

Spis treści

Piramida zdrowego żywienia	6	Złote jak słońce i kraje gorące	42
Porcje i proporcje	8	Cytryna i jej wspaniała rodzina	44
Lodówka i spizarnia Zdrowomira	10	Czerwony, czyli zdrowy!	46
Rozkaz – zatrzymać świeżość!	12	Mydło i powidło	48
Łtykieta prawdę powie	14	Suszone owoce	50
Dobra woda zdrowia doda	16	Ziemniaczane opowieści	52
Herbacyany szlak	18	Zielono mi	54
Kawałek o kawie	20	Zdrowe korzeniowe	56
Słodkie napoje	22	Korzeniowe łamacze języka	58
Kraina mlekiem płynąca	24	Pora na pory	60
Jeśli nie mleko, to... ..	26	Kapusta, głowa (nie)pusta!	62
Ser z dziurami czy bez?	28	Warzywa w strączkach wiszące	64
Mleko nie tylko od krowy	30	Warzywne osobliwości	66
Masło czy margaryna?	32	Grzybobranie	68
Kolej na olej	34	Ud wiosny do zimy	70
Orzechy dla mózgu uciechy	36	Jajko mądrzejsze od kury	72
Białe i zielone – owoce niezastąpione!	38	Może kurkę, czyli mięso białe	74
Na jagody, czyli opowieść o owocach fioletowych	40	Sztuka czerwonego mięsa	76
		Mięsne kaski	78



Zrealizowano ze środków
Narodowego Programu
Rozwoju Czytelnictwa

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 150 / 2018 2N

Na ryby!	80	Co czyha w słodyczach?	104
Morskie opowieści	82	Stoliczku, nakryj się!	106
Stwory morskich głębin	84	"W zdrowym ciele - zdrowy duch!"	108
Zbożowe pole do popisu	86	Frytki z selera	110
Chleb na co dzień	88	Uwocowa sałatka w pomarańczy	111
Kasza i ryż - to lubię!	90	Masło orzechowe	112
Pasta i basta!	92	Batoniki owsiane	113
Czy na pewno zdrowe płatki śniadaniowe?	94	Popcorn z parmezanem	114
Nieźle ziółko!	96	Chrupiące „orzeszki” z ciecierzycy	115
Szczypta (do) smaku	98	Koktajl idealny	116
Sól - przyjaciel czy wróg?	100	Zakręcona tortilla	117
Słów kilka o kakao	102	Uwocowe lizaki kulkowe	118
		Ekzotyczny budyn jaglany	119

