

Złoty talerzyk

Co dziś było na talerzu? Wszystkie 5 grup = złoty talerzyk! 3–4 = srebrny.

Imię: _____

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
🥦 Warzywa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🍎 Owoce	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🌾 Pełne ziarna	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🥚 Białko	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
💧 Woda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🏅 Złoty talerzyk?	○	○	○	○	○	○	○

🦸 Spróbowałem czegoś nowego

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Bez kar za słabszy dzień — puste kółko to nie porażka. Bez liczenia kalorii.

Do użytku domowego · wydrukuj, ile chcesz