

KONIKI MORSKIE

TEMAT KOMPLEKSOWY: WIOSNA C.D

ŚRODA (01.04)

CELE:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej,
- kształtowanie nawyków spożywania owoców, warzyw i nabiału i ograniczanie spożywania słodczy
- rozpozna je i nazywa znane owoce i warzyw,
- wie, że należy myć owoce i warzywa przed jedzeniem.

1.Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego”.
Porozmawiajcie o jego treści zwracając szczególną uwagę na produkty zdrowe i niezdrowe.

*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 salatkę, 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!*

2. Przygotujcie wspólnie zdrowe, kolorowe wiosenne kanapki! Jestem ciekawa waszych pomysłów ☺

Podczas wspólnego przygotowywania poproś dziecko, aby nazwało warzywa i owoce, które znajdują się w waszej kuchni. Poproś dziecko, żeby zamknęło oczy i rozpoznało je po dotyku.

**Wy tłumacz dziecku dlaczego myjemy warzywa i owoce przed zjedzeniem.*

Zainspirujcie się ↓

