



1. Przeanalizuj posiłki, jakie zjadła w ciągu dnia Kasia. Zapisz błędy jakie zostały popełnione w jej żywieniu.



śniadanie

owsianka na mleku + kanapka z margaryną i serem, wędliną pastą rybną lub jajkiem i surowymi warzywami (np. pomidorem)

II śniadanie

cukierek owocowy

obiad

talerz zupy jarzynowej + porcja ryby pieczonej + kasza gryczana + surówka z selera, marchewki, jabłka i natki pietruszki

podwieczorek

sałatka owocowa z sosem jogurtowym + napój gazowany

kolacja

pączek z mlekiem

Błędy:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

