

Jak myślisz?

Przeczytaj poniższe stwierdzenia dotyczącego zdrowego odżywiania. Skreśl te, które Twoim zdaniem są fałszywe. Następnie z góry na dół odczytaj litery towarzyszące zdaniom prawdziwym, by sprawdzić, czy miałeś rację. Hasło zapisz we wskazanym miejscu.



- Nie powinno się podjadać między posiłkami. **N**
- Dieta nie ma wpływu na stan zdrowia. **I**
- Jeść należy powoli. **A**
- Trzeba jadać często surówki i sałatki. **Z**
- Cukier szkodzi tylko zębom. **K**
- Nie wolno najadać się na noc. **D**
- W codziennej diecie nie może zabraknąć ryb. **R**
- Tylko owoce cytrusowe zawierają witaminę C. **S**
- Jedzenie typu fast food nie jest zdrowe. **O**
- Jedna czekolada dziennie nie szkodzi. **Ć**
- Warzywa są ważnym składnikiem diety. **W**
- Największym posiłkiem powinna być kolacja. **U**
- Słodzone napoje są pożywne i zdrowe. **Y**
- Każde jedzenie trzeba dobrze pogryźć. **I**
- Lepiej zjeść owoc niż coś słodkiego. **E**

Hasło: