

Zdrowy talerz dla dziecka



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-02389



kolorowankioli.pl

K-02389 · Wiek 3-8 lat

Zdrowy talerz dla dziecka

Zdrowy talerz — kolorowanka pokazująca prawidłowy nawyk higieniczny.

Ciekawostka

Zdrowy talerz po angielsku to Healthy Plate. WHO zaleca: pół talerza warzyw i owoców, ćwiartka zbóż, ćwiartka białka (mięso/ryba/jajka/roślinne). Nawyki higieniczne wyrabiają się w pierwszych 7 latach życia — później bardzo trudno je zmienić.

Sugerowane kolory

Karty higieny najlepiej kolorować w łagodne, miłe dla oka kolory — pastele kojarzą się ze spokojem łazienki i przyjemnym rytuałem.

Wskazówka dla rodzica

Po pokolorowaniu wprowadźcie zdrowy talerz jako rytuał — dziecko lepiej przyjmuje rutynę.



<https://animatolka.pl>

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