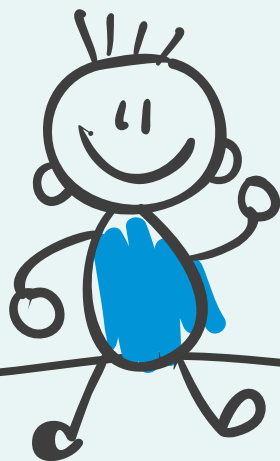




Baw się i UCZ Z



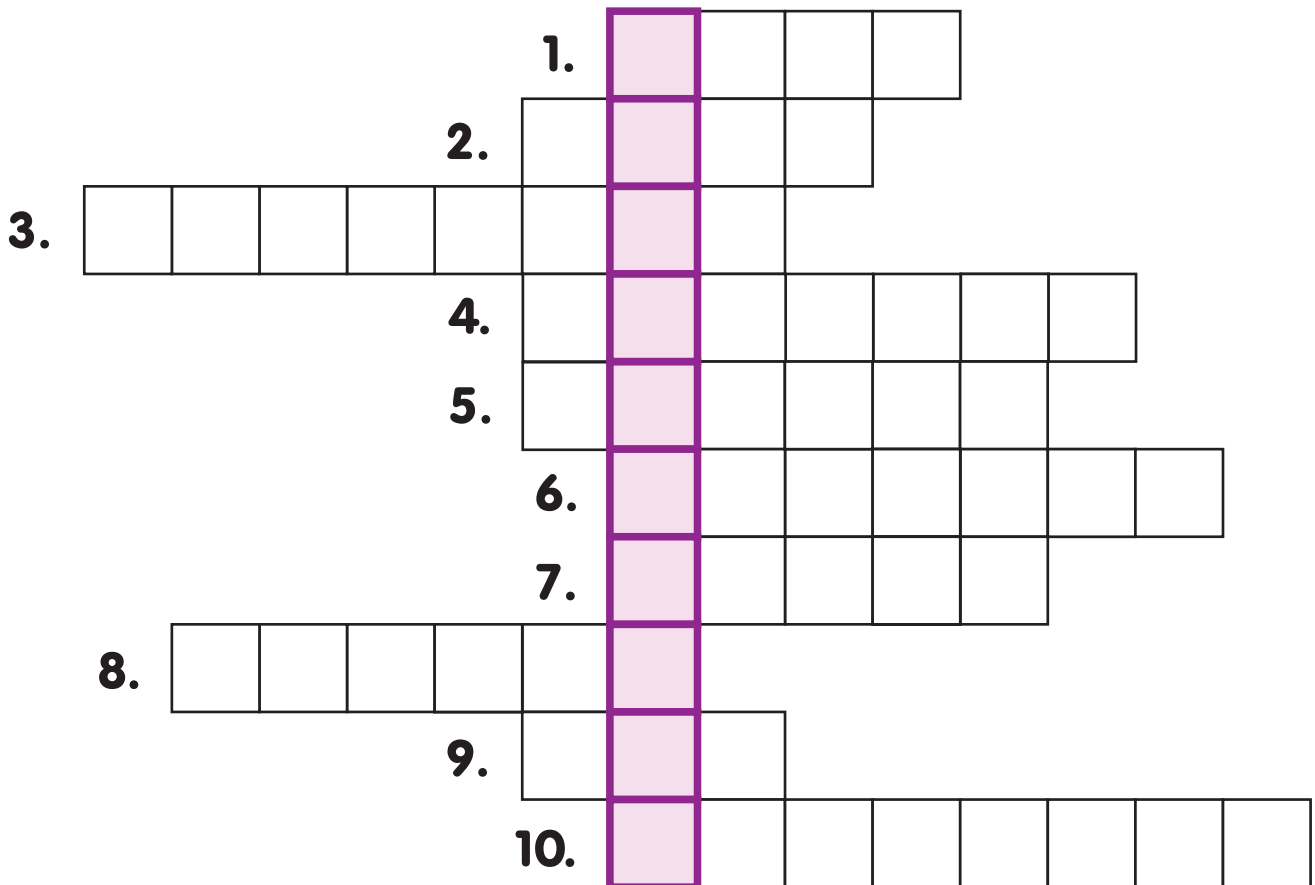
 JAJA  **junior****kovo**®
od FERM WOŹNIAK



