**PRZEDSZKOLE ODDZIAŁ I**

22.05.2020

**TEMAT TYGODNIA: ZDROWE ODŻYWIANIE**

Witam Wszystkich bardzo serdecznie, czy buzie uśmiechnięte? Na pewno tak! Dzisiaj piątek więc weekend przed nami i zasłużony odpoczynek.

Zaczynamy…dzisiaj utrwalimy wiadomości poznane w tym tygodniu tj. co trzeba jeść żeby zdrowo rosnąć, a także co nam szkodzi i czego nie powinniśmy jeść, zobaczycie jak wygląda piramida żywieniowa oraz poznacie zasady zdrowego żywienia…

**A najpierw trochę ruchu…**

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ>

**Poczytaj mi mamo, poczytaj mi tato…**

Posłuchaj wiersza S. Karaszewskiego pt. ,,Dla każdego coś zdrowego”

,,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!  
Oprócz **klusek i kotleta** niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!  
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!  
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.  
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw **smalec**, dolej olej, niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

**Porozmawiajmy…**

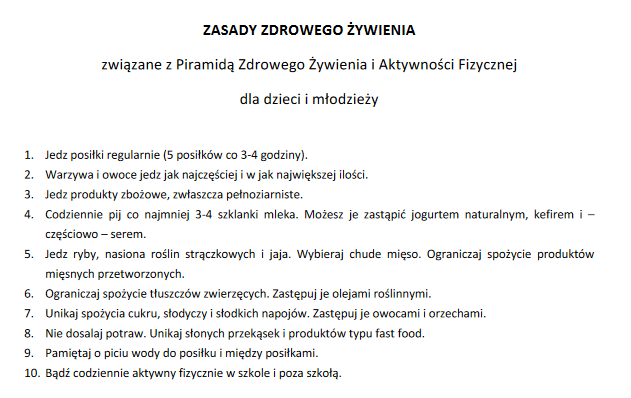
* Jak trzeba jeść żeby być zdrowym? (kolorowo)
* W czym są najlepsze witaminy? (warzywa i owoce)
* Jakie pieczywo najlepiej jeść? (z ziarnami, ciemne)
* Co najlepsze jest do klusek i kotleta? (surówki, sałatki)
* Z czego możemy zrobić sok żeby był kolorowy? (warzywa i owoce)
* Czym należy zastąpić smalec? (olej, oliwa)
* Jakie niezdrowe produkty występowały w wierszu?

**Zobacz tak wygląda piramida zdrowego żywienia…**



O piramidzie najlepiej opowie **Profesor Mirosław Jarosz NCEŻ**, zapraszam do obejrzenia również Rodziców.

Link… <https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>



**Informacje pochodzą ze strony:** <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**Zapraszam do obejrzenia…Przygody Oli i Stasia „ Zbilansowana dieta dziecka”…**

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

**A teraz się trochę poruszajmy…**

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

**Sprawdźmy co pamiętacie odpowiedzcie na pytania, niektóre są prawdziwe, a niektóre nie…**

* zęby myjemy po każdym posiłku
* żeby być zdrowym trzeba jeść dużo owoców i warzyw
* zawsze myjemy ręce po wyjściu z toalety
* nie myjemy rąk przed jedzeniem
* myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem
* brak witamin sprzyja zdrowiu
* nos wycieramy w rękaw
* jemy słodyczy tyle ile chcemy
* można siedzieć bardzo długo przed telewizorem lub komputerem
* przy jedzeniu rozmawiamy z pełną buzią
* zachowujemy się kulturalnie przy stole
* bakterie i wirusy są przyczyną wielu chorób
* gdy ktoś odpoczywa możemy zachowywać się bardzo głośno
* zabawy na świeżym powietrzu pomagaj być zdrowym
* należy codziennie pić mleko i jeść nabiał
* hamburgery są bardzo zdrowe
* słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów
* owoce i warzywa to bogate źródło witamin
* coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci
* warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie

Brawo!!! Przyznaję Wam medal! Można wydrukować i wpisać swoje imię.



**Proponuję wykonanie pracy plastycznej…**

„**Komponujemy nasze posiłki**” - praca plastyczna. Dzieci wycinają z gazet ilustracje produktów spożywczych. Przyklejają je na papierowe talerzyki w taki sposób, aby można było przygotować z nich zdrowe śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacje.

Lub **Harmonijkowe owoce**

<https://www.youtube.com/watch?v=6mWqu6sjeMc>

**Dla ciekawych film „Skąd się biorą warzywa, owoce i mleko?**

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

**Miau przygotowuje pyszne przekąski**

<https://www.youtube.com/watch?v=U991XwmoYyw>

**Pozdrawiam i życzę miłego weekendu!**

**Wychowawca p. Beata**