



Ja i moje zęby





Ja i moje zęby



Mój UŚMIECH



Moje ZĘBY są:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Moje przysmaki - smaczne i zdrowe dla zębów

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Dbam o zęby i regularnie CHODZĘ DO STOMATOLOGA



.....
podpis mojego
stomatologa



Czy zastanawiałeś się kiedyś, do czego służą zęby i dlaczego tak ważne jest, aby dbać o ich zdrowie?

W tym zeszycie odpowiem na te i wiele innych pytań dotyczących higieny jamy ustnej. Poznasz budowę i funkcje zęba, a także cztery kroki dbania o nie, aby zawsze były zdrowe. Dowiesz się, co jeść, żeby mieć zdrowe zęby, a także odwiedzimy gabinet dentystyczny. Czasami będę potrzebowała twojej pomocy i poproszę cię o rozwiązanie różnych zadań: wpisanie brakujących wyrazów, zaprojektowanie wymarzonej szczoteczki do zębów.

Na koniec naszej wspólnej podróży do krainy zdrowych zębów zapraszam cię do mojego klubu. Na okładce zeszytu znajdziesz legitymację Klubu Wiewiórka PCK. Wytnij ją, wklej swoje zdjęcie i podpisz. Legitymację zabieraj na kontrolne wizyty u stomatologa. Po każdej wizycie poproś lekarza dentystę o pieczętkę i podpis na legitymacji, zaplanujcie też kolejną wizytę. Kiedy zbierzesz komplet pieczętek, będziesz specjalistą od dbania o zdrowe zęby i piękny uśmiech.



Zapraszam do świetnej zabawy!
Superwiewiórka

Cztery proste kroki dla zdrowych i czystych zębów

1.

Myj dokładnie zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie.



2.

Używaj nici i płynów dentystycznych, by czyścić zęby i przestrzenie między zębami.

3.

Po jedzeniu i piciu, gdy nie możesz umyć zębów, żuj bezcukrową gumę.

4.

Odwiedzaj regularnie gabinet stomatologiczny – co pół roku.





Moje zęby

Czy dzieci i dorośli mają tyle samo zębów?



Ludzie rodzą się bez zębów. Pierwszy ząb wyrzyna się około szóstego miesiąca życia. To jeden z zębów mlecznych. Komplet mleczaków to **20 zębów**. Zaczynają one wypadać około szóstego roku życia. W ich miejsce wyrastają zęby stałe. Dorosły człowiek ma **32 zęby stałe**.



O mleczaki, mimo że wszystkie wypadną, **trzeba bardzo dbać**. Mleczne zęby są drobne i delikatne, tym łatwiej może zaatakować je próchnica, czyli choroba zębów. Warto dbać o zdrowie mleczaków, żeby później mieć zdrowe i mocne stałe zęby.

Zęby osadzone są w szczęce (na górze) i w żuchwie (na dole). Na górze i na dole jest tyle samo zębów. Otwórz szeroko buzię i spójrz w lusterko. Czy wszystkie zęby są takie same? Nie! Różnią się wyglądem i funkcją.

Siekacze

służą do odgryzania kawałków pokarmu.

Kły

służą do chwytania, przytrzymywania i rozdierania pokarmu.

Przedtrzonowce i trzonowce

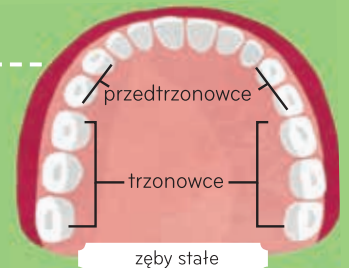
służą nam do żucia i rozdrabniania pokarmu.

-
-
-

Wpisz nazwy zębów i zaznacz je w szczęce kolorami.



Zobacz, skąd bierze się różnica w liczbie zębów u dzieci i dorosłych. Dzieci mają tylko dwa zęby przedtrzonowce z każdej strony, a dorośli aż po pięć zębów służących do żucia pokarmu.

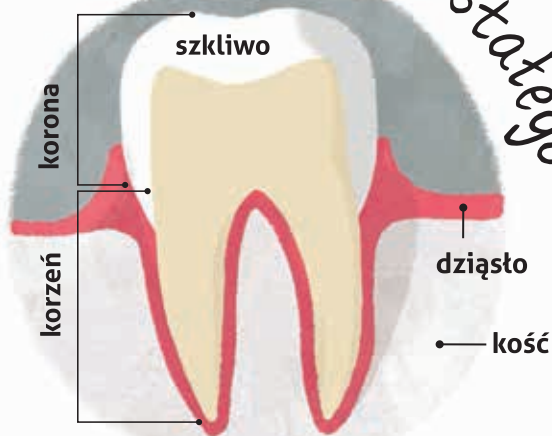


Czy wiesz, że?

Jedzenie twardych pokarmów, np. marchewki, jabłka, ale też skórek od chleba to gimnastyka dla twoich szczęk i zębów.

Narysuj swój ulubiony twardy przysmak.

Budowa zęba stałego



Korona – część zęba, którą widzisz, kiedy się uśmiechasz lub otwierasz buzię.

Korzeń – część zęba, której nie widać, ponieważ znajduje się w dziąśle.

Szklivo – gładka, błyszcząca, zewnętrzna warstwa, która chroni zęby. Dzięki niej zęby nie zużywają się podczas żucia pokarmów. Szklivo wpływa na kolor zębów.

Dziąsło – ośłania kość wokół zębów.

Wykreśl niepasujące słowa.

Zęby służą do:

gryzienia, żucia, rozdrabniania, wączania, drapania, chrapania

Już wiesz, że zęby służą do odgryzania i rozdrabniania pokarmu oraz do żucia.

