Porady Rybki mini mini

- **Każdy dzień zaczynaj od dobrego śniadanka**
  – to da Ci dużo siły do zabawy z przyjaciółmi i od razu poprawi humor!
- **Jedz owoce i warzywa minimum pięć razy dziennie!**
  Będziesz zdrów jak… Rybka! Pamiętaj: bez warzyw posiłki są smutne i mało kolorowe.
- **Produkty zbożowe są źródłem energii!**
  Pieczywo pełnoziarniste, kasza jęczmienna i makaron razowy to paliwo na cały dzień!
- **Mleko, jogurt i kefir to ważne źródło wapnia**
  – dzięki niemu masz piękne i zdrowe zęby oraz mocne kości.
- **Tłuszcze zwierzęce zastępuj roślinnymi – jedz orzechy, ziarna słonecznika i migdały!** To da Ci supermoc!
- **Unikaj hamburgerów, frytek i pizzy.**
  One są dobre tylko na niby, choć wydają się smaczne, naprawdę są niezdrowe dla Twojego brzuszka.

MiniMini + gotuj zdrowo z Rybką

Pyszne i zdrowe przepisy znajdziesz na stronie **gotujzdrowo.miniminiplus.pl**

Dołącz do nas i prześlij swój przepis!
Gotuj zdrowo z Rybką MiniMini i dziel się z innymi!

Czy jesz dużo owoców i warzyw? A może jesteś łasuchem i wolisz słodycze? Sprawdź czy Twoja dieta jest zdrowa!

PRZEZ KOLEJNE DWA TYGODNIE RYSUJ BUŹKI

UŚMIECHNIĘTĄ
za każdym razem, kiedy zjesz warzywa lub owoce.

SMUTNĄ
za każdym razem kiedy zjesz coś słodkiego – cukierka, batonik, ciastko lub żelka.

Akademia Zdrowego Przedszkolaka
Partner merytoryczny
Patroni medialni: Dziecko babyonline.pl KUCHNIA

Dieta dzieci musi być:

MiniMini +
gotuj zdrowo z Rybką

- **Urozmaicona**
  – wybieraj różne produkty z piramidy żywienia
- **Regularna**
  – stałe pory posiłków minimum 4 razy dziennie
- **Umiarkowana**
  – wielkość porcji dopasowana do potrzeb dziecka
- **Zbilansowana**
  – unikaj nadmiaru cukru, tłuszczu i soli

Poniżej widzisz rysunki różnych produktów spożywczych. Pokoloruj i zaznacz te, które są zdrowe i dostarczają ważnych witamin, minerałów oraz składników odżywczych.
Napisz obok nich cyferkę – ile razy dziennie je jesz? Rybka MiniMini jest bardzo ciekawa.