

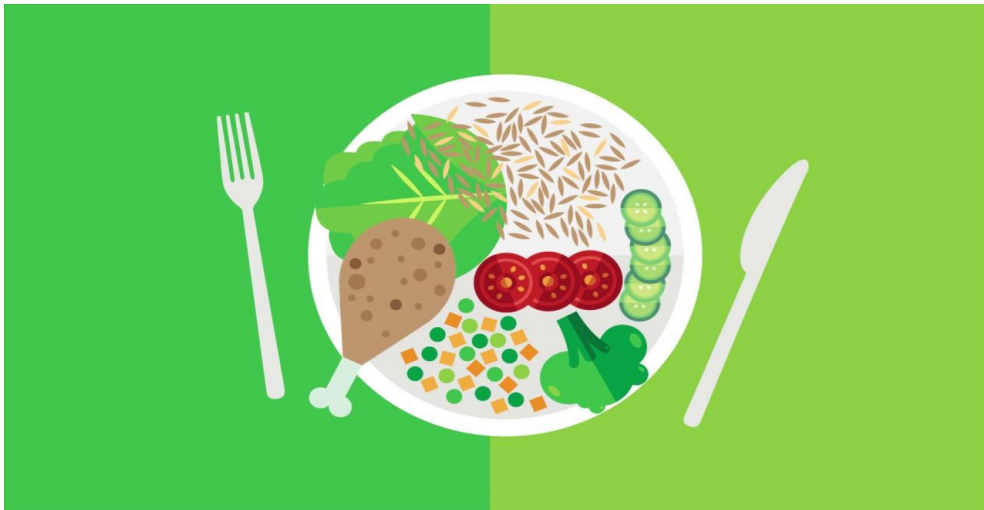
**Witam Was☺**

**Poznaliście już Olę i Stasia! Pamiętajcie o aktywności fizycznej i jedzeniu warzyw i owoców codziennie☺. Pamiętajcie o produktach zbożowych, mlecznych, rybach oraz roślinach strączkowych! Ola i Staś dziś opowiedzą o mięsie i wędlinach. Zobaczcie sami!**

## **PRZYGODY OLI I STASIA**

### **Mięso i wędliny**

Jeśli jesz mięso i wędliny, na pewno razem z Olą i Stasiem skorzystasz ze wskazówek kulinarnych, które sprawiają, że posiłki będą wartościowe. Dowiesz się też jakie są mięsne wartości odżywcze - oglądaj do końca i odpowiedz na pytania!



[https://www.youtube.com/watch?v=49pgfTo\\_jEY](https://www.youtube.com/watch?v=49pgfTo_jEY)



**Pozdrawiam☺**