Ale nie tylko. Mają też wpływ na nasz wygląd. Wypadły ci mleczaki? A może masz już stałe zęby? Poszukaj wśród swoich zdjęć takich, na których się uśmiechasz i widać twoje mleczne zęby. Porównaj je ze swoim uśmiechem teraz.



Zęby pełnią jeszcze jedną, bardzo ważną funkcję. Jaką? Przekonaj się. Bez dotykania dolną wargą i koniuszkiem języka do górnych zębów powiedz zdanie:

„fioletowy fartuch wisi na wieszaku”

Już wiesz? Tak, dzięki zębom mówimy wyraźnie.

Ważne słowa: szczęka, żuchwa

Moja deklaracja:

Ja..... chcę mieć zęby:



Obiecuję dbać o zęby tak, jak radzi Superwiewiórka.

Porady Superwiewiórki
Staraj się dobrze gryźć wszystko, co jesz.

Twój podpis

.....





Dbam o zęby

Zęby mleczne są bardzo delikatne i przez to łatwo się psują.

Jeśli nie zadbasz o nie prawidłowo, zaczną chorować.



Zęby trzeba myć codziennie

co najmniej dwa razy – po śniadaniu i po kolacji. Najlepiej dla zdrowia twoich zębów, jeśli będziesz je myć po każdym posiłku. Rób tak, gdy tylko masz taką możliwość. Pamiętaj, jeśli po posiłku nie masz możliwości umycia zębów, możesz użyć bezcukrowej gumy do żucia – to pomaga zachować czystość jamy ustnej.

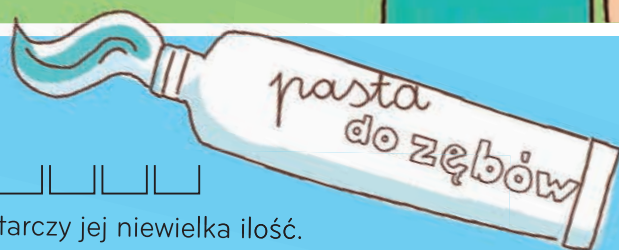
Mycie zębów to podstawa!

Drużyna dla Czystych Zębów

Jej podstawowy skład to trzech zawodników. Wpisz ich nazwy.



Może być zwykła lub elektryczna.



Wystarczy jej niewielka ilość.

Pewnie masz swój ulubiony smak.



Twój ulubiony oczywiście.

Pomaga oszczędzać wodę!

Instrukcja mycia zębów

1. Nie szoruj!

Zęby czyścimy tak, jakbyśmy je zamiatali, zaczynając od strony dziąsła do korony.

2. Myj każdy ząb,

z każdej strony. Zaczynaj od strony policzka, potem myj zęby od strony języka. Dokładnie oczyszczaj powierzchnie trzonowców.

3. Czas: start!

Myj zęby nie krócej niż 2–3 minuty. Czas może odmierzać klepsydra albo zegarek. Możesz też nucić sobie ulubioną piosenkę.

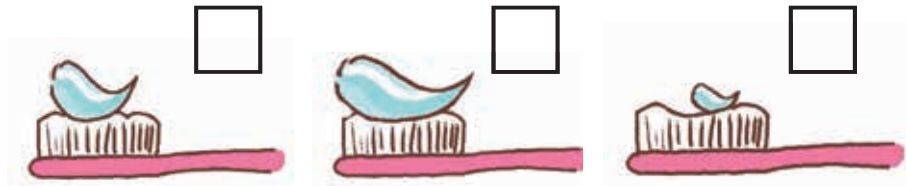
4. Po umyciu wypłucz zęby wodą.

Pasty z fluorem nie można połykać. Płuczając usta, pozbędziesz się też resztek jedzenia.

Twój projekt

Zaprojektuj swoją wymarzoną szczoteczkę.

Zaznacz, na której szczoteczce jest odpowiednia ilość pasty.



Twoja szczoteczka

Jeśli zęby mają być dokładnie umyte, szczoteczka nie może być zużyta. Zgniecione, spłaszczone włosie szczoteczki to znak, że trzeba ją wymienić na nową. I jeszcze jedno.

Używaj tylko własnej szczoteczki. Pożyczanie jej jest niehigieniczne.



Zaznacz prawidłowe odpowiedzi (zastanów się dobrze, może ich być więcej niż jedna).

Zęby trzeba myć, żeby:

- Mieć dobre oceny w szkole.
- Mieć piękny uśmiech.
- Były zdrowe i mocne.
- Zasłużyć na słodycze.

Kiedy myć zęby:

- Rano i wieczorem.
- Wystarczy raz na tydzień.
- Po każdym posiłku.
- Wcale nie trzeba myć zębów.

Zęby można myć:

- Pastą do zębów.
- Szamponem.
- Mydłem.
- Wystarczy płukać wodą.

Po posiłku można:

- Wypłukać zęby wodą.
- Umyć zęby.
- Żuć gumę bez cukru.
- Possać kostkę cukru.



Porady Superwiewiórki
 Używaj tylko własnej szczoteczki i pamiętaj o jej wymianie, kiedy się zużyje.

Twój podpis

.....



Ważne słowo: profilaktyka zdrowych zębów

Zdrowie twoich zębów zależy od ciebie. Musisz o nie dbać.

Wszystko, co robisz, żeby dbać o zdrowy i piękny uśmiech, to profilaktyka.



