

5. Food Truck **NIEBIESKI - KOLACJA**

To posiłek, który ma dostarczyć nam energię na koniec dnia oraz zaspokoić głód aż do rana, kiedy zjemy kolejne pyszne śniadanie.

Niebieski food truck jest troszkę mniejszy od żółtego, więc porcja, którą zjadamy wieczorem, powinna być średniej wielkości.

Świetnym pomysłem na kolację będzie warzywna sałatka z dodatkiem sera lub kanapki z twarogiem i warzywami. Ważne, by posiłek był lekkostrawny, ale pożywny.

Zosia często je kolację na tyle późno, że po jej zjedzeniu szybko zasypia. Lubi kanapki z żółtym serem i sosem majonezowym, ale zawsze zjada do tego dwa plasterki pomidora

Proponowane pytania do tekstu:

- Jak sądzicie, co to znaczy, że posiłek jest lekkostrawny?
- Czy możemy jeść kolację chwilę przed pójściem spać?
- Jak oceniacie zachowanie Zosi? Co jest dobre, a co powinna poprawić?

Kolację jemy wieczorem, ale nie bezpośrednio przed położeniem się do łóżka. Dlaczego?

