

W wykreślanie ukryte są nazwy warzyw (poziomo, pionowo, ukośnie i wspak). Pozostałe litery tworzą hasło.

batat, bób, brokuł, burak, cebula, chrzan, cukinia, cykoria, czosnek, dynia, fasola, groch, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, marchew, ogórek, oliwka, papryka, patison, pietruszka, por, rukola, rzepa, rzodkiewka, sałata, seler, soczewica, soja, szczaw, szczypiorek, szparag, szpinak, ziemniak

R	Z	O	D	K	I	E	W	K	A	P	U	S	T	A	D
S	O	C	Z	E	W	I	C	A	K	Y	R	P	A	P	Ł
A	G	A	R	A	P	Z	S	R	Z	E	P	A	I	J	U
P	Ó	I	S	E	L	E	R	R	S	Z	P	I	N	A	K
E	R	E	T	F	G	A	P	B	U	Z	B	O	Y	R	O
R	E	G	A	A	R	T	A	A	R	K	C	W	D	M	R
A	K	E	N	S	O	Z	C	T	T	Z	O	Z	W	U	B
L	S	A	O	O	C	A	E	A	E	I	S	L	A	Ż	M
A	A	I	L	L	H	P	B	T	I	E	S	O	A	W	A
K	Ł	R	I	A	R	O	U	Z	P	M	Y	O	J	W	R
A	A	O	W	B	F	R	L	S	A	N	M	O	N	A	C
Z	T	K	K	D	Ó	I	A	I	N	I	K	U	C	R	H
O	A	Y	A	W	I	B	O	E	N	A	Z	R	H	C	E
S	Z	C	Z	Y	P	I	O	R	E	K	A	R	U	B	W

Hasło: _____, owoce, pełnoziarniste produkty i zdrowe tłuszcze; codzienny ruch i odpowiednią ilość snu to _____!

Zachowanie tych zasad to najlepsze, co możemy zrobić dla zdrowia. Dużo łatwiej i przyjemniej jest o nie dbać, niż się leczyć.

Czy wiesz, że... Owoce to części roślin, które powstają z kwiatów i zawierają w sobie nasiona, z których potem może wyrosnąć nowa roślina? Warzywa natomiast to inne, jadalne części rośliny (np. liście, łodygi, kwiaty, korzenie). Zwróć uwagę, że tradycyjny podział warzyw i owoców opiera się na czymś innym – owoce kojarzą nam się ze słodką przekąską, a warzywa jako dodatek obiadowy. Jednak biorąc pod uwagę botaniczny podział na warzywa i owoce, musimy zauważyć, że np. papryka, pomidor, ogórek, czy cukinia powstają z kwiatów i zawierają w sobie nasiona – są więc tak naprawdę owocami.