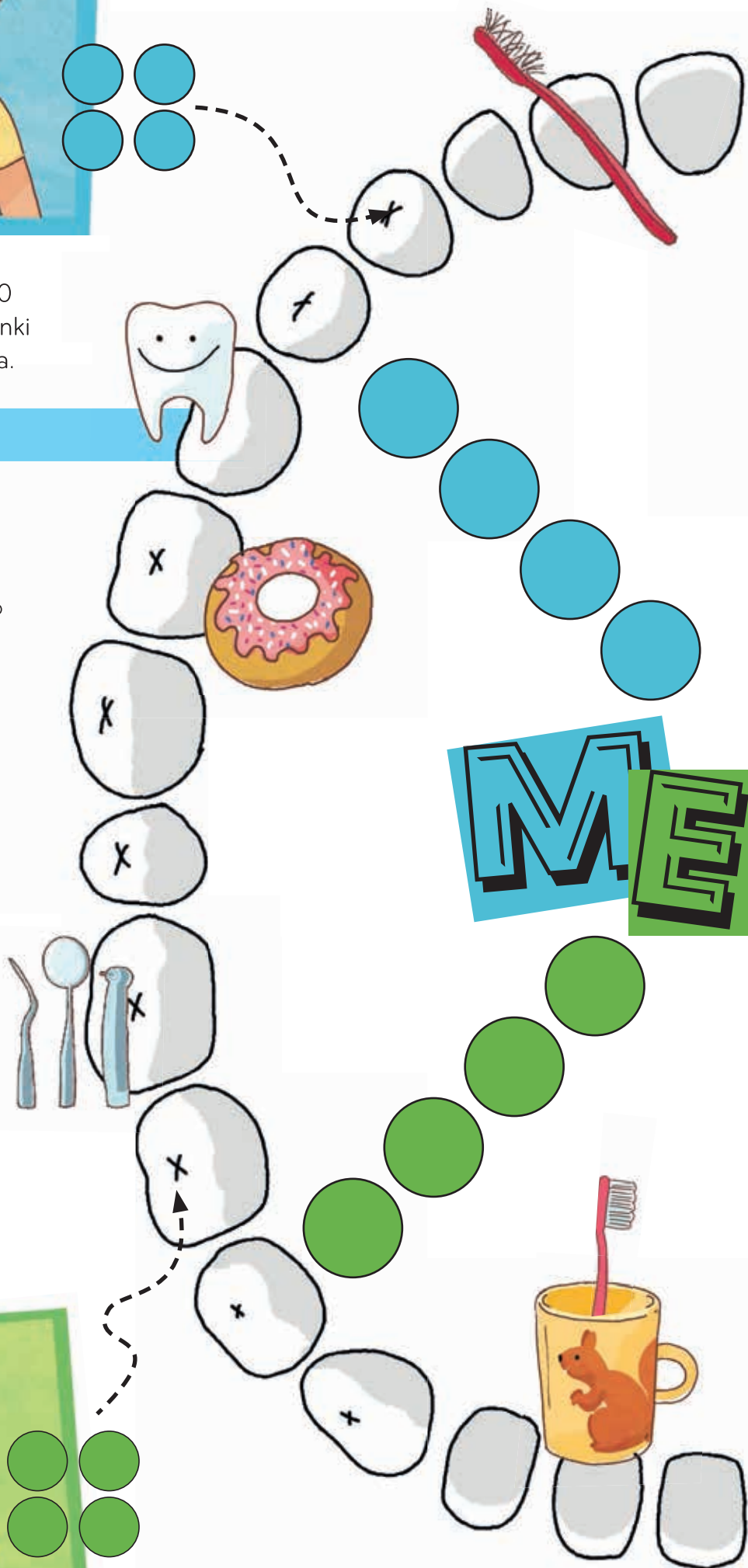
Gra dla 2–4 graczy w wieku 6–10
Do gry dodatkowo potrzebne są pionki
(po 4 w każdym kolorze) oraz kostka.

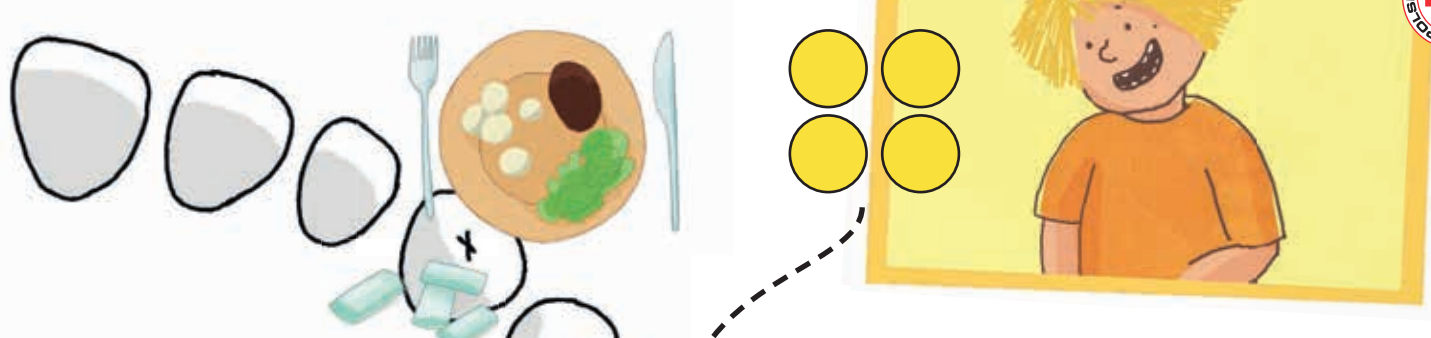
Zasady gry:

Każdy z graczy wybiera kolor pionków i ustawia je przy wybranym rysunku. Rozpoczyna najmłodszy z graczy lub ten, który wyrzuci największą liczbę oczek. Ruch zaczyna od swojego pola startowego (ząb, który wskazuje strzałka). Gracze kolejno rzucają kostką i przesuwają swoje pionki o tyle pól, ile oczek wskaże kostka. Na planszy znajdują się **pola przygód**. Jeśli gracz stanie na nich, musi wykonać odpowiednie polecenie. Gdy zawodnik przejdzie całą planszę, wprowadza swój pionek do domku, do środkowej części planszy.

