

ŻYJ ZDROWO- JEDZ KOLOROWO!



Hasłem tego tygodnia jest zdrowe odżywianie się. Zaczynajcie od przeczytania wiersza S. Karaszewskiego pt. „**Dla każdego coś zdrowego**” oraz omówcie jego treść z rodzicami 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 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!”

1. Zabawa: „**Jak żyć zdrowo – prawda czy fałsz**”. Rodzic lub ktoś starszy z rodzeństwa czyta hasła, jeśli dzieci się z tym zgadzają – klaszczą w ręce i mówią: „tak, to prawda!”; jeśli się nie zgadzają – tupią nogami mówiąc: „nie, to nieprawda!

- należy jeść dużo owoców i warzyw;
- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;
- spożywamy posiłki brudnymi rękami;
- jedzenie należy spożywać w spokoju;
- brak witamin sprzyja zdrowiu;
- myjemy ręce przed jedzeniem;
- posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;
- słodycze należy jeść w małych ilościach;
- warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;
- nie należy jeść dużo przed snem;
- myjemy zęby raz w roku;
- pożywienie należy połykać w całości;
- wystarczy jeden posiłek dziennie;
- owoce i warzywa to bogate źródło witamin;
- należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;
- słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;
- warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;
- hamburgery są bardzo zdrowe;
- coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZuKupIdlgw>

2. Układanie jadłospisu na „Po świętach” w postaci plakatów Każdy tworzy jadłospis w postaci plakatu z wykorzystaniem ilustracji (można wykorzystać do wycinania reklamy z supermarketów) na jeden z wybranych posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, z uwzględnieniem zdrowych i niezbędnych dla zdrowia produktów. Zaprezentujcie swoje plakaty rodzicom.
3. Zabawa ruchowa:

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZuKupIdlgw>

4. Oglądajcie razem z rodzicami proponowany film o zdrowym odżywianiu :

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