

Temat dnia: Dzień zdrowego jedzenia

Dzień dobry Biedronki oraz Jeżyki! Dzisiaj świętujemy szczególny dzień, jest to dzień zdrowego jedzenia. Dlatego dzisiaj przypomnimy sobie i wspólnie ustalimy, co należy jeść aby być zdrowym, wysłuchamy wierszyka i potańczymy w rytm piosenki „Witaminki”, a na sam koniec wykonacie zdrowe kanapki.

1. **Piramida zdrowego odżywiania** (dołączona po opisie zajęć)- obejrzenie przez dziecko piramidy zdrowego odżywiania. Wyjaśniamy, że produkty znajdujące się na górze piramidy powinniśmy spożywać najrzadziej, a te na samym dole jak najczęściej. Dziecko opisuje jakie produkty żywnościowe są przedstawione na piramidzie.
2. **Dla każdego coś zdrowego**- słuchanie wiersza S. Karaczewskiego jako wstęp do rozmowy o zdrowym odżywianiu. Zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania. Dziecko wie, że każdy człowiek powinien jeść dużo produktów zbożowych, warzyw, owoców, produktów mlecznych i mięsa, a ograniczać słodycze.

*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!*





- Rozmowa na temat wiersza i zdrowego odżywiania

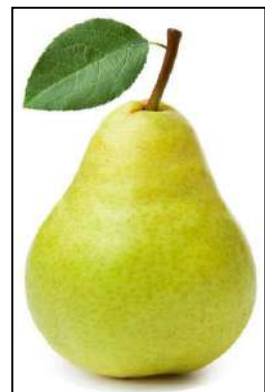
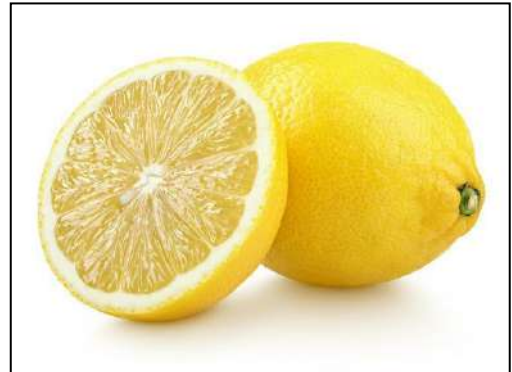
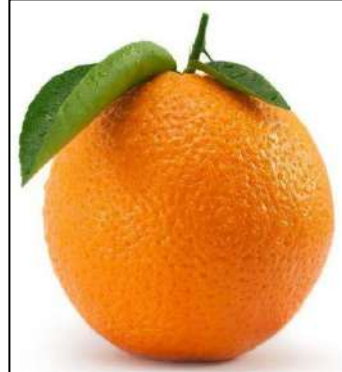
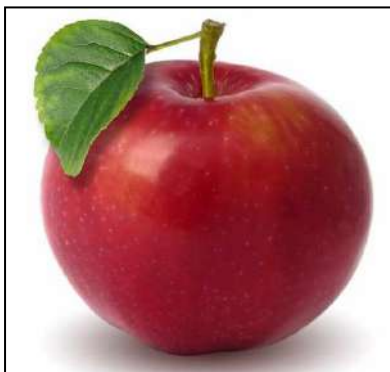
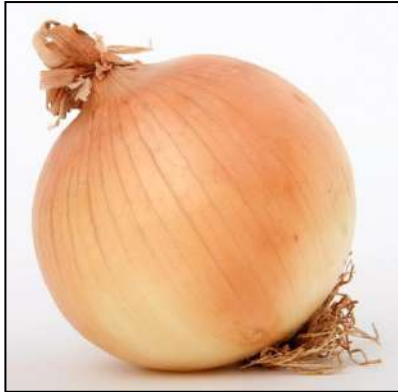
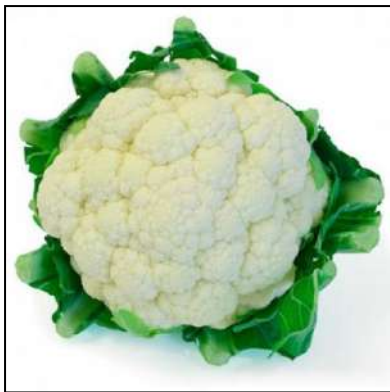
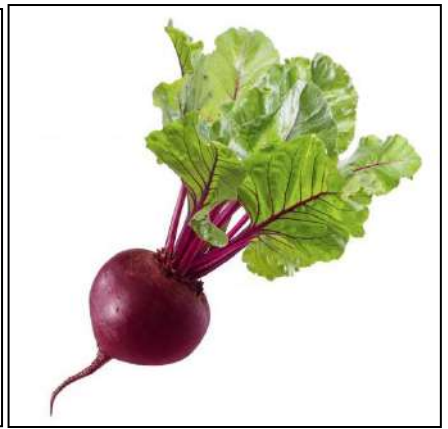
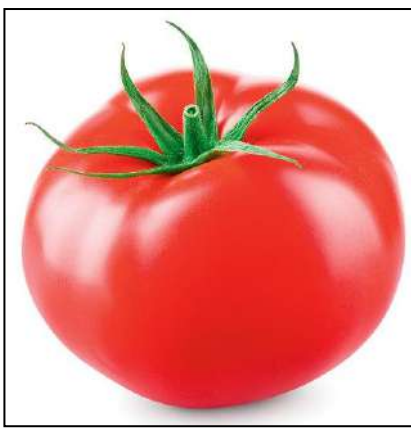
wyjaśnienie niezrozumiałych słów **jarzyny** = warzywa,
razowiec = chleb z mąki razowej, chleb ciemny

