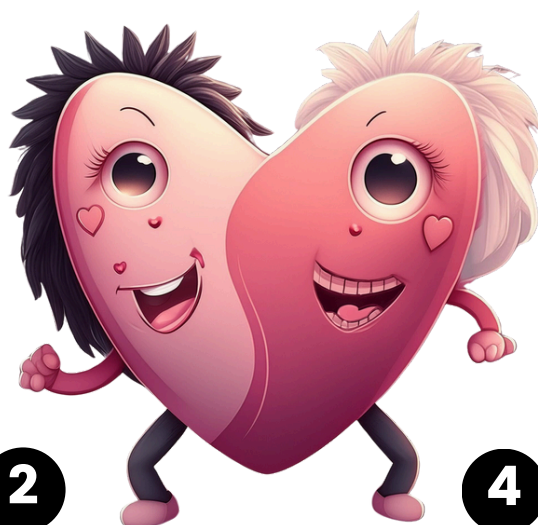




Hertuś chce zjeść coś zdrowego dla swojego serca.
Pomóż mu znaleźć właściwy produkt.
Jak myślisz, co to będzie? Wpisz cyfrę przy produkcie.



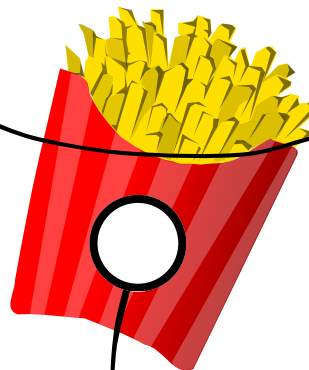
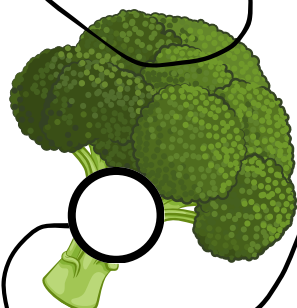
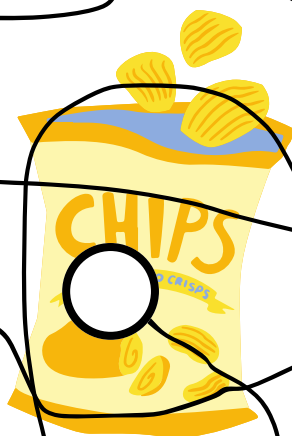
1

2

3

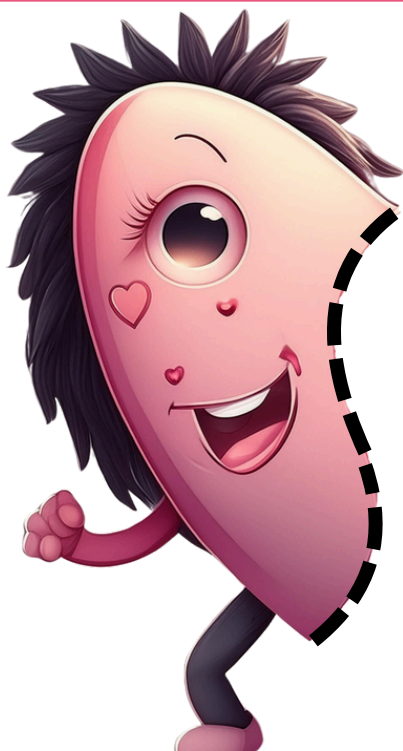
4

5





Domaluj drugą połówkę Hertusia według swojego pomysłu.



Twoje serce nigdy nie odpoczywa, bo ciągle pracuje. Pompuje 5 litrów krwi na minutę! Dbaj o swoje serce, pijąc dużo wody.





Hertuś jest głodny. Narysuj na jego talerzu zdrowe produkty dla serca. Możesz skorzystać z podpowiedzi poniżej, ale uważaj nie wszystkie są właściwe!

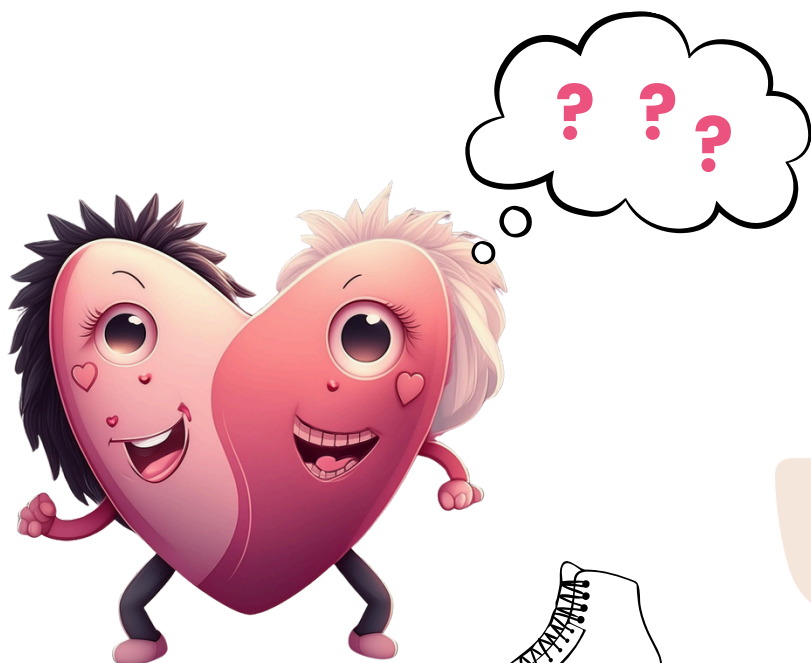


Dieta dobra dla serca powinna być różnorodna. Unikaj jedzenia typu fast food. Ogranicz cukier i sól.





Pomóż Hertusiowi wybrać aktywności dobre dla serca.
Zakreśl właściwe odpowiedzi.



Serce kocha ruch.
Baw się codziennie
na świeżym powietrzu.

