

15.04.2020 środa

Chłopcy i dziewczynki, jedzcie witaminki!

1. Posłuchajcie co przydarzyło się pewnej dziewczynce o imieniu Zuzia. (wykorzystujemy lalkę lub pacynkę do odegrania scenki)

„Przygoda Zuzi”

- Dzień dobry. Mam na imię Zuzia i bardzo lubię jeść, ale czasami boli mnie brzusek i nie wiem dlaczego. Dziś rano też mnie trochę bolał, chociaż zjadłam śniadanie, było bardzo smaczne.

Rodzic pyta Zuzi– Co jadłaś na śniadanie?

Zuzia odpowiada, że zjadła całą paczkę chipsów, batonik czekoladowy i wypita jeszcze szklankę oranżadki.

- No sami powiedźcie przecież nie może mnie boleć brzusek z głodu?

2. Rozmowa z dzieckiem na temat scenki i zdrowego odżywiania.

Pytania do dziecka:

- Powiedz, na co skarżyła się Zuzia?

- Co zjadła na śniadanie? Czy to było zdrowe śniadanie?

- A dlaczego nie można jeść tylko cukierków i ciastek? (ponieważ w nadmiernej ilości powodują ból brzucha, psucie się zębów, złą kondycję fizyczną, otyłość).

- A co dzieci powinny jeść i pić? (konieczność jedzenia owoców, warzyw i nabiału, wody mineralnej, aby być zdrowym i silnym).

3. „Piramida zdrowego żywienia”

Skąd dorośli i dzieci wiedzą, co jest zdrowe, a co nie?

Naukowcy na całym świecie prowadzą badania i przygotowują dla nas listę, co jest dla nas zdrowe. Jest ona w kształcie piramidy, dlatego nazywa się

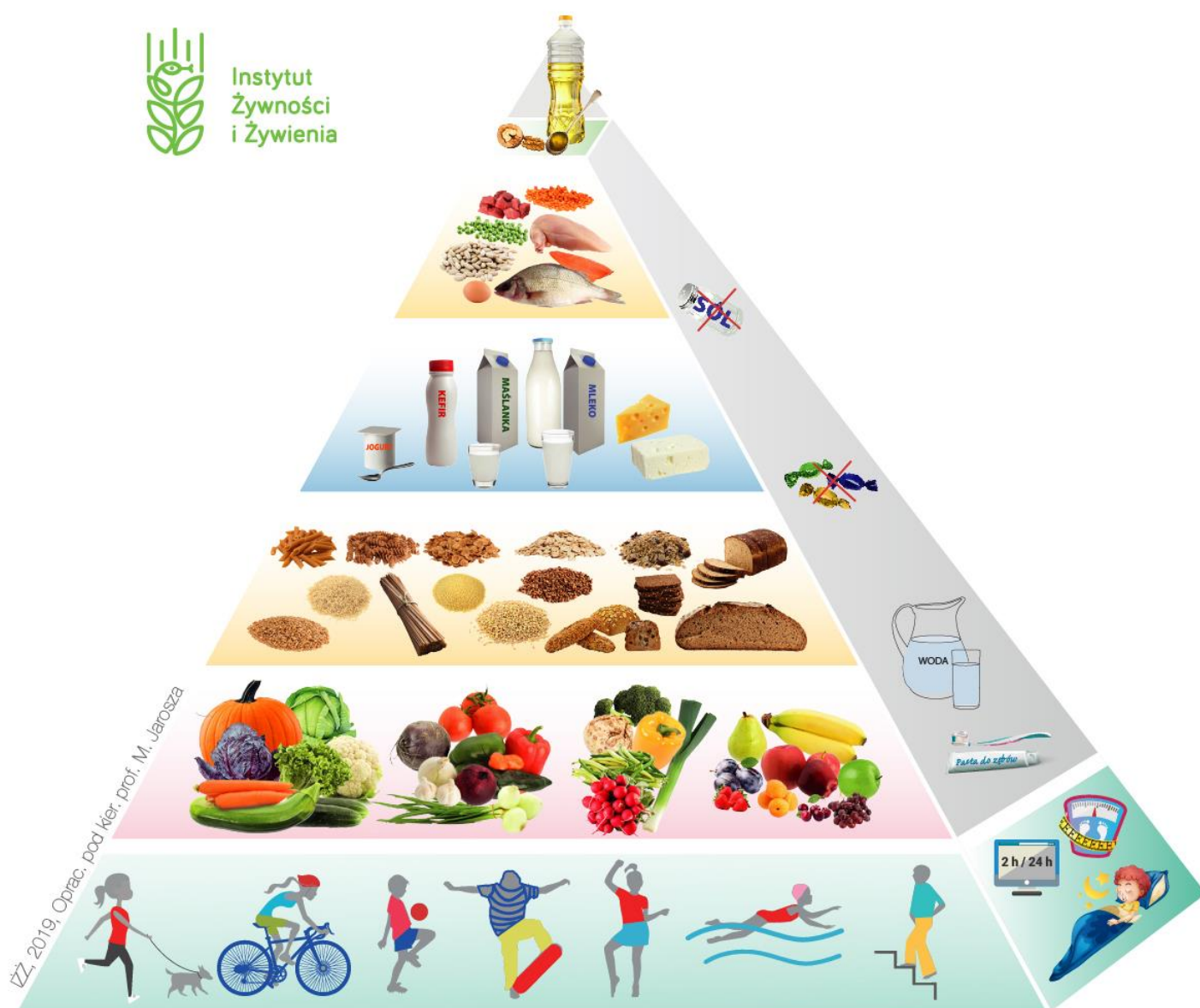
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Przyjrzyjcie się poniższej planszy:

