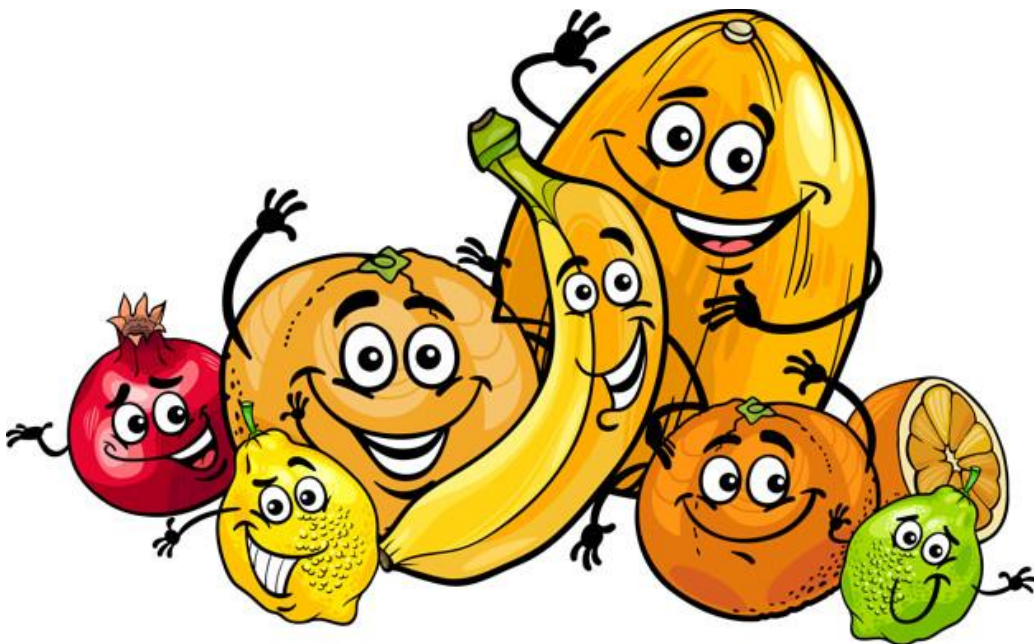


Witam WAS serdecznie w nowym tygodniu. W tym tygodniu będziemy pracować i bawić się kolorowo warzywno-owocowo

Witają Was warzywa:



i owoce



Funkcjonowanie w środowisku

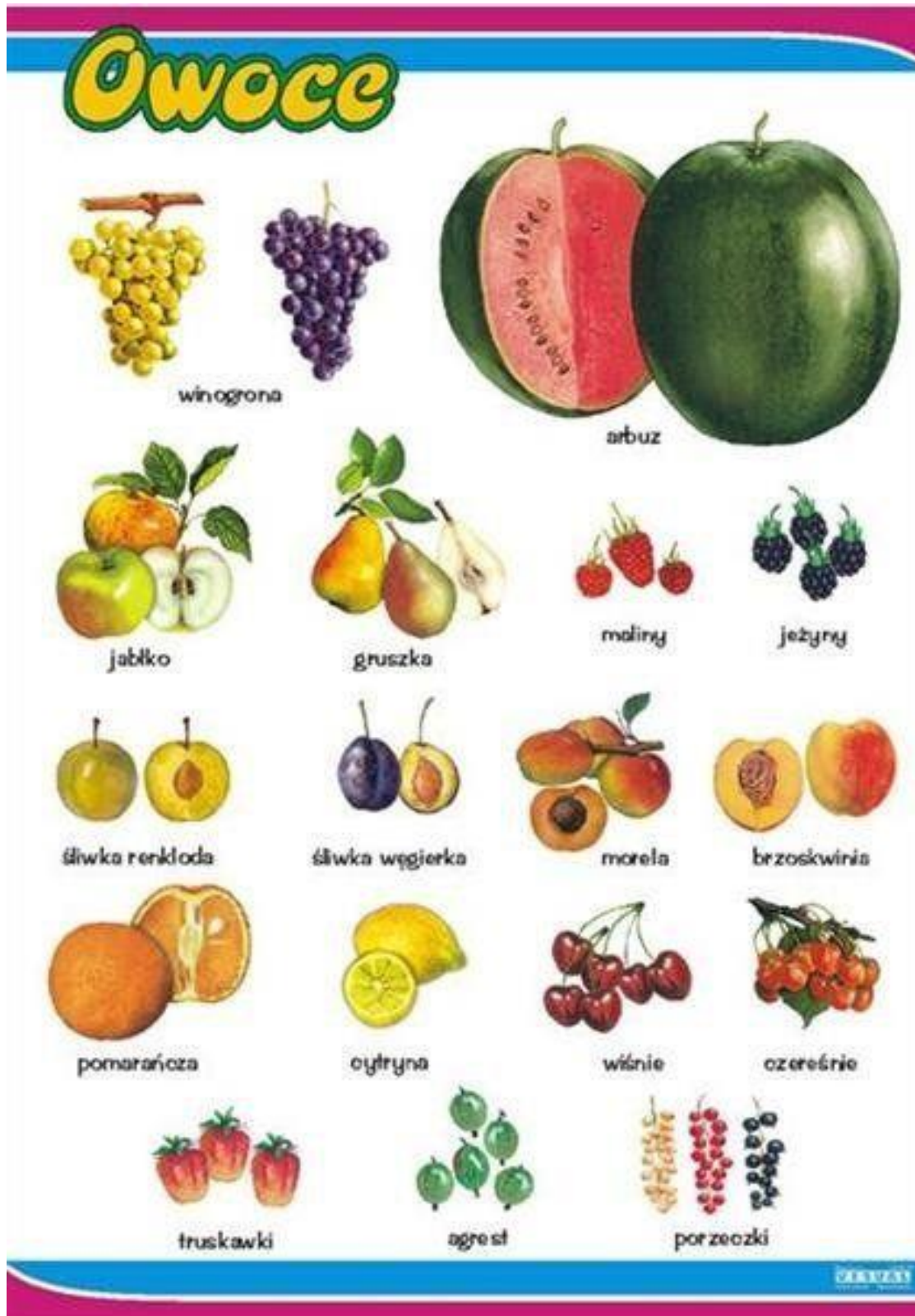
1. Temat: Rozpoznajemy i nazywamy owoce i warzywa. 20.04.2020

Plansze poniżej przedstawiają owoce i warzywa, przyjrzyj się im uważnie:

- nazwij te owoce i warzywa, które znasz

– poproś rodzica o przeczytanie nazw owoców i warzyw, których nie znasz

- wymień głośno swoje ulubione warzywa i owoce i narysuj na kartce 3 owoce i 3 warzywa, które najbardziej lubisz.



