

NÁBNA



MVKAR



YABR



URGTJO



LIMOKE



IOVOEC



ŠIFRA SUPERHRDINU

Rozlúšti tajomstvo 😊

Vieš, čo všetko patrí na tanier
hrdinu? Správne zorad'
popletené písmená a odhaľ
zdravé dobroty v tejto šifre.

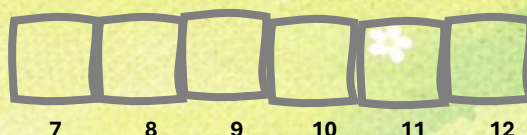
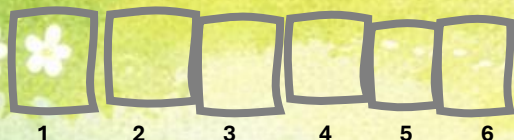
AVDO



YRS



IZNELNAE



ZDRAVÉ TELO – ZDRAVÉ JEDLO – ZDRAVÁ ZEM

Zdravá strava

- Sladkosti len občas
- Jedz pestro a vyvážene



Pohyb

- Hýb sa každý deň



Buď hrdina pre seba aj pre Zem

- Jedz pestro a vyvážene, aby si mal silu ako pravý hrdina.
- Pi najmä čistú vodu, tvoje telo ti za to poďakuje.
- Hýb sa každý deň, pohyb je tvoja tajná superschopnosť.
- Neplytvaj jedlom a vodou, hrdinovia si vážia zdroje našej Zeme.



Pitný režim

- Pi najmä čistú vodu



Zdravá Zem

- Neplytvaj vodou, nevyhadzuj jedlo
- Tried' odpad



Prečo je to dôležité?

- Zlé návyky vedú k chorobám
- Obezita u detí je vážny problém!

