

ZASADY ZDROWEGO ŻYCIA

Karta pracy do książki „Walenty i spółka budują piramidę. Część 3”

Twoje imię i nazwisko:

Tęgomir chce schudnąć, by być zdrowy i dobrze wyglądać. Zaznacz poniżej, co powinien robić, by osiągnąć swój cel:

- jeść dużo chałwy i innych słodczy
- jeść 4-5 niedużych posiłków dziennie, regularnie co 3 godziny
- jeść 2 duże posiłki dziennie, jeden rano, a drugi wieczorem
- leżeć przed telewizorem co najmniej 4 godzinny każdego dnia
- regularnie uprawiać sport: co najmniej 3 razy w tygodniu
- załatwić sobie zwolnienie z lekcji W-F
- pić wodę
- pić słodzone napoje gazowane, co najmniej 1 butelkę dziennie
- jeść 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców każdego dnia
- unikać chipsów i innego śmieciowego jedzenia
- jeść różne produkty, by dostarczyć organizmowi białka, tłuszczów, węglowodanów i witamin
- jeść ciągle te same ulubione potrawy
- jeść świeże produkty na przykład warzywa do każdego posiłku
- jeść produkty z dużą ilością cukru, tłuszczu i soli

Poniżej napisz swoimi słowami co trzeba robić, by być zdrowym:

.....

.....

.....

.....

.....