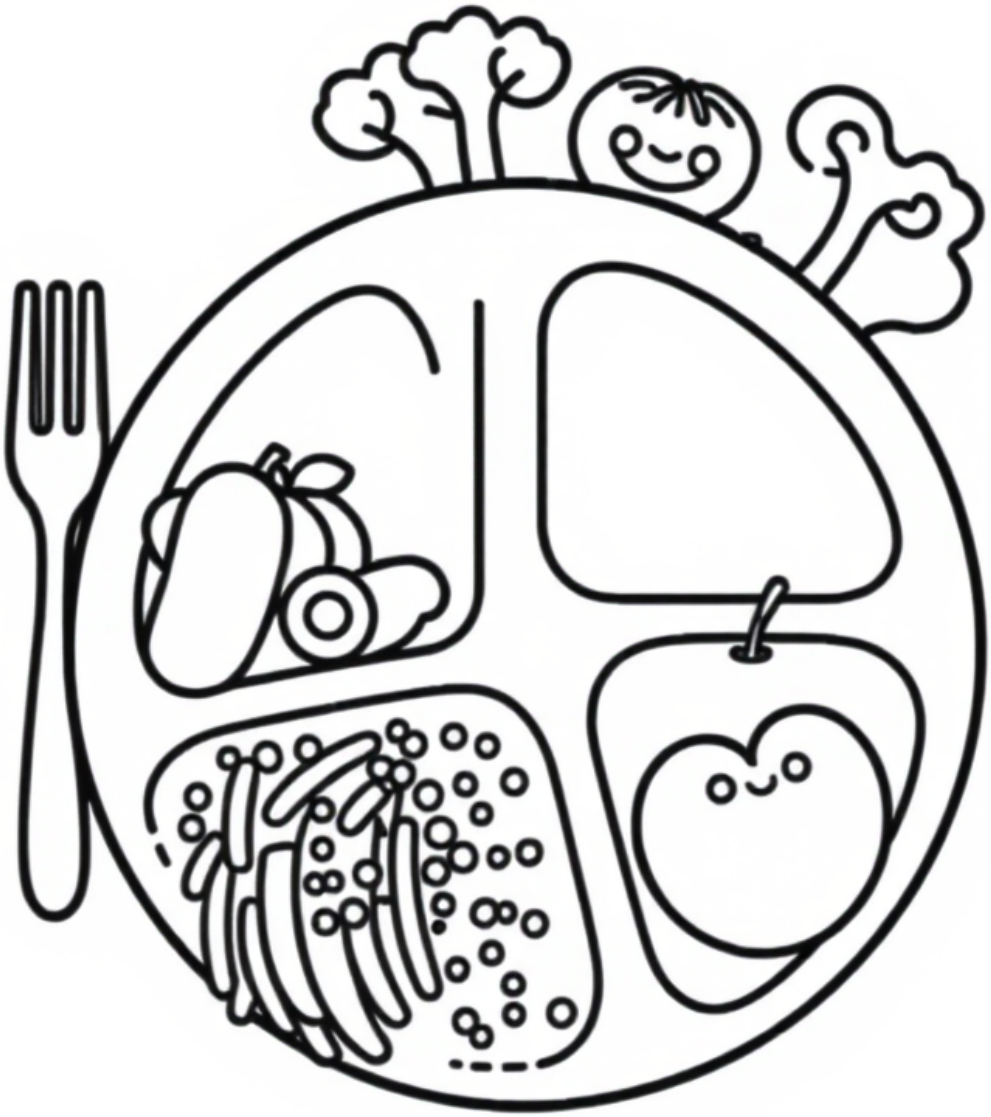
Zdrowy talerz - ćwiartki posiłku



kolorowankioli.pl powered by AnimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-11627

Zdrowy talerz - ćwiartki posiłku

Talerz jest podzielony na części: najwięcej warzyw, trochę kaszy lub ryżu, kawałek białka i owoc. Obrazek uczy, jak ułożyć zdrowy posiłek.

Ciekawostka

Najwięcej na talerzu powinno być warzyw. Różnokolorowe jedzenie na talerzu oznacza, że posiłek jest pełnowartościowy.

Sugerowane kolory

Warzywa zielone i czerwone, kasza brązowa, ryba lub kurczak beżowy.

Wskazówka dla rodzica

Ułóżcie razem prawdziwy talerz według tego podziału podczas obiadu.

https://animatolka.pl

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