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

zdrowo®
od FERM WOŹNIAK

Rozwiąż krzyżówkę

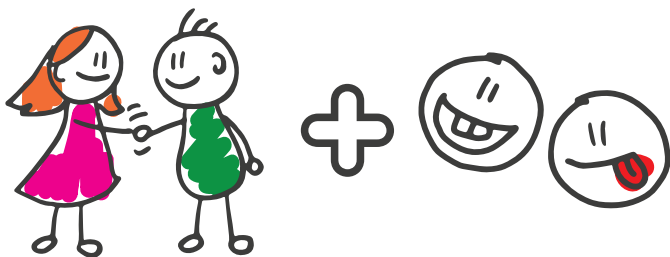


1.



2. Na początku była czy jajo?

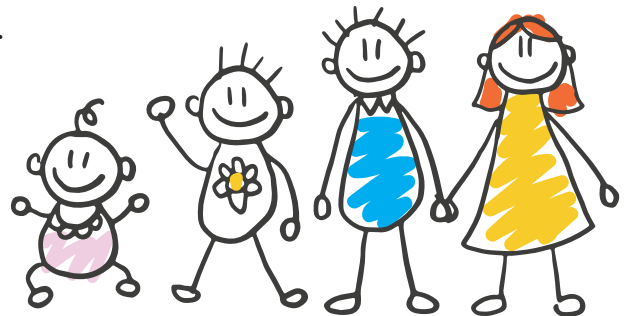
3.



4. Malujemy je na Wielkanoc.

5. Zawarte w jajku witaminy i składniki odżywcze wpływają na Twój

6.



7.



8. Biała część jajka, ważny składnik odżywczy.

9. Jajo po łacinie.

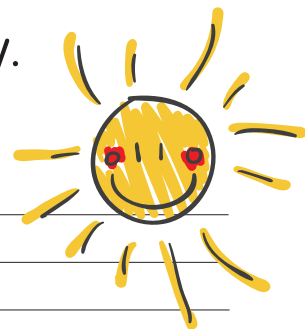
10. Jajka są bardzo zdrowe i dostarczają nam składniki



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

**W jajkach znajdziesz mnóstwo witamin.
Dowiedz się jak wpływają na Twój organizm.**

Korzystając z linii pomocniczych, napisz litery.



Witamina A - Wspiera Twój wzrok.

A a

A a

A a

Witaminy: B (B2 - ryboflawina, B4 - cholina, B6 i B12) - Pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu Twojego układu nerwowego.

B b

B b

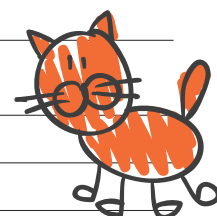
B b

Witamina D - To dzięki niej Twoje kości są mocne i zdrowe.

D d

D d

D d



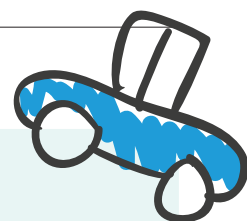
Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

Witamina E - Dzięki niej Twoja skóra jest gładka i piękna.

E e

E e

E e



Rodzicu i Juniorku czy wiecie, że?

Witaminy z grupy B są rozpuszczalne w wodzie, natomiast witaminy A, D, E, K są rozpuszczalne w tłuszczach, tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego przyswajania się tych witamin w naszych organizmach.

PAMIĘTAJCIE!

Gdy będziecie wspólnie z rodzicami przyrządzać sałatkę, dodajcie do niej na przykład oliwę z oliwek.

W jajach znajdziesz również wiele ważnych składników odżywczych. Zapamiętaj te, których jest najwięcej.

