

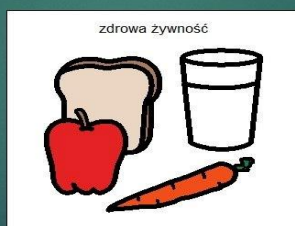
5.06 Funkcjonowanie osobiste i społeczne 2 h

Temat: Dla każdego coś zdrowego - koktajl owocowy w ramach Programu dla Szkół

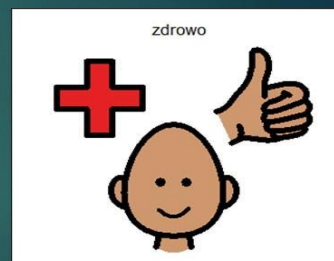
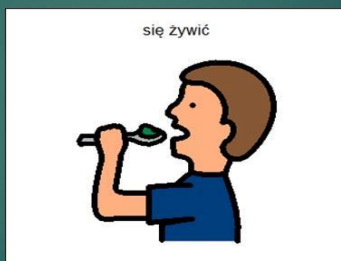
Witam Cię serdecznie w piątkowy poranek. Dziś powiemy sobie o zdrowym żywieniu.

W czasie epidemii szczególnie ważne jest dla nas zdrowie. Zdrowie to także właściwe odżywianie. Ty lubisz przygotowywać posiłki, posłuchaj wiersza, który mama Tobie przeczyta i zobacz, czy w Twoich przysmakach są zdrowe produkty.

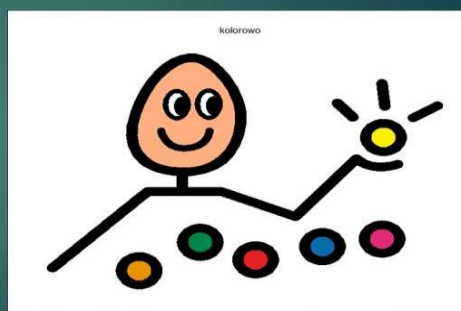
„DLA KAŻDEGO COŚ
ZDROWEGO” – WIERSZ S.
KARASZEWSKIEGO



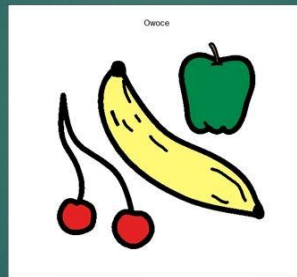
Jeśli chcesz się żywić zdrowo,



Jadaj zawsze kolorowo!



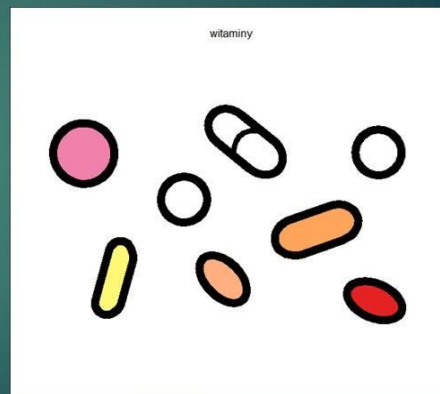
Jedz owoce i jarzyny



i



To najlepsze witaminy

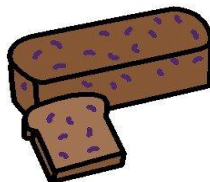


Jedz chleb ciemny z grubym ziarnem

jedz

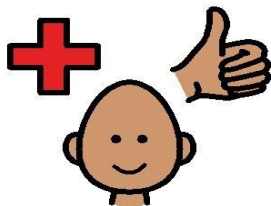


chleb ciemny z grubym ziarnem



Zdrowe jest pieczywo czarne!

zdrowe jest

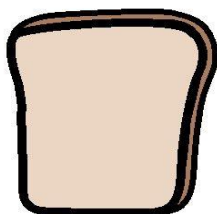


pieczywo czarne



Na kanapkę prócz wędliny,

Na kanapkę

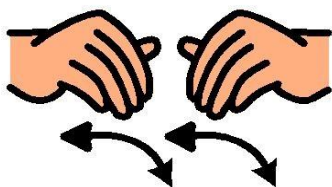


oprócz wędliny

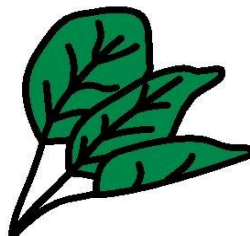


położ listek zieleniny!

