

THE DAILY MENU

The daily menu should be carefully planned. You should select your food wisely in order to eat well-balanced meals which are low in cholesterol, sodium and calories. The menu presented below is an example of how simple and tasty it is to eat healthily.

1. Podpisz posiłki odpowiednim słówkiem po angielsku.
2. Przeciągnij słówka w odpowiednie miejsce w danej rubryce.

apple
ham
yoghurt
bread
tea
blueberries



- a cup of mixed with some fresh fruit (strawberries,, banana,)
- a piece of whole grain with a teaspoon of jam or a slice of
- herbal or coffee

cucumber
chicken
lettuce
water
vinegar

- a sandwich
- "healthy salad": iceberg with sliced, tomato and olives, topped with low-fat oil- -lemon dressing
- ice tea or mineral



chicken
potatoes
bowl
turkey
carrots



- a of tomato soup
- a piece of roast or
- two medium-sized, boiled and mashed
- salad: celery,, red cabbage

cakes
peach
four

- three or oatmeal-raisin
- one fresh



milk
tomato



- a cheese and roll
- a cup of skimmed



HOMework

**PRZYGOTUJ SWOJE ZDROWE MENU.
NIE MUSZĄ TO BYĆ PRODUKTY, KTÓRE JESZ
CODZIENNIE, ALE ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, ŻEBY
BYŁY ZDROWE ;-)
W POSZUKIWANU SŁÓWEK SKORZYSTAJ Z
PODRĘCZNIKA, ALBO SŁOWNIKA: WWW.DIKI.PL
ZDJĘCIE PRACY LUB PLIK WYŚLIJ NA E-MAIL.**

AUTORKA KARTY PRACY: ANNA KURKOWSKA