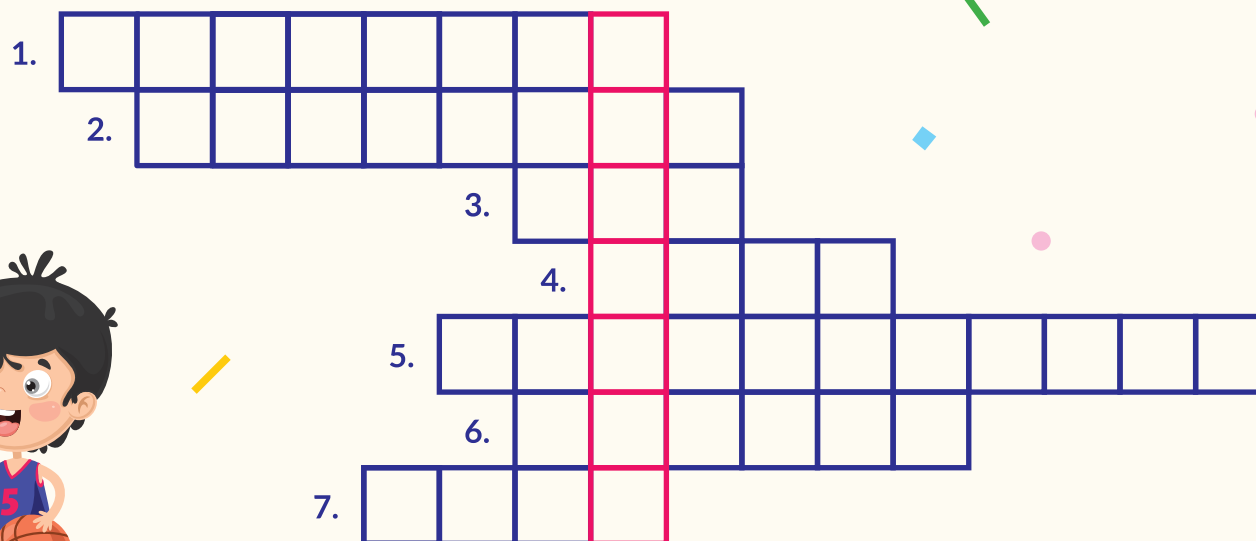


Rozwiąż krzyżówkę – zdrowe dzieci



HASŁO: _____

Pytania

1. Makroskładniki, które znajdziesz w oliwie, oleju, rybach, orzechach czy awokado
2. Znajdziesz je w warzywach i owocach. To one sprawiają, że wszystko w Twoim organizmie działa prawidłowo
3. Stan, w którym Twoje ciało i umysł odpoczywają. Trwa około 8-11 godzin w zależności od wieku.
Rozpoczyna się wieczorem i kończy rano
4. Jest to np. bieganie, skakanie, zabawa, jazda na rowerze, taniec. Wpływa na Twoje samopoczucie i nastrój
5. Znajdziesz je w pieczywie, kaszach, makaronach i ryżu. Jesz je po to, aby mieć siłę do zabawy i nauki
6. Są w mięsie, rybach, jajkach, nasionach roślin strączkowych (grochu, fasoli, ciecierzycy, soczewicy, soi).
Te makroskładniki znajdziesz także w mleku, jogurtach i serach. Twój organizm potrzebuje ich, aby mieć mocne kości i mięśnie, zdrowe zęby, paznokcie czy włosy. To dzięki nim rośniesz
7. Najzdrowszy napój na świecie, który trzeba pić każdego dnia