- co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?
- dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
- jakie znasz owoce i warzywa?
- jakich produktów należy unikać?
- jak należy jeść posiłki szybko czy powoli?
- co najzdrowiej pić?
- czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę, sery i wędliny?

3. **Witaminki**- swobodny taniec według pomysłu dziecka w rytm piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

4. **Owoce i warzywa**-dziecko losuje obrazek przedstawiający owoc lub warzywo. Opowiada, co jest na obrazku, nie używając nazwy owocu. Kto odgadnie nazwę warzywa lub owocu, losuje następny obrazek i opowiada co na nim jest bez użycia nazwy warzywa/owocu. Poniżej zdjęcia wybranych owoców i warzyw.



5. **Zgadnij co jesz?**- dziecko ma zamknięte oczy i kosztuje kolejno różnych produktów (chleb, jabłko, gruszka, mandarynka, marchewka, papryka, cukierek czekoladowy, ciasteczko) następnie odgaduje, co zjadło i określa smak oraz czy jest to zdrowe, czy może niezdrowe i jak często można ten produkt jeść.

6. **Zdrowe i kolorowe kanapki. Proszę Państwa o przygotowanie chleba, pokrojonych warzyw, smarowidła- np. masło, serek biały oraz talerzyka, plastikowego nożyka do rozsmarowania masła, serka.** Dziecko ma za zadanie wykonać kanapkowego dziwołaga pełnego witamin. Poniżej zamieszczam inspiracje.



I to już wszystko na dziś, dziękujemy za udział w zajęciach. 😊

Dla chętnych zostawiamy kartę pracy. Zachęcamy do przesłania zdjęć swoich prac na adres mailowy: biedronkigrupaviii@gmail.com

- Dbam o zdrowie- uśmiechnięte buźki do karty pracy dla chętnych załączonej po opisie zajęć



Piramida Zdrowego Żywienia



Nie zapomnij o ruchu!



• Nalep uśmiechnięte buzie na zdjęciach, które przedstawiają zdrowy styl życia.

