

Witajcie kochani,

Zapraszamy Was na dzisiejsze zajęcia, podczas których zajmiemy się problemem naszego zdrowia.

Temat zajęć brzmi: **Lato daje nam zdrowie**.



Wiesz już, że regularne ćwiczenia są bardzo ważne dla naszego zdrowia.

Jednak czy samo uprawianie sportu wystarczy, aby być zdrowym?

Niestety nie, oprócz ćwiczeń bardzo ważne jest to, co jemy i pijemy. Ważne, aby nasza dieta była zbilansowana, to znaczy aby na naszych talerzach pojawiały się różne produkty, jak owoce, warzywa, mięso, przetwory mleczne.

Dzisiaj szczególnie trzeba dbać o zdrowie, a jak, zaraz sobie przypomnimy...

<https://view.genial.ly/5ee67fac9a05850d6d995f61/interactive-image-zdrowie>

Życzymy miłego dnia i pozdrawiamy
Pani Asia i Pani Ola