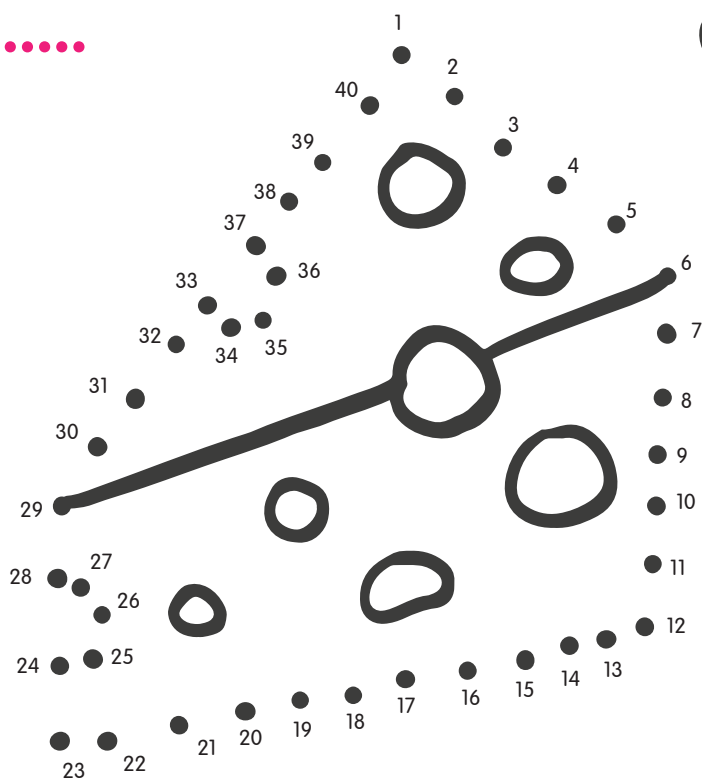
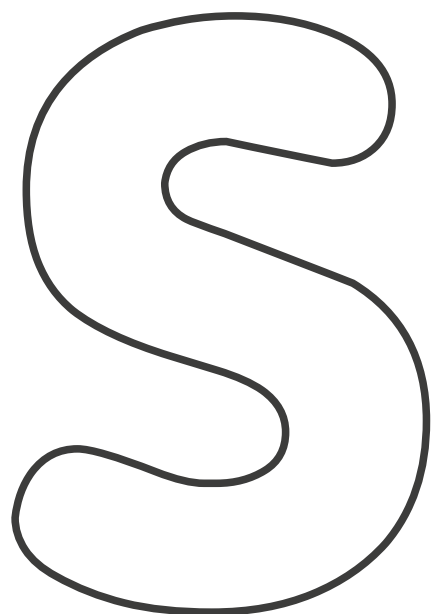
Połącz kropki, żeby zobaczyć co kryje się na obrazkach, a następnie pokoloruj je używając odpowiednich kolorów.



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

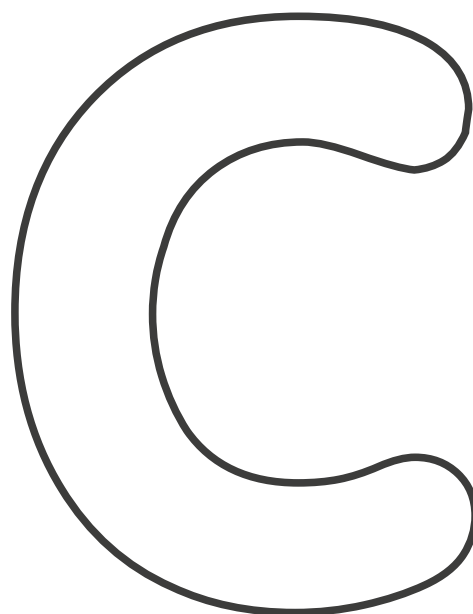
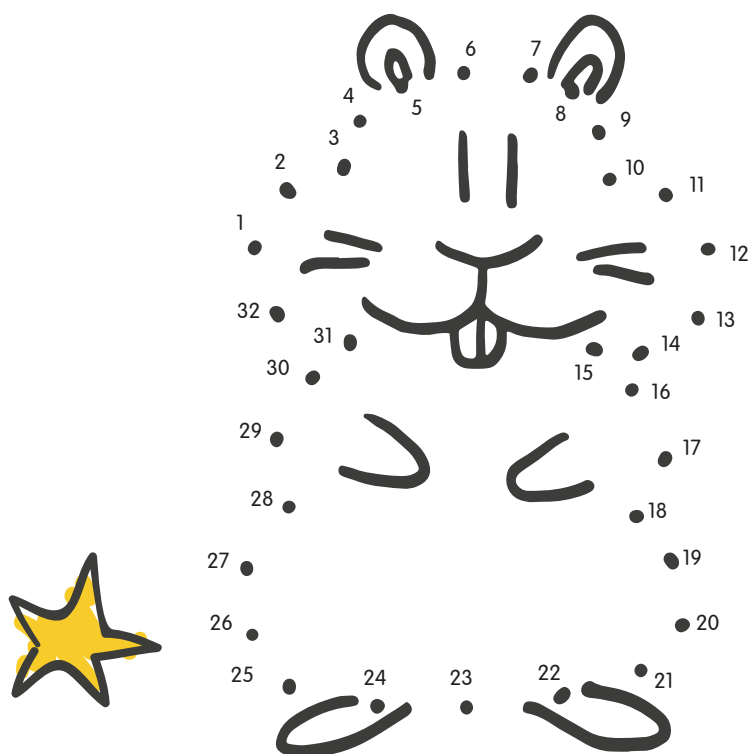
Selen - Odgrywa ważną rolę w budowaniu Twojej odporności.

