

**WIEM CO JEM**  
Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Narysuj talerz zdrowego żywienia.		
2	Przygotuj broszurę, blog, pokaz lub filmik informacyjny promujący zdrowe odżywianie.		
3	Weź udział w dyskusji zastępu lub drużyny na temat znaczenia i ważności wody w naszym organizmie w porównaniu do innych napojów.		
4	Poprowadź dzienniczek picia płynów przez 2 tygodnie i wyciągnij wnioski.		
5	Przeczytaj składniki 3 produktów i porównaj, który jest zdrowszy i dlaczego (minimalna ilość składników, kolejność składników, ilość cukru i słodzików).		
6	Biorąc pod uwagę talerz zdrowego żywienia, przygotuj przykładowy, zbilansowany jadłospis na jeden dzień.		
7	Przygotuj zdrowy posiłek ze sporządzonego jadłospisu.		

Uwagi :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

