

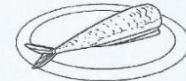
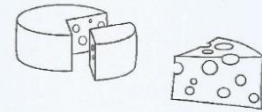
ZDROWE ODŻYWIANIE.

Uczniowie klasy IV i V SP od 20 – 27 maja realizowali drugie zadanie w ramach programu dla szkół **MLEKO – OWOCE - WRZYWA**. Dzieci zapoznaly się z treścią wiersza oraz uzupełniły karty pracy, które dotyczyły zdrowego odżywiania. Ostatnim zadaniem było wykonanie przez uczniów salatkii owocowej lub warzywnej.

O zdrowym odżywianiu
tyle się już mówi,
że się młody człowiek
szybko w sprawie gubi.
Tutaj konserwanty,
tam dziwne spulchniacze,
barwniki czy inne
smaku ulepszacze.
Wszystkie te substancje
to składnik żywności,
a przecież nam szkodzą –
nie ma wątpliwości.
„Co na talerz położyć?
Co na co dzień jadać?”
Takie to pytania
trzeba sobie zadać.



I już odpowiadam,
co w twym jadłospisie
powinno się znaleźć,
by przysłużyć Ci się.
Z bezpiecznego źródła
owoce i warzywa,
niech listek sałaty
kanapkę przykrywa.
Jedz pieczywo ciemne,
ryby, jaja, sery.
Ogranicz do minimum
swe słodkie desery.
Unikaj chipsów, frytek,
batoników, bowiem
one są przyczyną
problemów ze zdrowiem.
Zamień je na owoce,
orzechy i rodzynki
- to one Ci zapewnią
potrzebne witaminki!



Prawda czy fałsz?

Czy znasz się na owocach i warzywach? Przeczytaj poniższe zdania i skreśl te, które są fałszywe. Przy informacjach prawdziwych zaznacz litery w kolumnie „prawda”, a przy fałszywych – w kolumnie „fałsz”. Litery te, czytane z góry na dół, utworzą hasło.



	Prawda	Falsz
Szpinak to owoc egzotyczny.	F	J
Pietruszka składa się z korzenia i natki.	E	T
Pomidor nie ma pestek.	R	M
Z buraków robi się cukier.	Z	Ó
Dynia jest większa od jabłka.	D	A
Ogórek może być łagodny lub pikantny.	S	R
Czosnek i cebula są zdrowe.	O	L
Jabłka rosną na krzewach.	B	W
Ziemniak zawiera dużo witaminy C.	O	Y
Jagody barwią język na bordowo.	!	?

HASŁO:

Salatki

Olga i Krystian będą robić salatkii. Właśnie wrócili z targu, na którym zakupili potrzebne produkty. Pomóż odpowiednio je podzielić wiedząc, że Olga robi salatkii warzywną, a Krystian – owocową. Jak myślisz, czy mając takie produkty do dyspozycji, można też przygotować smaczną salatkii mieszaną: owocowo-warzywną? Pokoloruj produkty, które wybrał, by ją skomponować.



EFEKTY PRACY - FOTOREPORTAŽ KULINARNY