Warzywa



bakłażan



cukinia



dynia



papryka



pomidor



cebula



kalafior



kapusta czerwona



kapusta



salata



bób



fasola



groch



ogórek



pietruszka



por



seler



burak



marchewka



kukurydza



ziemniak



rzodkiewka



czosnek

OWOCE TROPIKALNE



limonka



cytryna



grejfrut



pomarańcza



kumkwat



mandarynka



mango



marakuja



granat



oliwka



kokos



kiwi



papaja



figa



liczi



migdał



awokado



daktyl



banan

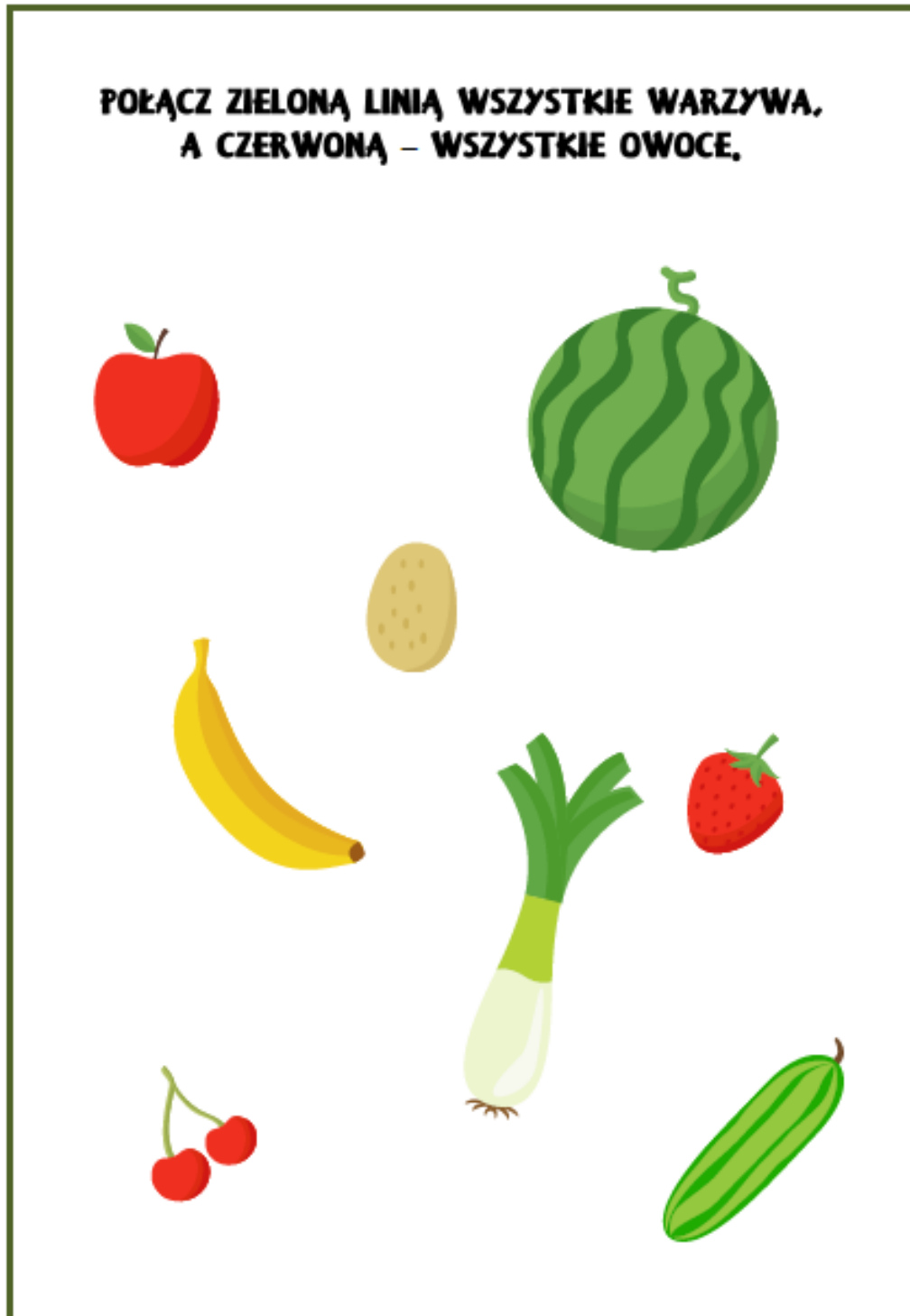


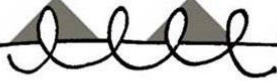
ananas

2. Temat: Owocowo-warzywne zagadki. 21.04.2020

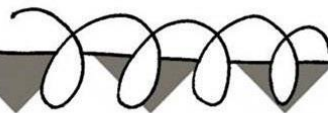
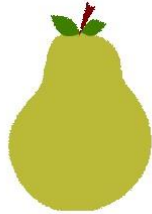
Na poprzedniej lekcji przypomnieliśmy sobie nazwy owoców i warzyw, narysowaliśmy wasze ulubione, więc teraz nadszedł czas na zagadki. Wiem, że bardzo lubicie zagadki

😊 zapraszam do zabawy:

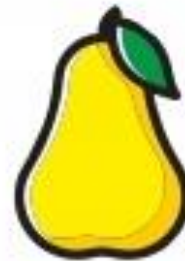
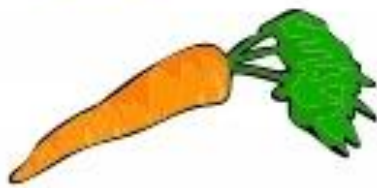




POŁĄCZ ZE SOBĄ TAKIE SAME OWOCE



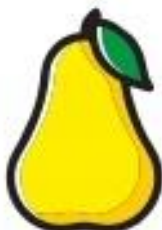
Znajdź i zaznacz wszystkie owoce.



