

Dzień dobry Biedroneczki! Witam was w piątek. 😊😊😊

Zgodnie z obietnicą robimy dziś pyszne, zdrowe i kolorowe kanapki! Najpierw jednak wysłuchajcie wiersza (S. Karaszewski „Dla zdrowej żywności”)

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!

A teraz umyćcie ręce, przygotujcie swoje zdrowe, pyszne i kolorowe produkty do wykonania kanapeczek. Bardzo by ciocię ucieszyło, gdybyście się dzisiaj przekonali i zjedli, polubili 😊 jakieś warzywo do którego czujecie opór.

A TERAZ DO DZIEŁA!!!





Mniam! Mniam! 😊😊
Pyszności!

A Wasze zdrowe kanapeczki jak wyglądają? Pochwalcie się!(wyślijcie zdjęcia) 😊

Gdy już w miłej atmosferze zjecie swoje kanapeczki, zapraszam Was do quizu.

„Jak żyć zdrowo-prawda i fałsz”.

Rodzic czyta hasła, a dzieci jeśli się z tym zgadzają wypowiadają słowa: „tak, to prawda” i klaszczą w dłonie jeden raz, lub jeśli się nie zgadzają mówią: „fałsz, to nieprawda” i wykonują jeden przysiad.

- 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;
- słodcyce 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;
- słodcyce 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.

BRAWO!

Ja się już z Wami żegnam, do zobaczenia w poniedziałek w przedszkolu



Skuscie się jeszcze na jedną kanapeczkę. 😊

