

Temat: Wiem co jem

Joanna Maciejewska, Monika Mroczkowska

Cel:

- Poznanie zasad właściwego odżywiania się
- Zapoznanie z pokarmami będącymi źródłem witamin, zachęcanie do ich spożywania, wykonywanie zdrowych potraw.
- Kształtowanie spostrzegawczości, odczytywanie wyrazów z sylab

Drogie dzieci 😊

Na dzisiejszych zajęciach przypomnimy sobie jakie należy zjadać produkty aby być zdrowym i silnym. Poproście rodziców aby pomogli wam przeczytać wiersz M. Golc „W czym chowają się witaminki”.

„W czym chowają się witaminki”

Marchewka, lizak, jabłko, sałata
i serek biały
głośno ze sobą rozmawiały:

- Jestem marchewka pomarańczowa,
dużo witamin we mnie się chowa.
- A ja – jabłuszko – czerwone całe.
Sok będzie ze mnie wręcz doskonały.

Wnet serek biały zaczął przemowę:

Ze mnie są dania pyszne i zdrowe.
Jestem w pierożkach, w kluskach być mogę,
razem z rzodkiewką jestem twarogiem.

A słodki lizak tak się odzywa:

- Moja minka jest niezbyt szczęśliwa.
Bo chociaż jestem tak kolorowy,
to każdy mówi: „Nie jesteś zdrowy”.
Bo od lizaków i od słodyczy dziur w ząbkach dzieci nikt nie policzy.

Proszę odpowiedz na pytania 😊

- Kto ze sobą rozmawiał?
- Jakie dania można przyrządzić z twarogu?
- Dlaczego lizak miał smutną minę?

- Jakie znacie zdrowe produkty?
- Co dzieje się z zębami, gdy zjedamy za dużo słodczy?

Proszę wykonać ćwiczenia w Kp4 str.70 – rysowanie takich samych owoców w tabelce – kształtowanie spostrzegawczości.

Zachęcam do wykonania zadań KP4 str. 72 oraz str.75 – uzupełnienie piramidy żywieniowej.

Zwróćcie uwagę na to, co znajduje się na jej dole, a jakie produkty spożywcze są coraz wyżej; które produkty powinniśmy spożywać częściej, które rzadziej (jak najmniej przetworzone, naturalne); że lepiej jest jeść mało a częściej, niż dużo a rzadziej itd. Dojdźcie do wniosku, że należy odżywiać się zdrowo i racjonalnie, a jedzenie powinno być zróżnicowane.

Dla chętnych:

Może ktoś się skusi i w domu z pomocą rodziców wykona sałatkę owocową. Tylko pamiętajcie o umyciu rąk przed pracą oraz o swoim bezpieczeństwie i innych podczas krojenia owoców.