położ

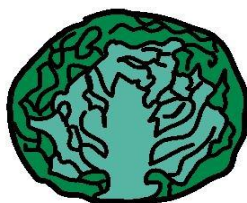


listek zieleniny

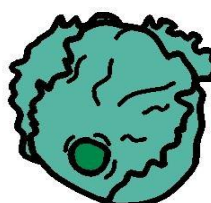


I kapusta i sałata,

I kapusta

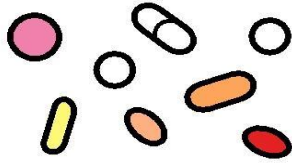


i sałata

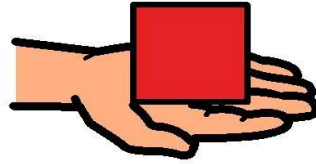


W witaminy jest bogata!

W witaminy

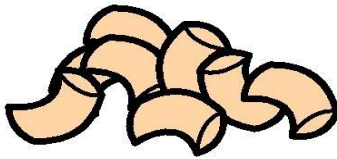


jest bogata

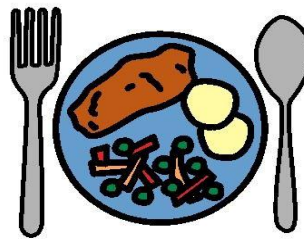


Oprócz klusek i kotleta

Oprócz klusek



i kotleta

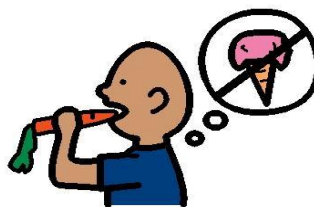


Niech się z warzyw składa dieta!

Niech się z warzyw



składa dieta!



Mleko, jogurt, ser, maślanka...

mleko



jogurt



ser

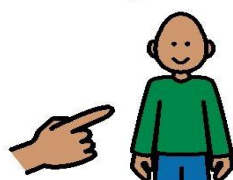


maślanka



To jest Twoja wyliczanka!

Twoja

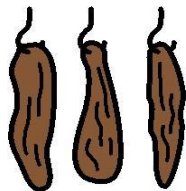


wyliczanka



Chude mięso, drób i ryba

chude mięso



drób

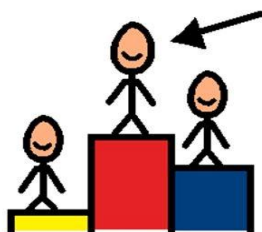


ryba



To najlepsze białko chyba!

najlepsze

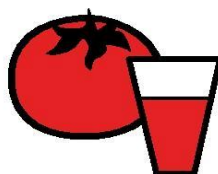


Sok warzywny, owocowy

sok



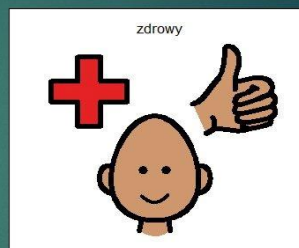
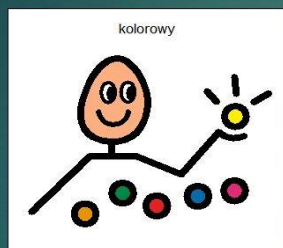
sok warzywny



sok owocowy



Kolorowy jest i zdrowy



Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!



Obejrzyj film, gdzie poznasz różne rodzaje owoców „Poznajemy owoce”

<https://www.youtube.com/watch?v=-U2G3WqOCz0> oraz posłuchaj piosenki „Owocowa piosenka” https://www.youtube.com/watch?v=Kn_XIj46Bo4.

A teraz poznasz instrukcje jak przygotować koktajl owocowy. W propozycji przygotowałam dla Ciebie koktajl truskawkowy, ale możesz wykonać koktajl z innych owoców. Gotów jesteś do zapoznania się z przepisem? Uwaga przygotuj następujące przybory i produkty. Jeżeli nie masz ich w domu. To poproś mamusię, aby z Tobą poszła na zakupy.



Zajęcia rozwijające kreatywność 1 h



Sposób wykonania koktajlu
- umyj ręce i załóż fartuch

- przygotuj truskawki i oderwij szypułki,
- umyj owoce i odcedź na sitku
- włóż do pojemnika blendera
- dodaj śmietany lub jogurt oraz 3 łyżki cukru
- zmiksuj – jeśli nie masz w domu blendera możesz podusić owoce widelcem później dodać cukru, śmietany i jogurtu

Życzę Wam smacznego – pyszny prawda ? A jaki zdrowy



oraz miłego weekendu do zobaczenia pa