

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Drodzy Uczniowie, a Wy jaki macie jadłospis ?

1. Na początek krótki wierszyk

JADŁOSPIS

Kiedy dzieciak rano wstanie,
najpierw musi zjeść śniadanie,
kromkę chleba z świeżym jajkiem
Na obiadek - zalewajkę,

drugie danie:
schab pieczony, ogóreczek pokrojony
i ziemniaczki z sosem zdrowym,
nie kupionym, lecz domowym.
Kompot z śliwką lub z jabłuszkiem,
po obiedzie przegryź gruszkę
(a gdy mięsa nie jesz wcale,
to fasolę włóż na talerz).

Na kolację,
tuż przed spaniem,
nie jedz tyle co w śniadanie,
coś lekkiego, może płatki
zastanówcie no się, dzieci.

Po jedzeniu proponuję trochę ruchu☺

Zajrzyjcie do linku:

Rytmiczna rozgrzewka w podskokach

<https://www.youtube.com/watch?v=Zg7pCZOtMXo->

