

Witam Was☺

Poznaliście już Olę i Stasia! Pamiętajcie o aktywności fizycznej codziennie☺. Dziś Ola i Staś dostali się do wnętrza niezwyklej piramidy! Czym zaskoczyło ich pierwsze piętro? Zobaczcie sami!

Warzywa i owoce



<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFb00CAY>

**JESTEŚMY NA PIERWSZYM PIETRZE PIRAMIDY – WARZYWA I OWOCE
CODZIENNYMI BOHATERAMI W NASZEJ PIRAMIDZIE ŻYWIENIOWEJ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBjE>

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Uśmiech – Zdrowie – Smaki. Posłuchajcie☺

<https://www.youtube.com/watch?v=Ijz95IzBqy8>

Pozdrawiam☺