S jak selen i jak



Cholina - To witamina B4, pomoże Ci zapamiętać wszystkie ważne informacje, ponieważ wspiera Twoją pamięć.

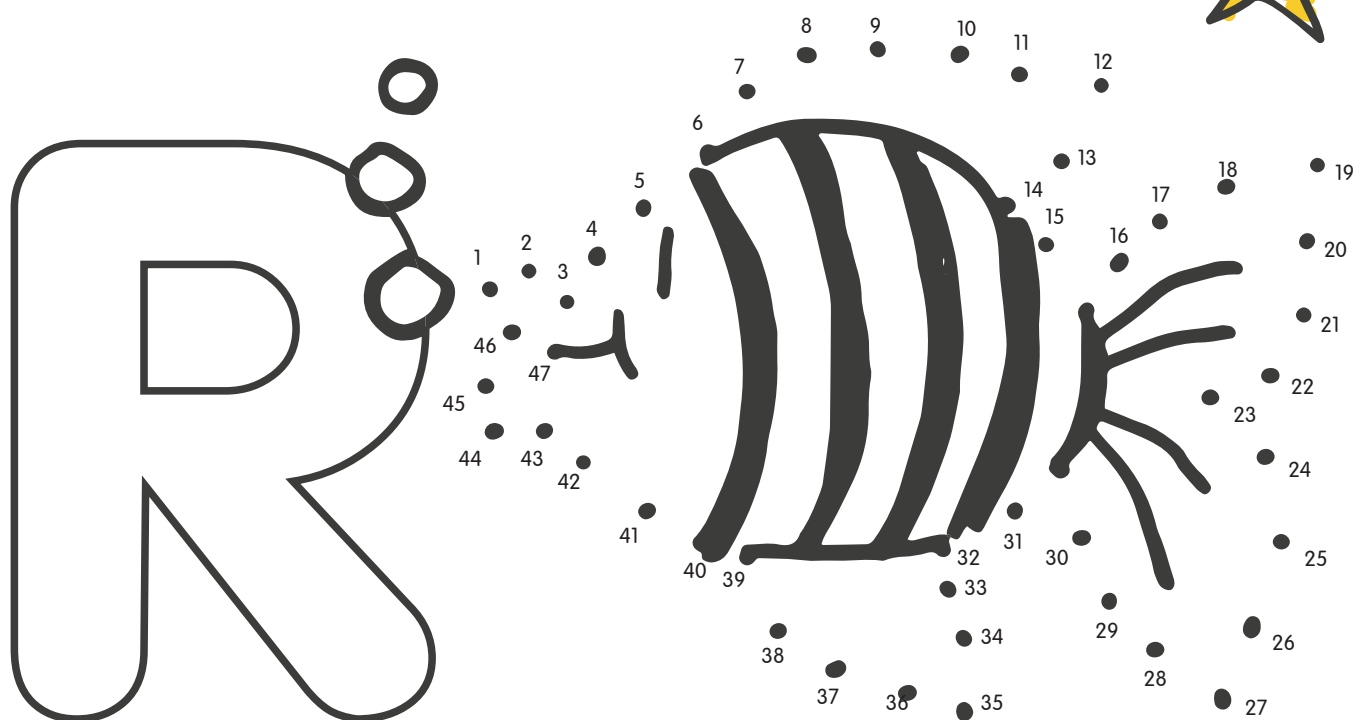
C jak cholina i jak



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

