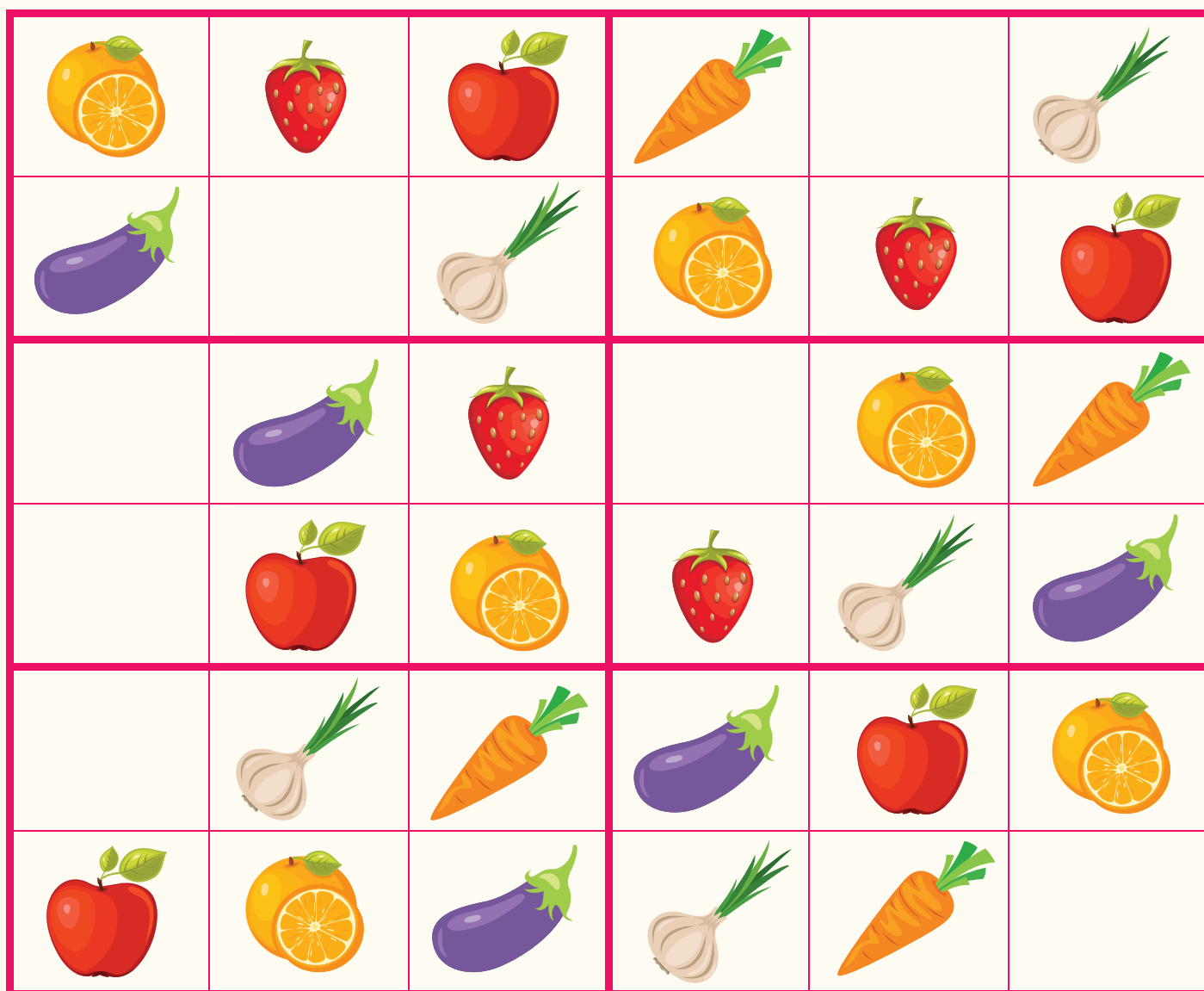


# Rozwiąż sudoku – owoce i warzywa

Wypełnij puste pola w taki sposób, aby obrazki z owocami i warzywami pojawiły się tylko jeden raz w każdej kolumnie i w każdym rzędzie. Do wykonania tego zadania potrzebujesz kredek lub flamastrów.



**Czy wiesz, że kolor owoców i warzyw wpływa nie tylko na ich wygląd, ale także na ich właściwości?**

- Pomarańczowe i żółte (papryka, cytryna, marchewka, pomarańcza) są dobre dla wzroku, zdrowej skóry i wspierają odporność.
- Ciemnogrnatowe, fioletowe i czerwone (burak, granat, truskawka, jagoda) wspierają mózg i serce.
- Zielone (szpinak, awokado, kiwi, groszek, brokuł) poprawiają zdrowie kości i zębów oraz wspierają odporność.
- Białe (cebula, pietruszka, czosnek, banan) pomagają zwalczać bakterie i wirusy. Wspierają także serce i przewód pokarmowy.

