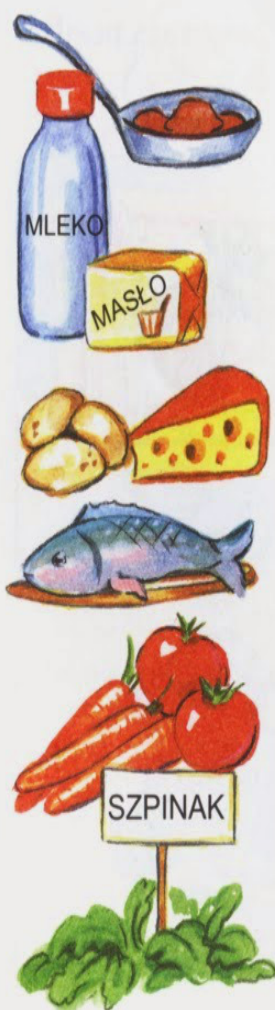


Zdrowie na talerzu - wiem co jem.

Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć. Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to **witaminy A,B,C,D**.

Witamina A

— wzmacnia wzrok i wpływa na wzrost kości i zębów.



Witamina B

— ułatwia myślenie, poprawia pamięć oraz zwiększa apetyt i daje energię.



Witamina C

— zapobiega przeziębieniom, ułatwia gojenie się ran.



Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



Przygotuj dwa talerze. Na jednym ułóż produkty zdrowe na drugim produkty, które według Ciebie nie służą zdrowiu. Zrób zdjęcie i pochwal się swoją wiedzą.