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

4. Na samym dole piramidy znajduje się to czego powinniśmy robić najwięcej, a więc ćwiczyć i uprawiać sport. SPORT TO ZDROWIE! Wstajemy, włączamy muzykę i ćwiczymy!

Wykonujcie odpowiednie ruchy do odpowiednich części piosenki (utrwalamy piosenkę)

Do piosenki przeprowadzić można zabawę taneczną.

Dzieci ustawione w kole, jeden obok drugiego, wykonywały odpowiednie ruchy do danych partii utworu.

1.

*Gimnastykuj się codziennie.
Zobacz jakie to przyjemne.*

Marsz w miejscu.
Wysunięcie prawej i lewej nogi na zmianę
i dotykane piętą podłogi.

Ref.

*W zdrowym ciele, zdrowy duch.
Pokaż, jaki z siebie zuch.*

Dzieci podają sobie w kole ręce i poruszają się
cwałem bocznym w prawo, a przy powtórzeniu w lewo.

2.

*Raz przysiady, raz podskoki.
Ręce w górę lub na boki.*

4 x uderzenie dłońmi o kolana i kłaśnięcie w ręce.
Ręce podniesione do góry i rozłożone w bok.

3.

*Mocne nogi, plecy proste.
Raz fikołek, a raz mostek.*

Ręce na biodrach dzieci obracają się dookoła
własnej osi w podskokach.

5. Na drugim poziomie od dołu widzisz owoce i warzywa. Powinniśmy je jeść ponieważ zawierają witaminy.

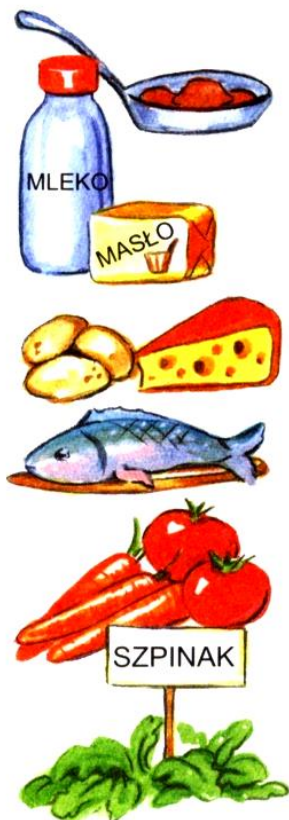
Co to są witaminy?- burza mózgów

Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć.

Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to - witaminy A,B,C,D

Witamina A

— wzmacnia wzrok i wpływa na wzrost kości i zębów.



Witamina B

— ułatwia myślenie, poprawia pamięć oraz zwiększa apetyt i daje energię.



Witamina C

— zapobiega przeziębieniom, ułatwia gojenie się ran.



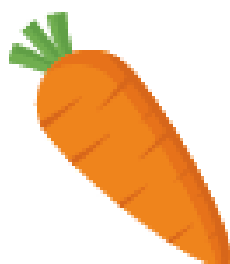
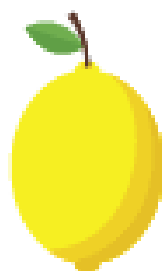
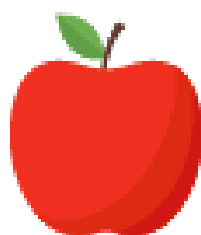
Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



6. Podejdz z mamą lub tatą do swojej lodówki lub spiżarni i poszukaj czy w waszym domu są produkty zawierające te witaminy? Znajdź chociaż jeden produkt z każdej powyższej grupy.
7. „Kolorowe warzywa”- rozwiąż poniższe karty pracy. Spróbuj nazwać owoce i warzywa które się na nich znajdują. Powodzenia☺

CZY ROZPOZNASZ WARZYWA I OWOCE PO ICH CIENIACH? POŁĄCZ OBRAZKI W PASUJĄCE PARY.



**POŁĄCZ ZIELONĄ LINIĄ WSZYSTKIE WARZYWA,
A CZERWONĄ – WSZYSTKIE OWOCE,**