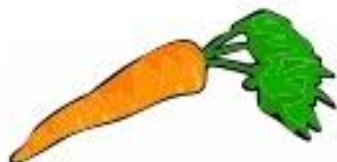
Połącz owoce i warzywa z ich nazwą.



ARBUZ



POMIDOR



POR



GRUSZKA

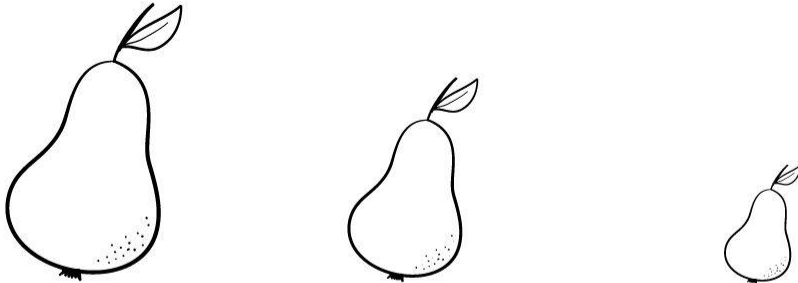


MARCHEWKA

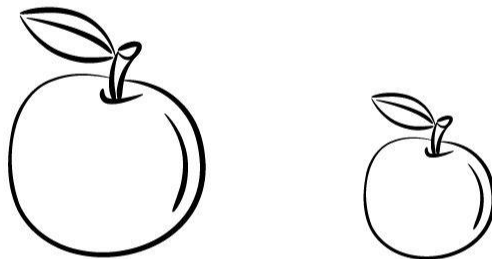


WIĘKSZY – MNIEJSZY

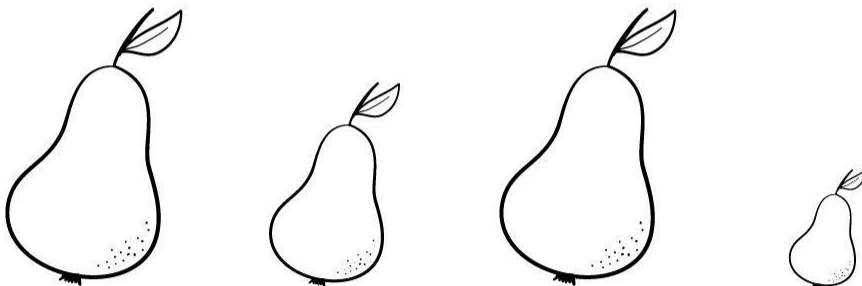
Pokoloruj na żółto największą gruszkę, a na zielono najmniejszą.



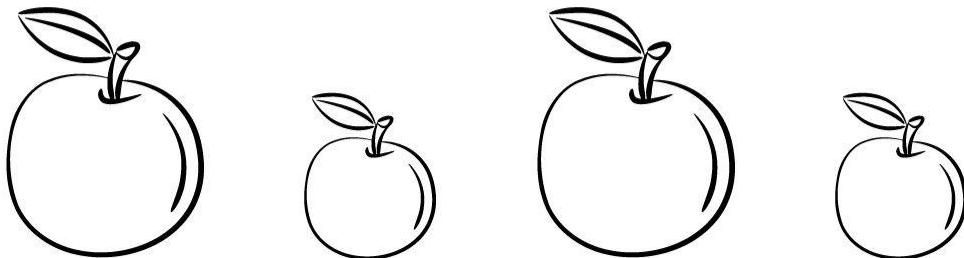
Pokoloruj na zielono mniejsze jabłko, a na czerwono większe.



