ZDROWIE NA TALERZU

Rodzic rozmawia z dzieckiem na temat zdrowego odżywiania, może pokazać świeże warzywa i owoce (warzywa umyte, w miarę potrzeby obrane ze skóry), może dać dziecku do skosztowania. Dzieci określają smak, zapach i kolor spożywanych warzyw. Wspólnie zastanawiają się, w jakich produktach, oprócz warzyw i owoców, są zawarte witaminy.



1.**Wiersz: Posłuchaj wiersza M. Strzałkowskiej „Król Lul i warzywa”** i powiedz, co się stało, kiedy król przestał jeść warzywa, czego zabrakło w jego organizmie, w jakich produktach są witaminy. O jakiej porze roku należy dostarczać więcej witamin?

**Król Lul i warzywa**

Król Lul z królestwa Tanariwa

Rozkazał zniszczyć wszystkie warzywa,

Lecz odkąd przestał warzywa jadać,

Zaczął bez przerwy nad zdrowiem biadać.

A że, jak każdy, wolał być zdrowy,

prędko po rozum poszedł do głowy

wrócił z opery, podlał selery,

złapał konewkę,

skropił marchewkę,

odchwaścił pory

i pomidory,

w środku rabaty

posiał sałaty,

brudząc paluszki,

zasiał pietruszki

i włażąc w krzaki

2.**Zdrowe i niezdrowe**–  Ćwiczenie klasyfikacyjne, wzbogacanie słownika o pojęcia; produkty zdrowe, produkty niezdrowe, uświadamianie wpływu odżywiania na zdrowie człowieka i zachęcanie do częstego spożywania warzyw i owoców, nabywanie nawyku mycia owoców i warzyw przed spożyciem, nabywanie nawyku samodzielnego mycia rąk przed jedzeniem.





Zadaniem dziecka jest poklasyfikowanie produktów na zdrowe i niezdrowe oraz rozłożenie ich do dwóch oznaczonych pętli ze sznurka lub położonych na podłodze kół hula-hoop. Wybierając produkt, dziecko układa w wybranej pętli, uzasadniając swój wybór.



**Piramida zdrowia – zapoznanie się z piramidą żywienia i jej dokładne omówienie- (każdego jej piętra)**