W grze nie obowiązują zbijanie.

Na jednym polu może stać dowolna liczba pionków. Wygrywa gracz, który pierwszy wprowadzi swoje pionki do domku. Jeśli w grze brało udział więcej niż dwóch graczy, może ona toczyć się dalej.





Legenda

Masz zdrowe i mocne zęby.
Masz dodatkowy rzut kostką.



Pamiętałeś o kontrolnej wizycie u dentysty.

Przesuń pionek o 3 pola do przodu.



Umyłeś zęby po obiedzie.

Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



Musisz wyleczyć ząb.
Tracisz 1 kolejkę.



Po kolacji nie umyłeś zębów.
Cofnij pionek o 2 pola.



Na twoich zębach jest dużo osadu.
Powinien usunąć go stomatolog.

Cofnij pionek o 2 pola.



Zapomniałeś wymienić zużytą szczoteczkę na nową.

Cofnij pionek o 2 pola.



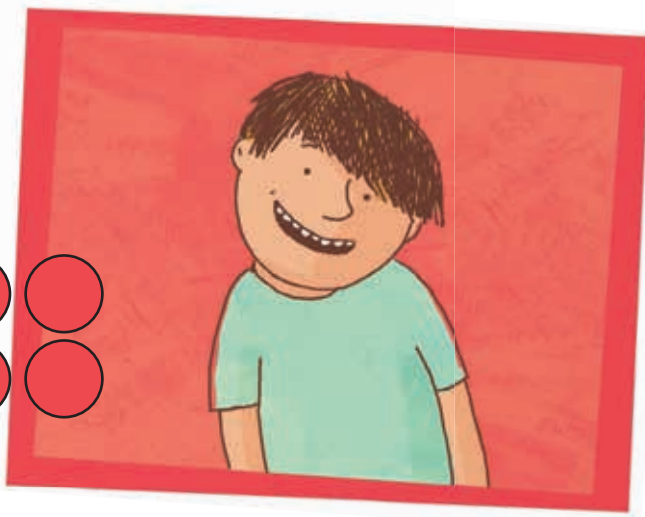
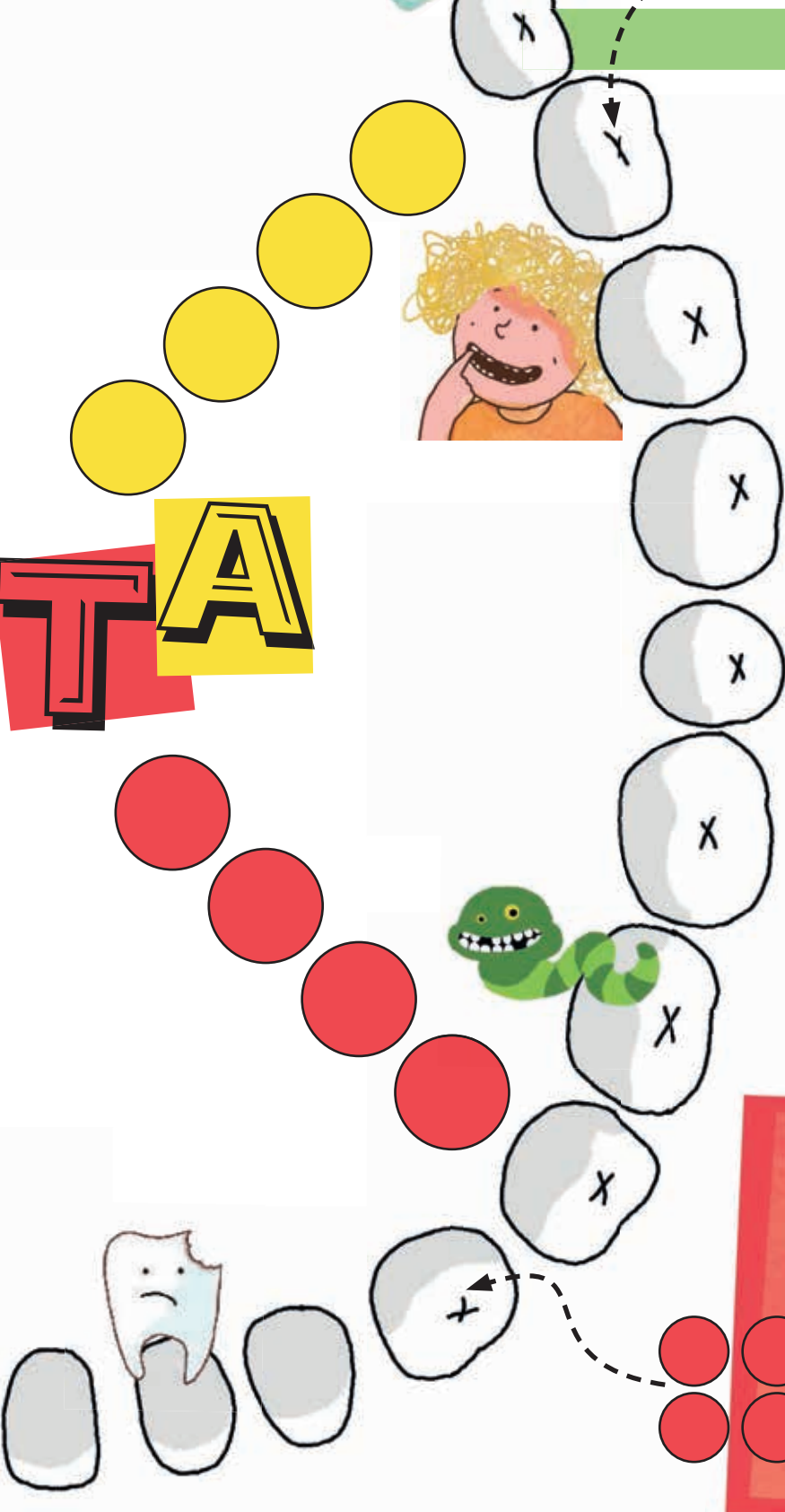
Pamiętałeś o zuciu gumy bez cukru po jedzeniu.

Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



Wypadł ci mleczny ząb.
W jego miejsce wyrośnie stały.

Przesuń pionek o 2 pola do przodu.



Idę do stomatologa

Czy naprawdę trzeba się bać wizyty u lekarza dentysty? Oczywiście, że nie!

Dlaczego ходzimy do stomatologa?

Regularne kontrole u stomatologa to część profilaktyki zdrowia zębów.

Jak często trzeba odwiedzać gabinet dentystyczny?

Do lekarza dentysty należy chodzić co najmniej dwa razy w roku, co sześć miesięcy, a nie dopiero wtedy, kiedy boli cię ząb.

Na czym polega wizyta u stomatologa?

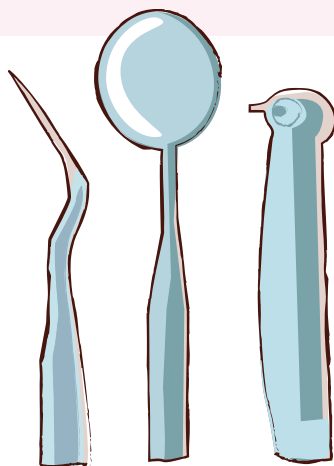
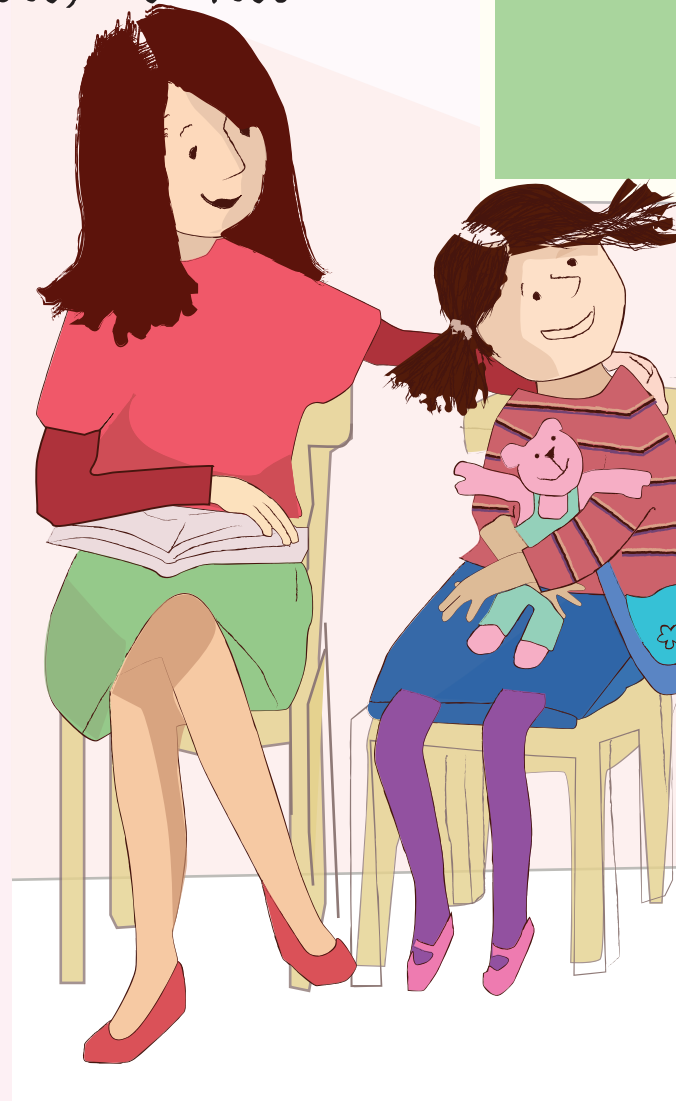
Wizyta składa się z dwóch części: badania i leczenia zębów. Podczas badania lekarz skontroluje, czy nie masz próchnicy, oceni zdrowie dziąseł, sprawdzi, czy na zębach nie ma dużo osadu. Jeśli masz ubytek, to lekarz dentysta zajmie się leczeniem.

Czy to może boleć?

Przegląd zębów, czyli badanie i ich czyszczenie, nie bolą. Nawet borowanie zęba nie będzie bolało, jeśli poprosisz lekarza dentystę o znieczulenie. Boisz się zastrzyków? Nie martw się, po posmarowaniu dziąsła specjalną maścią, nie poczujesz ukłucia. Poza tym zastrzyk to nie jedyny sposób znieczulenia. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem dentystą.

Dlaczego podczas badania stomatolog ma rękawiczki i maskę na twarzy?

Wiesz już, że w buzi jest wiele bakterii, są też zarazki. Jednorazowe rękawiczki i maska na twarzy to ochrona przed tymi bakteriami i zarazkami. To dla bezpieczeństwa twojego i lekarza dentysty.



Co to za narzędzia?

Podczas wizyty lekarz dentysta będzie używał wielu narzędzi. Poproś, aby pokazał ci te narzędzia i opowiedział, do czego służą.

Narysuj ząb w lusterku





Ważne słowo: **wypełnienie**

Co jeszcze chcesz wiedzieć?