Pokoloruj na żółto gruszki tej samej wielkości.

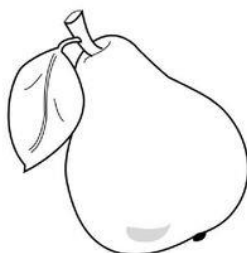
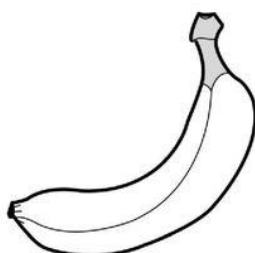
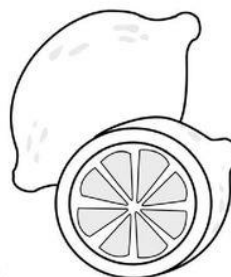
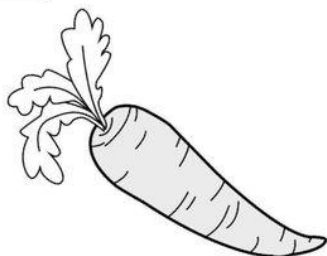


Pokoloruj tą samą kredką jabłka tej samej wielkości.





• Pokoloruj na żółto owoce.

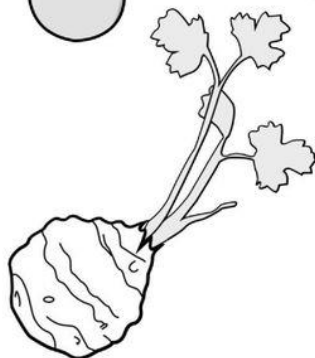
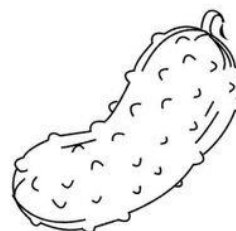
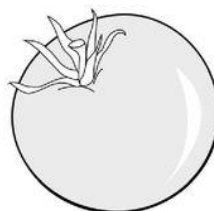
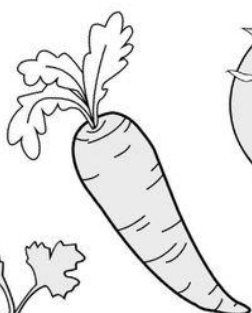


Imię

Nazwisko



• Pokoloruj na zielono warzywa.