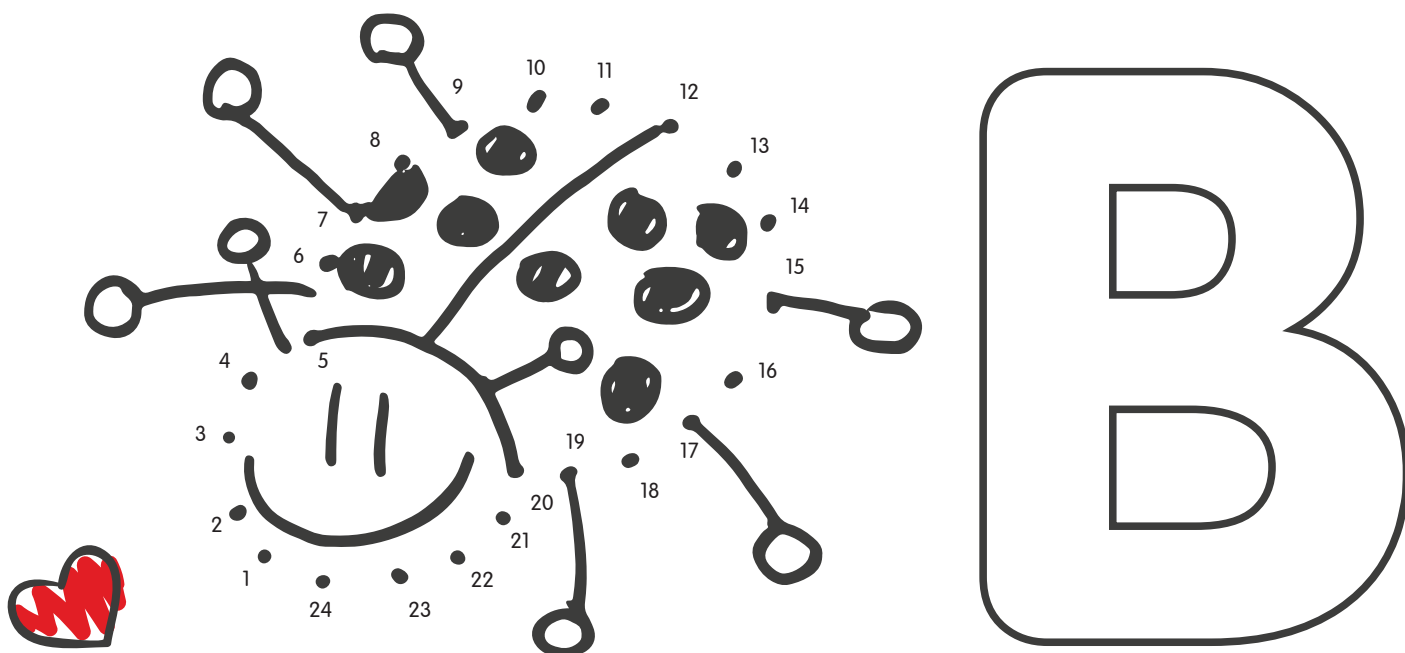
Ryboflawina - To witamina B2, razem z witaminą A wspiera Twój wzrok.

R jak ryboflawina i jak



Białko - To podstawowy materiał budulcowy naszego organizmu, to z nich zbudowane są wszystkie komórki. To dzięki nim rośniesz ZDROWO.

