

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO A NARODZISZ SIĘ NA NOWO



141/2005

Ministerstwo Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej i Własności Rolnictwa Państwowego

GDY KOSZ PEŁEN WITAMIN MASZ - TO O ZDROWIE DBASZ



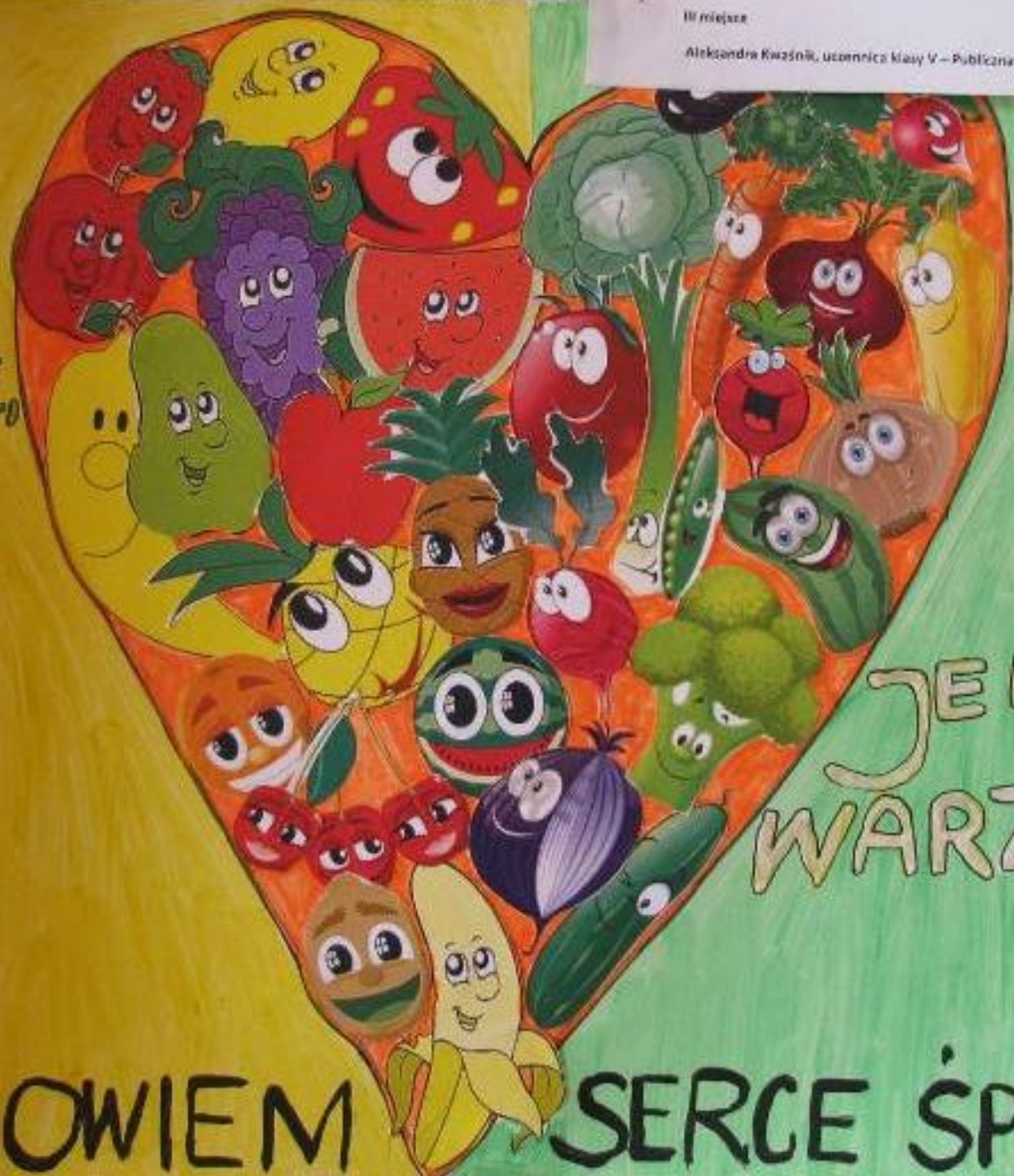


**W tych owocach i warzywach,
moc witamin się ukrywa.**

11 miejsce

Aleksandra Kwadziń, uczennica klasy V – Publiczna Szkoła Podstawowa w Pokrzywicy

JEDZ
OWOCE,



JEDZ
WARZYWA,

A ZDROWIEM
SERCE ŚPIEWA!

UCZĘ SIĘ WZOROWO,
WYGLĄDAM SZĄŁOWO,
BO ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO



LUBIE
ZJADAĆ
BROKULEY
BO PO NICH
MAM WIELKIE
MUSKULEY !!!



JEDZ ZDROWO,
ŻYJ KAŁOROWO.





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





Witaminki!



Jedzą chłopcy i dziewczynki!



