

**CHCESZ BYĆ ZDROWYM?**

**PO PIERWSZE**

**RUSZAJ SIĘ!**

**MASZ DO WYBORU RÓŻNE DYSCYPLINY SPORTU**





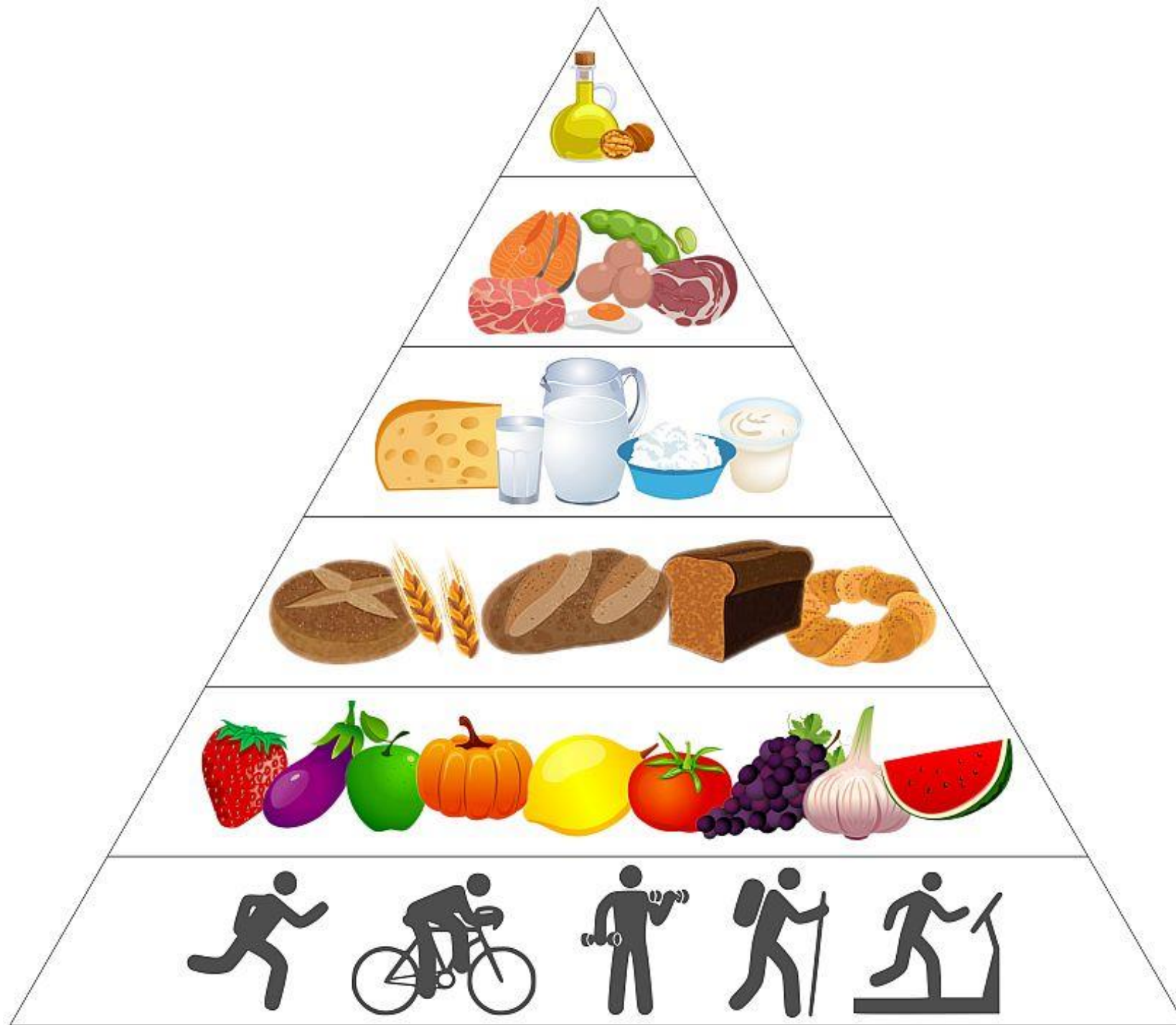


# KORZYŚCI Z UPRAWIANIA SPORTU PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

- wzmocnienie ciała i lepsza kondycja ruchowa
- zapobieganie otyłości, chorobom
- hartowanie ciała
- zachowanie prostej sylwetki
- kształtowanie wytrwałości i zdrowej rywalizacji
- poprawa zdolności uczenia się
- dobre wykorzystywanie nadmiaru energii
- szansa, że zostaniesz kiedyś sławnym sportowcem.

**PO DRUGIE**

**WŁAŚCIWIE SIĘ ODŻYWIĄJ**





CO JEŚĆ, ŻEBY BYĆ ZDROWYM?

JEDZ DUŻO OWOCÓW I WARZYW







# ZRÓB ŁADNE KANAPKI DLA SIEBIE I RODZINY







# UNIKAJ SŁODYCZY





# ZAMIAST SŁODYCZY MOŻESZ ZJEŚĆ SMACZNE I ZDROWE PRZEKĄSKI

- **OWOCE**
- **MUSY OWOCOWE**
- **MINI MARCHEWKI**
- **CHIPSY Z JABŁEK**
- **SUSZONE OWOCE**
- **ORZECHY**
- **PRZYGOTOWANĄ W DOMU PRZEKĄSKĘ**

















**UNIKAJ PICIA SŁODKICH NAPOJÓW**



# PIJ NA ZDROWIE

- SOKI Z WARZYW I OWOCÓW
- KOMPOTY
- WODĘ.









**Mniam, mniam, mniam – owoce zajadam!**

**Raz marchewka, raz jabłuszko i już zdrowe masz serduszko!**

**Chcesz być zdrowy jak ryba, jedz codziennie warzywa!**

**Często śpiewam, często tańczę i zajadam pomarańcze!**