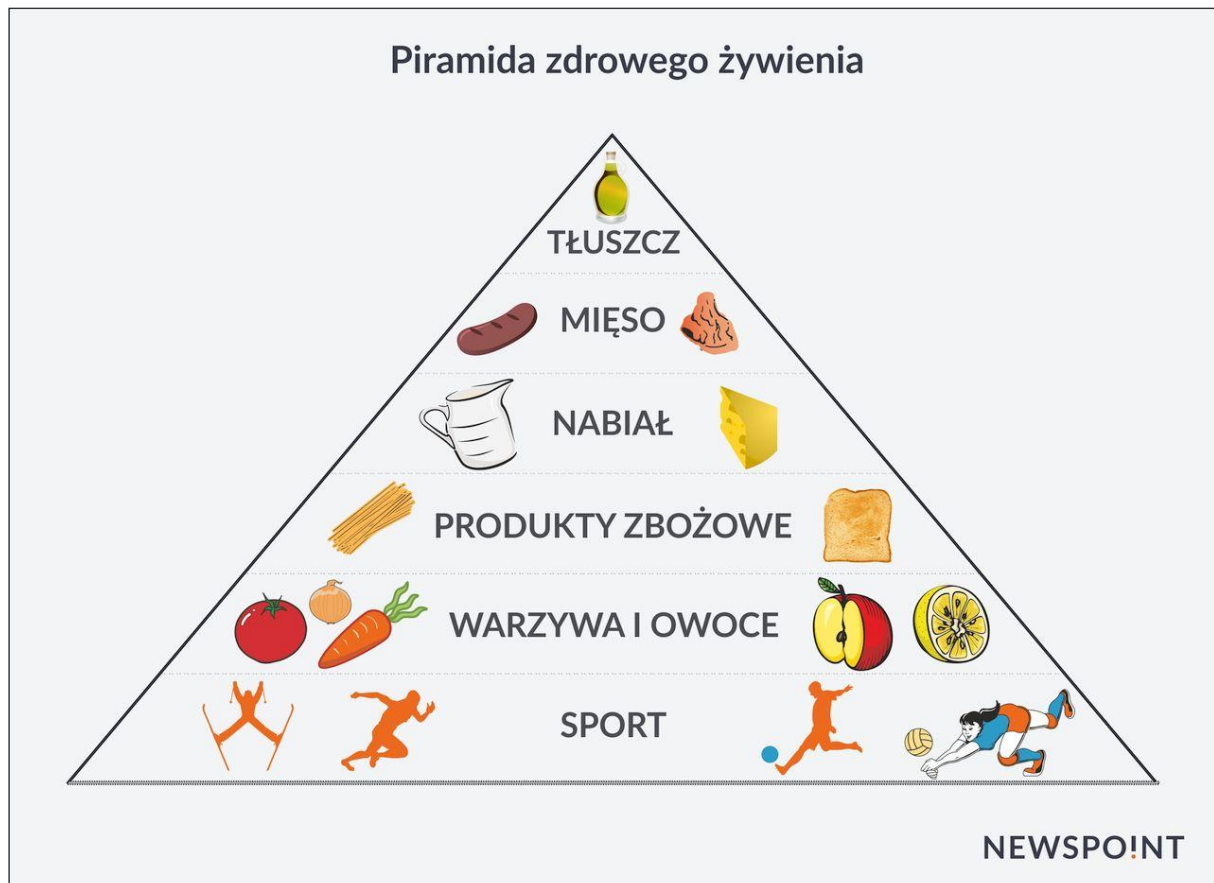


3. Temat: Piramida zdrowego żywienia. 22.04.2020

Dzisiaj z pomocą Oli i Stasia przypomnicie sobie czym jest piramida zdrowego żywienia i dlaczego tak ważne w prawidłowym żywieniu jest przestrzeganie jej zasad.

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

Przygody Oli i Stasia Warzywa i owoce



4. Temat: Zbilansowana dieta. 23.04.2020

Dzisiaj do tematu zbilansowanej diety czyli zdrowych zasad odżywiania wprowadzi nas Ola i Staś - Przygody Oli i Stasia - Zbilansowana dieta dziecka.

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

Zbilansowana dieta to taka, która jest bogata we wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach.

Ludzki organizm potrzebuje codziennie do prawidłowego funkcjonowania ok. 60 składników odżywczych, które muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Podstawą zbilansowanej diety jest spożywanie odpowiednich ilości pokarmów z pięciu grup produktów:

