Karta nr 1



Nawet jeśli siedzimy w domu – nie zapominajmy o ruchu i spożywaniu dużej ilości wody.

Jedzmy dużo produktów zbożowych typu: kasza, ryż, makaron.

Owoce i warzywa – to podstawa dla naszego zdrowia.

Nabiał i ryby sprawią, że nasz organizm będzie silny i zdrowy.