Zapisz pytania i zadaj je swojemu stomatologowi podczas najbliższej wizyty kontrolnej:

—

—

—

—

Porady Superwiewiórki

Stomatolog jest przyjacielem twoim i twoich zębów.

Twój podpis

.....

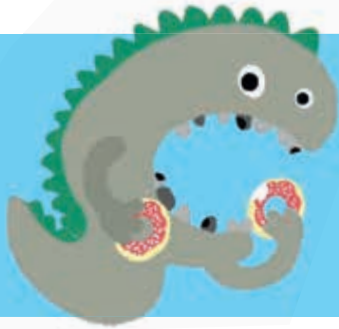


Zdrowe zęby



Profilaktyka zdrowia zębów to nie tylko dokładne szczotkowanie. Bardzo dużo zależy od tego, co jesz.

W takim razie co jeść, żeby mieć zdrowe zęby?



Możesz jeść wszystko! Ale pamiętaj, że w twojej buzi jest wiele różnych **bakterii**. Nie będą one groźne, jeśli zadbasz o higienę. Wtedy nie będą miały dobrych warunków do rozwoju.



Cztery proste kroki, by mieć zdrowe i czyste zęby

Gdy nie dbasz o zęby zgodnie z zasadami, może zaatakować je próchnica. Lepiej nie próbować!

Poznaj najważniejsze kroki – **RAZ, DWA, TRZY, CZTERY** – i już!

Chcesz mieć zdrowe i czyste zęby? Jasne, że TAK! Zapamiętaj i stosuj cztery proste kroki:

1. Myj zęby regularnie i starannie, co najmniej rano i wieczorem.
2. Gdy masz już stałe zęby, dokładnie czyść je nicią dentystyczną (to proste, ale musisz się tego nauczyć), płucz usta specjalnym płynem.
3. Po posiłkach, poza domem, gdy nie możesz umyć zębów, żuj gumę bez cukru.
4. Chodź na przegląd zębów do lekarza dentysty, dwa razy w roku.



Czy wiesz, że?

Szkliwo zębów mlecznych jest cieńsze i nie tak twarde, jak zębów stałych. Dlatego mleczaki są bardziej podatne na próchnicę.

Narysuj wesoły zdrowy ząb i smutny z próchnicą.

Ostrożnie z podjadaniem!



Zakreśl zieloną kredką te produkty, które są zdrowe i można jeść je często, a czerwoną te, które można jeść tylko czasami.

GUMOWY SAVOIR-VIVRE, CZYLI SZTUKA KULTURALNEGO ŻUCIA GUMY



- Żuj gumę cicho, nie mlaskaj.
- Nie żuj gumy w czasie lekcji.
- Zużytą gumę zawiń w papierek i wyrzuć do kosza.
- Nie wyrzucaj gumy bezpośrednio na chodnik, na ulicę.

Kiedy przyda się guma

Po zjedzeniu czegoś w ciągu dnia, gdy jesteś poza domem i nie masz możliwości umycia zębów, żuj gumę. Bezcukrowa guma żuta przez 20 minut pomaga dbać o zęby.



Skomponuj swój własny posiłek, by mieć zdrowe zęby

Żeby twoje zęby były zdrowe, musisz dostarczyć im odpowiednich minerałów i witamin. Dzięki nim zęby są mocne i odporne na próchnicę. Podkreśl te produkty, które są dobre dla twoich zębów.

sok szpinak jajka ser żółty czekolada pomidor
baton mleko jabłko sałata

Ważne słowo: próchnica

Podkreśl prawdziwe zdania:

- Profilaktyka to podstawa zdrowia.
- Próchnica jest chorobą.
- Próchnicę trzeba leczyć.
- Żeby uniknąć próchnicy, trzeba jeść dużo słodczy.
- Nie chcę mieć dziur w zębach!





Wiem, co jem

Czy wiesz, co to jest piramida zdrowego żywienia?

Nie chodzi o zabytek ukryty pod piaskami pustyni ani o grobowiec faraona. Piramida zdrowego żywienia to wykres, na którym zostały przedstawione zasady zdrowego odżywiania i właściwego stylu życia.



Na kolejnych poziomach umieszczone zostały różne produkty. **Ale uwaga!** Odwrotnie niż w klasyfikacji sportowej, im niżej znajduje się dany artykuł żywnościowy, tym częściej i w większych porcjach powinien być spożywany. Zatem produkty ze szczytu piramidy to nie podstawa zdrowej diety, a jej najmniejsza część.

Chcesz mieć zdrowe zęby, prawidłowo się odżywiać i dobrze się czuć?
Poznaj sześć poziomów **piramidy zdrowego odżywiania!**

Schodek nr 1 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch jest najważniejszy! Zalecany jest trening fizyczny przez co najmniej 30–40 minut każdego dnia. Oznacza to, że masz biegać, skakać, fikać, wspinać się na drzewa, jeździć na rowerze, chodzić na spacer, na basen. Nie siedź zbyt długo przed telewizorem czy komputerem, nie pochylaj się godzinami nad telefonem – wyjdź na dwór i szalej!

Schodek nr 2 OWOCE I WARZYWA

Najlepsze są surowe – jadać jak najczęściej i w jak największych ilościach.

Czy wiesz, że...

Surowe owoce i warzywa mają włókienka, które działają jak naturalna szczoteczka do zębów. Oczywiście, nie zastąpią prawdziwej pasty i szczoteczki, ale z pewnością pomagają dbać o zęby.

Narysuj zabawną szczoteczkę do zębów z rączką owocową lub warzywną.

Schodek nr 3 PRODUKTY ZBOŻOWE

Jedz rozmaite kasze, chleb (zwłaszcza ciemny), płatki zbożowe, makaron razowy, ryż (również brązowy).