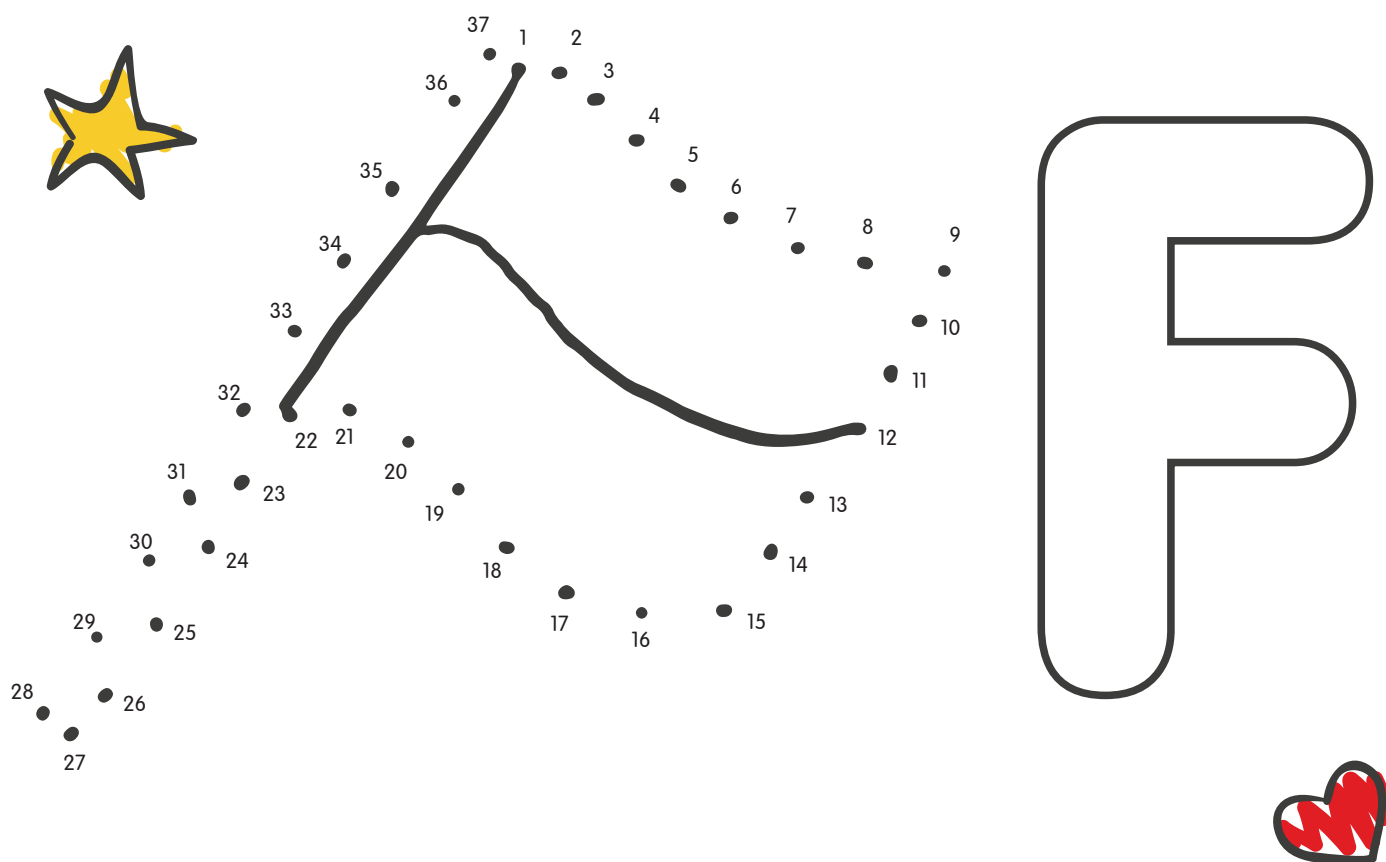
B jak białko i jak



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

Fosfor - Razem z wapniem i witaminą D sprawia że Twoje kości są silne i zdrowe.

F jak fosfor i jak



Rodzicu i Juniorku czy wiecie, że?

Związki mineralne zawarte m.in. w jajach nie tracą swoich właściwości podczas gotowania.

Jedzcie jaja w różnej postaci i rośnijcie zdrowo!



