

**Dbamy o zdrowie ☺**

**Witajcie w poniedziałek ☺**

**Temat dnia:** Zdrowe odżywianie

**Data:** 12.04.2021

**Aktywność:** językowa

**Cele:**

**-** poznanie zasad zdrowego żywienia

- rozwijanie samodzielności, myślenia i spostrzegawczości

- kształcenie umiejętności konstruowania poprawnej wypowiedzi



**Ruch to zdrowie –** spróbujcie poruszać się razem z dzieciakami z Wielkiego Poruszenia ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is>

Szybko się ruszamy i o rączkach i nóżkach pamiętamy ☺

**Rozmowa kierowana:**

Spójrz na plansze poniżej. To piramida. Przedstawia ona zasady prawidłowego żywienia oraz najważniejsze elementy stylu życia, czyli ruch i zdrowa dieta. To gwarantuje prawidłowy rozwój oraz sprawność nie tylko ciała, ale też umysłu. Tak, tak , to co jemy wpływa również na prawidłowe funkcje mózgu.



**Odpowiedz na pytania:**

- Co jest na dole piramidy?

- Czy owoców i warzyw jest mało czy dużo?

- Co jest na samym dole piramidy/

- Co znajduje się tuz nad owocami i warzywami?

- Co jest na czubku piramidy?

- Dlaczego w piramidzie nie ma chipsów?

- Co najbardziej lubicie z piramidy żywienia?

Zróbcie proszę zdj z ulubionym owocem i wyślijcie na fb grupie Słoneczek ☺ (nie na maila, tylko na fb)

Teraz troszkę się poruszamy w rytm muzyki.

<https://www.youtube.com/watch?v=N0PWknplmFo>

**Wiem co jem ☺**

Otocz zieloną pętlą produkty, które pojawiają się w piramidzie żywienia i są zdrowe dla naszego organizmu. Niezdrowe przekreśl czerwoną kredką.



  

  

  

Edyta Dziedzic-Godlewska

Anita Wróbel