Podkreśl nazwy tych bułeczek, których smak znasz. A może masz ulubioną?

KAJZERKA

BAGIETKA

KUKURYDZIANA

ZE SŁONECZNIKIEM

GRAHAMKA

ŚLIMAK Z MAKIEM

SZPINAKOWA

ROGALIK MAŚLANY

WIELOZIARNISTA

Schodek nr 4 MLEKO I JEGO PRZETWORY

Nie musisz pić mleka szklankami! Cenne są jogurty, najlepiej te naturalne, sery żółte i białe, maślanka, kefir.

Schodek nr 5 CHUDE MIĘSO, RYBY I JAJKA

Siła i krzepa nie zależą od tego, czy zjesz na obiad solidny kotlet. Czy wiesz, że rzymscy gladiatorzy prawie nie jadal mięsa? Ty również nie musisz jeść go zbyt dużo. Skosztuj orzechów, fasoli, soi, bobu, fasolki szparagowej.

Schodek nr 6 TŁUSZCZE ROŚLINNE

Zdrowe oleje to ten rzepakowy, lniany i słonecznikowy, a także oliwa z oliwek!

Porady Superwiewiórki!
Gaś pragnienie
niegazowaną wodą.
To najzdrowszy napój!

Twój podpis

.....



Słodycz kontrolowana



Czy wiesz, że bakterie, które są przyczyną próchnicy uwielbiają cukier? Dlatego spożywaj go z umiarem.



Co za dużo, to nie zdrowo! Częste jedzenie białego cukru, ciast, ciastek, lizaków itp. grozi próchnicą zębów, zwiększa ryzyko otyłości, wystąpienia cukrzycy i raka.

Ojej!

Gazowane, słodzone napoje są źródłem tzw. **pustych kalorii**, czyli nie mają żadnych wartości odżywczych. Brzuszek rośnie, a zdrowia nie przybywa! Najpyszniejsze i najzdrowsze są świeże owoce, a **woda niegazowana najlepiej ugasi twoje pragnienie!**



Zaznacz te napoje, które są najzdrowsze!



Jeśli zachowujesz zasady zdrowego stylu życia, możesz od czasu do czasu zjeść coś słodkiego. Słodycze mogą być przyjemnym urozmaiceniem, ale należy je spożywać z umiarem, np. jako deser po głównym posiłku. Jeśli lubisz czekoladę, to najlepsza będzie gorzka lub z dodatkiem naturalnego kakao, które jest bardzo zdrowe! Pamiętaj, by po zjedzeniu czegoś słodkiego, umyć zęby lub żuć bezcukrową gumę.



Czy wiesz, że...

Dzieci w wieku szkolnym nie powinny jadać dziennie więcej niż 30 gramów cukru.



WYKONAJ MAŁE DOŚWIADCZENIE.

Przygotuj cukiernicę, łyżeczkę i filiżankę. Nasyp do filiżanki 6 łyżeczek cukru. To właśnie 30 gramów. A teraz pomyśl, czy w ciągu dnia nie zdarza ci się zjadać o wiele więcej cukru – pod różnymi postaciami...

Nie wszystko, co słodkie, jest niezdrowe

Nie wszystkie cukry są niewskazane dla zdrowia. Możesz swobodnie jeść warzywa, owoce, nasiona i orzechy, choć są słodkawe w smaku. Ważne jednak, by te produkty pozostały surowe – nie zostały ugotowane, upieczone czy rozdrobnione (czyli np. jabłko jest o wiele zdrowsze niż sok jabłkowy).

Również cukry mleczne – jak sama nazwa wskazuje, znajdujące się w mleku i jego przetworach – są pożądane w diecie. Ale uwaga: w postaci naturalnej, czyli bez dodatku cukru białego. Pij więc mleko, jedz naturalne jogurty, sięgaj po kefir i maślankę.

Te produkty jedz ostrożnie i z umiarem!

Jeśli zjesz od czasu do czasu, nic się nie stanie. Nie jedz ich jednak dużo i codziennie, by chronić zęby przed próchnicą i utrzymać dobre zdrowie.

- napoje słodzone, napoje gazowane, napoje energetyczne
- soki dosładzane, napoje z dodatkiem miodu lub syropu
- produkty kleiste, np. rodzyнки, musli z suszonymi owocami i cukrem
- słone paluszki, frytki, chipsy
- cukierki, lizaki, żelki
- ciastka, torty z kremem
- lody, koktajle mleczne, jogurty owocowe, dżemy



Odgadnij znaczenia rysunków i rozwiąż rebus. Zapisz hasło.



K = ZD



KOB = D

--	--	--	--	--	--

hasło : ZDROWA DIETA

--	--	--	--	--	--

Porady Superwiewiórki

Jedz surowe warzywa i owoce!

