Segítsünk Bendőcskének!

A mesebeli Bendőcske folyton éhes. Adj neki tanácsot! Mivel terelhetné el a figyelmét? És ha már eszik, mit egyen? A képek ötleteket adhatnak, de hagyatkozhatsz a saját fantáziádra, tapasztalataidra is.

Készíts Bendőcskének egy hétre való programot! Jól oszd be minden napját, hogy ne maradjon ideje az evésen töprengeni! Minden napra javasolj öt egészséges étkezést! Az innivalóról se feledkezz meg!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROGRAMOK | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| reggeli |  |  |  |  |  |  |  |
| tízórai |  |  |  |  |  |  |  |
| ebéd |  |  |  |  |  |  |  |
| uzsonna |  |  |  |  |  |  |  |
| vacsora |  |  |  |  |  |  |  |

