



Witamy Dzieci! Witamy Rodziców!

Na ostatni dzień tygodnia wspólnej przygody proponujemy
edukację społeczno - przyrodniczą:

Temat: Letnia sałatka.

Cel: rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, zachęcanie do spożywania owoców i warzyw, zapoznanie z owocami i warzywami lata i ich walorami odżywczymi.

1. Powitajmy się muzycznie:

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

2. Słuchanie wiersza „Jedz owoce” – zachęcenie do zjedzenia owoców:

Chcesz być zdrowy jedz owoce
bo owoce dobra rzecz
jeśli będziesz jadł codziennie
dobre zdrowie będziesz mieć.
Jabłko, gruszkę czy banana
zjadaj sobie co dzień z rana
do obiadu soczki bierz
by do nauki siły mieć
A gdy będziesz trochę chora
to cytrynkę zjedz z wieczora.
Jedz owoce więc codziennie
i pamiętaj by je myć
żeby długo, zdrowo żyć.

Pytania do dzieci:

- Jakie znacie owoce?
- Dlaczego warto jeść owoce?
- O czym należy pamiętać zanim zje się owoce?

3. Piosenka „Mundial w Owocowie” zaprasza Was do ruchu:

<https://www.youtube.com/watch?v=FCq9s02BO7Q>

4. Plakat edukacyjny „Co i kiedy warto jeść” – Koteczki i Smerfiki omówcie go wspólnie z rodzicami. Na koniec podzielcie nazwy na sylaby ☺

Latem pamiętaj o spożywaniu różnorodnych owoców i warzyw - by nie wpaść w monotonię i wciąż mieć na nie ochotę. O tej porze roku warzywa i owoce są najsmaczniejsze i najzdrowsze. Są źródłem niezbędnych witamin, pomagają ugasić pragnienie, ukoić nerwy, ułatwiają trawienie i doskonale sycą.

Kalendarz owoców i warzyw letnich

 **Czerwiec** 

Owoce

 Truskawki, poziomki

 Maliny

 Czereśnie

 Czerwona porzeczka

 Agrest

Warzywa

 Natka pietruszki (z gruntu)

 Ogórek

 Rzodkiewka

 Kapusta biała, czerwona i pekińska



EWA KOŁACZYK
specjalista ds. żywienia
dietetyk

Bakłażan, bób, botwinka, cebula, groszek zielony i cukrowy, kalafior, kalarepa, pomidor, por, rabarbar, sałata, szczaw, szpinak, ziemniaki, szparagi białe i zielone, rukola, seler (liście), młoda marchew, fasolka szparagowa

5. Poznajemy najzdrowsze warzywa na świecie z Ubu:

Zagadka:

Bywa przy domu, czy wiecie kto taki?

Rosną w nim: marchew, pietruszka, buraki (ogródek).

<https://www.youtube.com/watch?v=R2EwtRLftM4>

6. Poznaliśmy warzywa czas na rozruszanie ciała przy piosence „Super Olimpiada w Jarzynie”

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

7. Ciało rozruszane? To rozwiążemy zagadki o owocach lata:

Czerwieni się ze wstydu.

Dojrzewa na słońku.

Wśród zielonych listków wisi na ogonku.



Wyrosły w ogródku na krzaczkach,

kuleczki małe, co

Ze smakiem spożywasz dojrzałe.

(porzeczki)



Smaczna, czerwona, pachnąca

i sok z niej wspaniały

choć krzak, na którym rośnie

kolcami pokryty jest cały.



Czerwone, pachnące, dojrzewają w lesie.

Pójdiesz po nie w czerwcu, pełen dzban przyniesiesz.



8. Zabawa "Smaczna sałatka".

- 1) Dzieci głaszczą się po brzuszku i mówią: - bo owoce są smaczne,
- 2) oblizują się - mniem, mniem, bo owoce są słodkie,
- 3) klaszczą - bo sałatka pyszna jest.
- 4) Na końcu powtarzają: - Zajadamy, bo jest zdrowa sałatka owocowa.

9. Zadanie techniczne „Zdrowe pyszności”.

Zagadka nietrudna, niełatwa,
w jakiej misce jest zrobiona owocowa sałatka.



*Może zrobicie taką sałatkę? Możecie dodać do środka różne owoce ;)
SMACZNEGO!!!!*

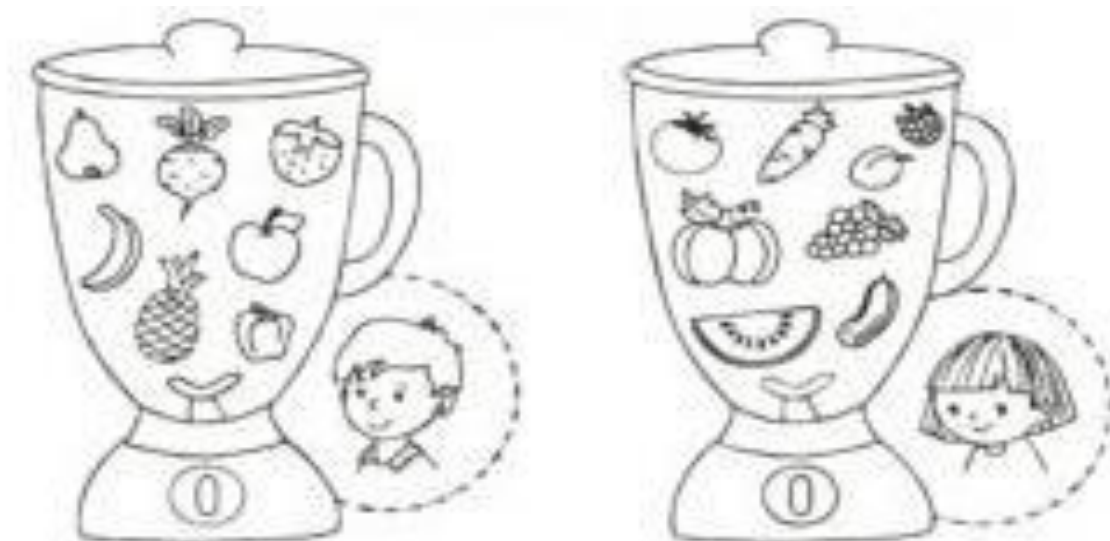


10. Przygotowałyśmy teraz dla Was KARTY PRACY.

Wymień nazwy owoców. Wymień nazwy warzyw. Czego jest więcej?



Jasiek przygotuje sok owocowy, a Marta sok warzywny. Co tu nie pasuje?



GRATISIK - Na weekendowy odpoczynek proponujemy niezwykłą bajeczkę „Na jagody” według Marii Konopnickiej

<https://www.youtube.com/watch?v=o1qiDJjGhOY>

*Zachęcamy do zjadania duuuużo warzyw i owoców!
„Widzimy” się w poniedziałek!
Pozdrawiamy i mocno ściskamy.*

Do zobaczenia w poniedziałek.

☺ BUZIACZKI ☺

WASZE CIOTECZKI



CO JEŚĆ ŻEBY BYĆ ZDROWYM?