Jedzą marchewki
babki
i warzywa

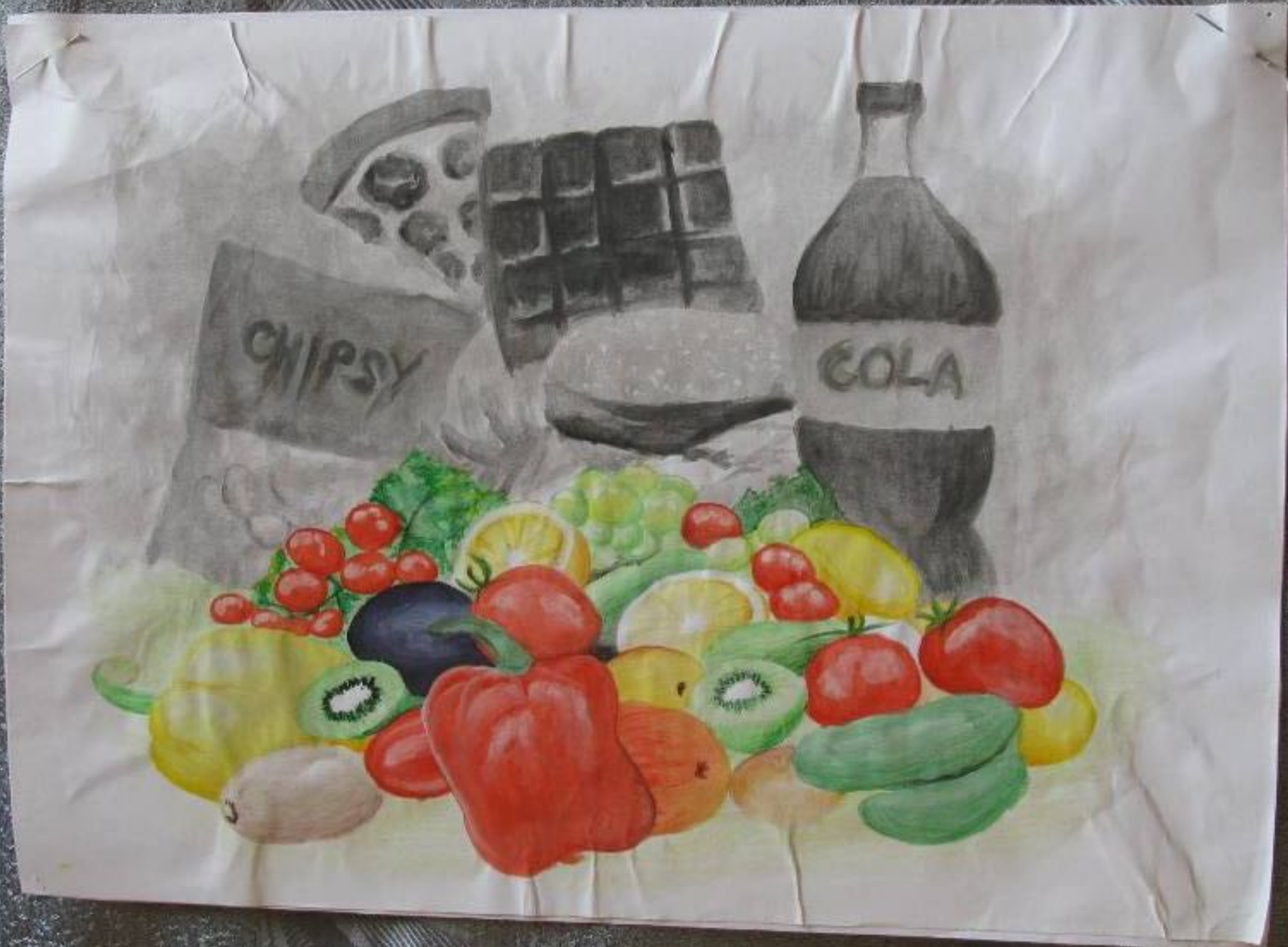


Gdy cię
zajadamy
zdrowie mamy!

Odtąd
stodysz
zjedz
jabłko
to
zycie!



Jamy zdrowo!
zawsze to słowo!





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



Mamy uśmiechnięte
minki, bo zjadamy
witaminki

Owoce pyszne witaminki dla chłopczyka i dziewczynki.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Słodziki i napoje słodzone oraz tłuste przekąski
Oleje, tłuszcze i orzechy
Mleko i jego przetwory, jajka, tłuste mięso
Produkty zbożowe, ziemniaki, rośliny strączkowe
Warzywa i owce
Płyny



Nie trzeba wiele czasu,
żeby zdrowo żyć!
Wystarczy odżywiać się mądrze
i zawsze wesołym być.
Jeść warzywa i owoce, czyli witaminy,
dużo biegać, dużo ćwiczyć i mieć uśmiech.

UCZĘ SIĘ WZOROWO,
WYGLĄDAM SZĄŁOWO,
BO ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO



JEDZ DUŻO WARZYW I OWOCÓW



ZDROWA
ŻYWIHOŚĆ

KRZYSZTOF, OROCE
CHRYSTIE SYDNEY
JOSIAH Z. BROWN
JOEY DUO MARY
A. MICHA LITWINY
MIRIAM DE ANTONIO
DAN HENNINGSEN
J. DA. BOROCHOW

ZAMEK I ZWIĘZIŁA
SOMMER : KOSCIÓŁEK
POLNY DZIEŃ : OPODA
JESIEŃ : MOSCOWSKA
DZIEŃ : KAWOJA
KASTEL : ANIMY
SPUSZCZA CIE ŁATEK
GRAB JE COŚB DZIV

Chcecie być zdrowi
przyjaciele?
Jedzcie warzyw i
owoców wiele!

