

Drodzy rodzice i kochane przedszkolaki!

Witamy Was serdecznie- Pani Weronika i Pani Sonia

Propozycje zabaw i zajęć 17.06.2020r. (środa):

Temat: LATO DAJE NAM ZDROWIE.

1. Spójrzcie na ilustrację i spróbujcie odpowiedzieć na pytania.



- Jakie warzywa i owoce udało wam się rozpoznać?
- Wymieńcie warzywa i owoce koloru: żółtego, czerwonego, zielonego.
- Opiszcie kształt, kolor i wielkość ulubionych przez was owoców lub warzyw.

2. Przyjrzyjcie się piramidzie żywieniowej.

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



- Zwróćcie uwagę, które produkty zajmują w piramidzie najwięcej miejsca (tych produktów powinniśmy jeść najczęściej),
- Zwróćcie uwagę, które produkty zajmują najmniej miejsca w piramidzie (te produkty jemy w ograniczonych ilościach), a których nie ma wcale,
- Jakich produktów powinniśmy unikać?
- Jak zauważyliście duże znaczenie ma sport i aktywność ruchowa (w naszej piramidzie zajmuje dużo miejsca).

ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).

5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

- Pomyślcie, z czym kojarzy wam się wygląd i nazwa piramidy żywienia?



- Co przedstawia ta ilustracja?
- Czy widzicie podobieństwo pomiędzy piramidą żywienia, a piramidą przedstawioną na ilustracji?

3. Co zbieramy latem, a co jesienią?

Podpowiedź:

Latem zbieramy: czereśnie, jagody, maliny, truskawki.

Zarówno latem, jak i jesienią zbieramy: pomidory, ogórki, rzodkiewki, brokuły, marchewki, pietruszki.

Jesienią zbieramy: dynie, ziemniaki, buraki.

4. Nazwijcie warzywa i owoce na ilustracji i wyszukajcie różnice między obrazkami.



5. „Mały Sportowiec w DOMU” – ćwiczenia ruchowe dla dzieci.

Wchodzimy w link: <https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

6. A teraz narysujcie na kartkach piramidę produktów, które dziś jadłyście.

- Czy wasze produkty były zdrowe?

7. Czas na salatkę owocową.



- * wybierzcie ulubione przez was owoce,
- * umyćcie ręce i owoce przed przystąpieniem do pracy,
- * obierzcie, pokrójcie na desce do krojenia i wrzucie owoce do miski; wymieszajcie.
- *smacznego!

Pamiętajcie!!!

1. Pracę wykonajcie w obecności dorosłej osoby.
2. Ostrożnie posługujcie się nożem, aby się nie skaleczyć.

8. Dodatkowo, można skorzystać z kart pracy:

- a) 5 – latki: „Plac zabaw. Pięciolatek. Karty. Część 4. Wyd. WSiP, s.33 b- skreślanie obrazków przedstawiających niewłaściwe zachowanie w czasie burzy.
- b) 6- latki: „Plac zabaw. Sześciolatek. Karty. Część 4. Wyd. WSiP, s. 39 b- poruszanie się zgodnie z kodem, kolorowanie obrazków.