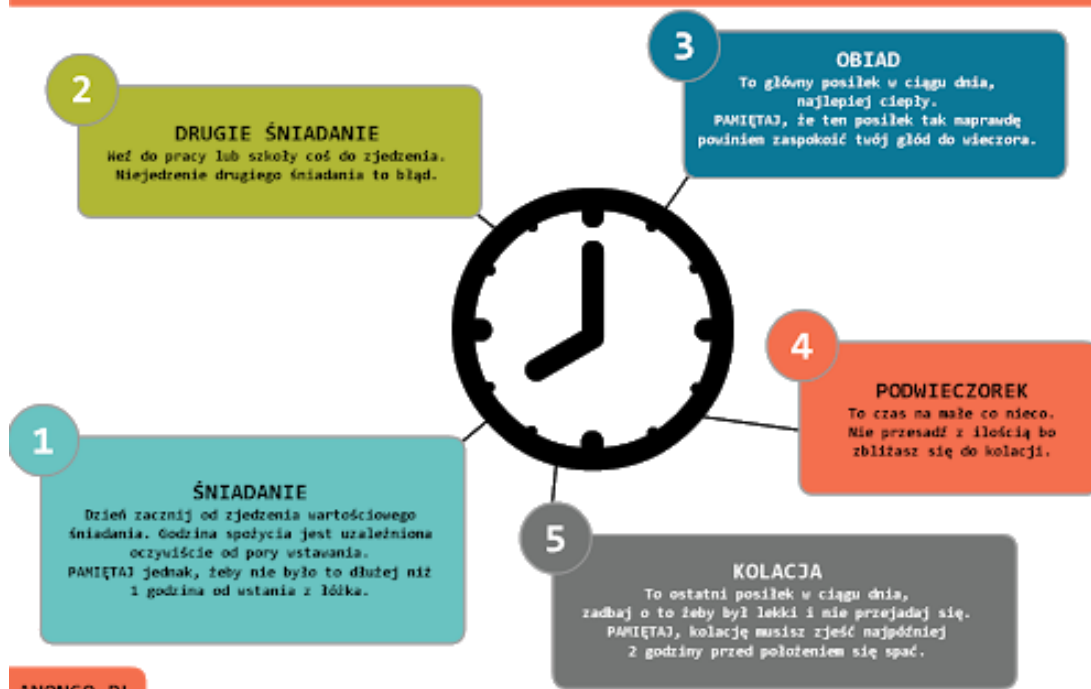
- **pieczywo, produkty zbożowe i ziemniaki**
- **warzywa i owoce**
- **mięso i ryby**
- **mleko i produkty mleczne**
- **tłuszcze i cukry**

Nie istnieje jeden produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich, potrzebnych dla organizmu ilościach i proporcjach. Tylko łączenie i wykorzystywanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety.

Po dzisiejszej lekcji już wiesz jak powinien wyglądać każdy posiłek, wiem, że nie wszyscy lubią warzywa ale są zdrowe i warto spróbować 😊



Jedz 5 posiłków dziennie



ANONCO.PL

Codziennie należy jeść minimum 400 g warzyw i owoców, najlepiej podzielić je na 5 porcji.

PORCJA WARZYW I OWOCÓW TO?

PORCJA OWOCÓW:



Średnie jabłko



Banan



Średnia gruszka



Pół szklanki malin



2-3 mandarynki



Szklanka lub kartonik soku owocowego (150-200 ml)



Małutka garść suszonych owoców



Średnia pomarańcza

PORCJA WARZYW:



Średnia marchewka



Talerz zupy warzywnej



Porcja sałatki warzywnej



Jeden średni pomidor



Szklanka lub kartonik soku warzywnego (150-200 ml)



Jeden średni ogórek



Kilka rzodkiewek



3-4 pomidorki koktajlowe

5. Temat: Pisanie po śladzie. 24.04.2020

O jak owoce

O o

O O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O O O O O O O O

O O O O O O O O O O O O O O O O O O

W jak warzywa

W w

W W W W W W W W W W

W W W W W W W W W W

w w w w w w w w w w w w

w w w w w w w w w w w w

Powtórz proszę pisanie cyfr po śladzie.

1 1 1 1 1 1 1 1

2 2 2 2 2 2 2 2

3 3 3 3 3 3 3 3

4 4 4 4 4 4 4 4

5 5 5 5 5 5 5 5

6 6 6 6 6 6 6 6

7 7 7 7 7 7 7 7

8 8 8 8 8 8 8 8

9 9 9 9 9 9 9 9

0 0 0 0 0 0 0 0

Zajęcia rozwijające komunikowanie się

1. Posłuchaj wiersza na straganie:

<https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s>

może uda się Tobie nauczyć na pamięć kawałek wiersza. Powodzenia.

2. Czas na piosenkę, zapraszam do wysłuchania piosenki Alfabet warzywno-owocowy

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg>

Zajęcia rozwijające kreatywność

1. **Zdrowy talerz.**

Na kartce od bloku narysuj duży talerz a na nim naklej zdrowe produkty, które możesz wyciąć z ulotek reklamowych, jeżeli nie masz ulotek możesz samodzielnie narysować.

2. **Wyklejanka.**

Poproś rodzica o narysowanie jabłka lub wydrukuj to i wyklej je plasteliną.

