



Drodzy Odkrywcy,

zakończyliśmy już zajęcia w tym roku akademickim w Uniwersytecie Śląskim Dzieci. Przed Wami jednak nie tylko wakacje ale i wyzwanie przygotowania pracy zaliczeniowej.

Prosimy abyście przygotowali **jednodniowy, zdrowy jadłospis**. Powinien zawierać on propozycje I i II śniadania oraz podwieczorku. Prace **w formacie A4** (jedna strona – wzór w załączeniu) opatrzyć rysunkiem lub zdjęciem potraw, które Waszym zdaniem korzystnie wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Nie zapomnijcie napisać co i w jakich ilościach jest potrzebne oraz jak przygotować dany posiłek. Wszystkie prace złączymy w jedną całość i tak powstanie **kalendarz zdrowego żywienia**, który w wersji elektronicznej udostępniemy wszystkim po wakacjach.

Zadbajcie o to, aby przepisy, rysunki i zdjęcia były Waszego autorstwa.

Prace przynieście ze sobą na wykład w kolejnym roku akademickim Uniwersytetu Śląskiego Dzieci 2013/2014, w dniu **19 października 2013r.**

Życzymy Wam udanych wakacji i...

smaczných pomysłów aby w zdrowym ciele mógł zawsze mieszkać zdrowy duch!

Dzień tygodnia:

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela

Kucharz dnia:

Imię i nazwisko Odkrywcy

I ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania

II ŚNIADANIE:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania

PODWIECZOREK:

Rysunek lub zdjęcie	Składniki	Opis przygotowania