

W wykreślanie ukryte są nazwy różnych słodczy, deserów, ciast i ciasteczek (poziomo, pionowo, ukośnie i wspak). Pozostałe litery utworzą hasło.

szarlotka, kremówka, cukierek, ekler, biszkopt, tort, babeczka, ptyś, bajaderka, brownie, sernik, budyń, makowiec, rolada, pączek, krówka, beza, makaroniki, mazurek, piernik, tarta, kisiel, czekolada, bita śmietana, drożdżówka, lody, mus

B	I	S	Z	K	O	P	T	Y	Ś	A	D	J
E	D	Z	S	E	R	N	I	K	Z	D	R	K
C	K	A	T	R	A	T	K	R	B	A	O	E
K	E	R	U	Z	A	M	I	Ó	A	L	Ż	R
E	K	L	E	R	T	U	N	W	J	O	D	E
P	M	O	A	M	K	O	O	K	A	K	Ż	I
I	U	T	Z	R	Ó	Y	R	A	D	E	Ó	K
E	S	K	E	Z	Ł	W	A	T	E	Z	W	U
R	B	A	B	E	C	Z	K	A	R	C	K	C
N	O	R	O	L	A	D	A	A	K	Ż	A	O
I	A	N	A	T	E	I	M	Ś	A	T	I	B
K	I	S	I	E	L	N	K	E	Z	C	Ą	P
C	E	I	W	O	K	A	M	B	U	D	Y	Ń
E	L	O	D	Y	E	I	N	W	O	R	B	!

Hasło:

Cukry te, obecne są np. w kaszy, chlebie pełnoziarnistym, czy warzywach. Są one dla nas istotne, gdyż stanowią najważniejsze źródło energii. W przeciwieństwie do cukrów prostych, które obecne są w słodkach i ciastkach, cukry złożone rozkładają się długo w naszym organizmie, przez wiele godzin dostarczając nam potrzebną energię. Cukry proste natomiast, zostają strawione natychmiast, co powoduje szybki wzrost energii, ale i bardzo szybki jej spadek. Jedząc duże ilości cukrów prostych, jesteśmy nie tylko szybko bardzo zmęczeni, ale narażamy się na choroby i rozregulowanie organizmu, któremu szkodzą gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Słodczy należy więc jeść z umiarem.