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

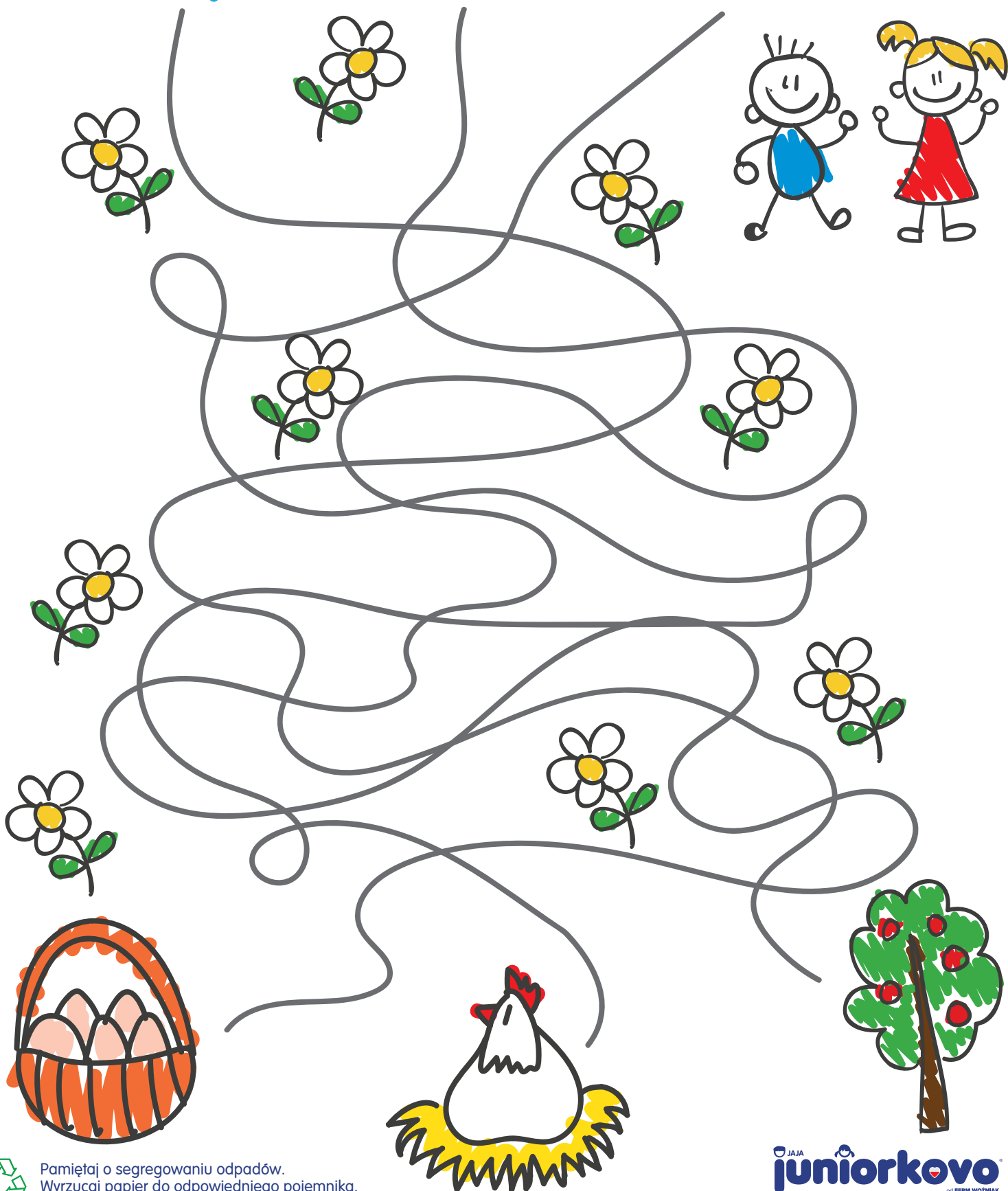
Pomóż Małgosi i Jasiowi znaleźć
ścieżkę do koszyka z jajami,
które przygotowała dla nich babcia.
Ile kwiatków po drodze udało Ci się zebrać?



1

2

3



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

JAJA
uniorkovo
z PERM WOŹNIAK

Pokoloruj obrazki.



Jaja są super!



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.

 JAJA  **juniorkovo**[®]
od FERM WOŹNIAK

zdrowo[®]
od FERM WOŹNIAK

www.zdrovo.pl



[/Zdrovo.Jajka](https://www.facebook.com/Zdrovo.Jajka)



Pamiętaj o segregowaniu odpadów.
Wyrzucaj papier do odpowiedniego pojemnika.