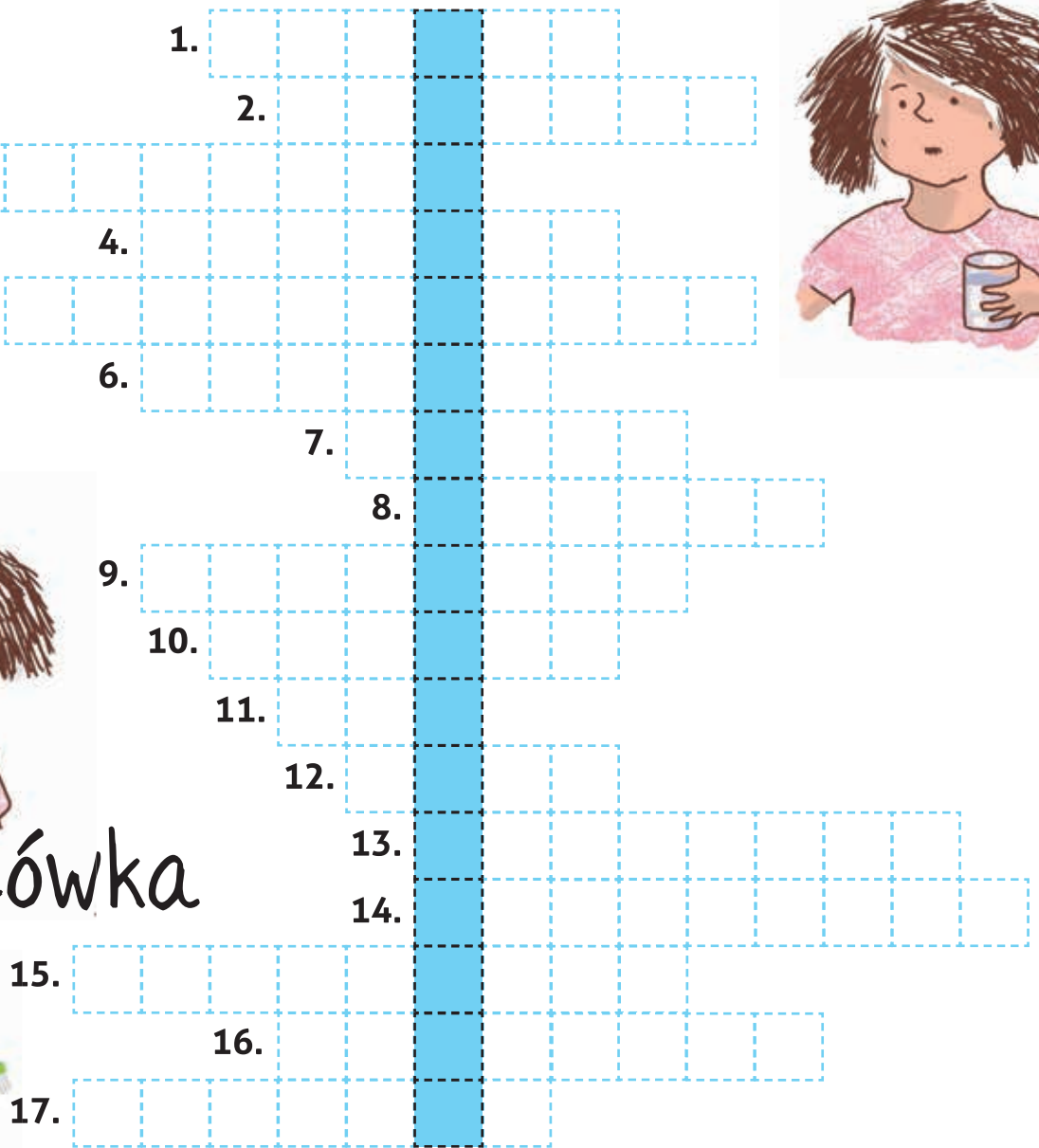
Twój podpis

.....

Zapamiętaj, to ważne! Ostrożnie z cukrem!



krzyżówka



Hasło:

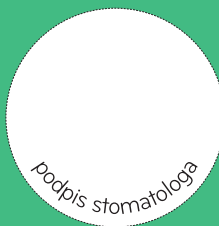
1. Dolny łuk zębowy.
2. Ostatnia kość wokół zębów.
3. Inaczej lekarz dentysta.
4. Zewnętrzna, błyszcząca warstwa chroniąca zęby.
5. Zwykła lub elektryczna.
6. Część zęba, którą widzisz, gdy się uśmiechasz.
7. Do mycia zębów, zawiera fluor.
8. Ten owoc to niezbędny składnik szarlotki. Gryzienie go to świetny trening dla dziąseł i zębów.
9. Te zęby służą do odgryzania kawałków pokarmów.
10. Wypełnia ząb. Po opracowaniu, może być kolorowa.
11. Ostro zakończone zęby, służą do chwytania pokarmów.
12. ... do żucia może być w drażetkach lub listkach.
13. Zawierają dużo cukru, lepiej nie jeść ich za dużo.
14. Duże zęby z tyłu szczęki i żuchwy służą do rozdrabniania pokarmu.
15. Choroba zębów.
16. Tak nazywamy pierwsze zęby.
17. Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie: po śniadaniu i po ...

Legitymacja do wycięcia

fotografia

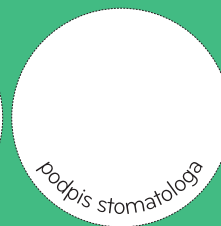
Imię
Nazwisko
Szkoła
.....
.....

**Dbam o zdrowie moich zębów.
Regularnie chodzę do stomatologa.**



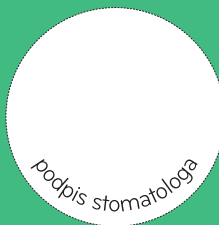
podpis stomatologa

data



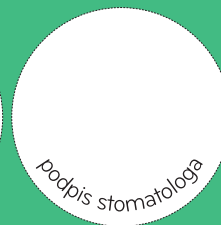
podpis stomatologa

data



podpis stomatologa

data



podpis stomatologa

data



Z miliona miejsc na
zużytą gumę do żucia
tylko jedno ma sens.

THINK  **TWICE**

Członkiem Klubu Wiewiórka może być uczeń, który:

- posiada własną szczoteczkę
- codziennie myje zęby rano i wieczorem
 - dokonuje przeglądu zębów u lekarza dentystry w terminach określonych regulaminem Klubu
- pije mleko, jada sery, owoce i jarzyny

