



# Składniki pokarmowe

Podpisz poszczególne grupy produktów wybranymi nazwami. Pokoloruj produkty, które lubisz.

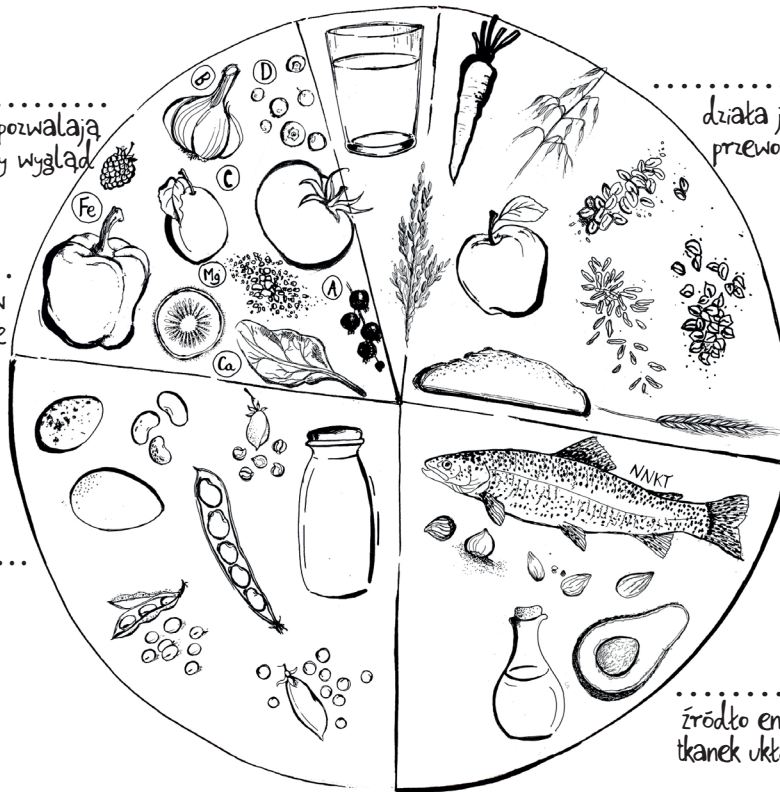
- BIALKO
- WĘGLOWODANY
- TŁUSZCZE
- SKŁADNIKI MINERALNE
- WITAMINY
- BŁONNIK
- WODA

.....  
stanowi 60-70% masy naszego ciała

.....  
chronią nas przed chorobami i pozwalają  
na dobre samopoczucie i ładny wygląd

.....  
ważne substancje dla procesów  
zachodzących w naszym organizmie

.....  
główny budulec organizmu



.....  
działa jak „miotła” dla naszego  
przewodu pokarmowego

.....  
główne źródło energii

.....  
źródło energii i budulec  
tканek układu nerwowego

