**ŚRODA 10.06.2020**

**DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE**

**CELE ZAJĘĆ – dzieci dowiedzą się**:

• jak dbać o siebie,

• co oznacza pojęcie: „odżywianie”,

• jak skomponować pełnowartościowy posiłek,

• dlaczego ważne są warzywa i owoce,

• co szczególnego ma w sobie marchewka,

• co może być porcją warzyw i owoców.

**WPROWADZENIE**

Kubuś przesłał kolejną wskazówkę, jak stać się Kubusiowym Przyjacielem Natury:Dbaj o siebie- jedz warzywa i owoce!

Dbać o siebie, to znaczy aktywnie spędzać czas i ruszać się, jeść dużo warzyw i owoców, ponieważ zawierają cenne witaminy i składniki mineralne, pomagające nam dobrze się rozwijać. To też odpowiednie nawodnienie i sen, który pozwala nam na regenerację.

**ZABAWA PLASTYCZNA "ODŻYWCZE PRODUKTY"**  (ZAŁĄCZNIK NR 1 )

Po co jemy?

Dzięki substancjom zawartym w różnych produktach rośniemy, rosną nasze mięśnie, umacniają się kości, a całe nasze ciało dobrze się rozwija. Dlatego należy komponować posiłki, zwracając uwagę na to, ile ma być w nich owoców, warzyw, wyrobów ze zbóż oraz produktów mlecznych i mięsnych.

**Warzywa i owoce** – dostarczają witamin i składników mineralnych. Dzięki nim organizm przeprowadza

procesy niezbędne do życia. Można je jeść w postaci: świeżej, surówek, gotowanych dodatków czy też

jako soki i musy.

**Produkty zbożowe** – dostarczają węglowodany i błonnik. Są głównym źródłem energii dla organizmu.

To kasze, makarony, pieczywo, płatki czy ryż.

**Mięso** – to źródło białka o wysokiej wartości odżywczej. To podstawowy budulec naszych mięśni.

**Produkty mleczne** – to źródło wapnia, które buduje nasze zęby i kości. Dostarczają także białko, które

buduje nasze mieśnie. Są to głównie mleko, jogurty i sery.

**Tłuszcze** – są źródłem energii w naszym organizmie. To oleje czy masło lub margaryna. W tłustych rybach

morskich i orzechach obecne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3.

**Woda** – picie wody nawadnia nasz organizm.

Zadaniem dzieci jest pokolorowanie, wycięcie oraz przyklejenie wybranych produktów w odpowiednie miejsca na talerzu.

**ZABAWA RUCHOWA** **"ZABAWA W MARCHEWKĘ "**

Jak rośnie marchewka?- marchewka jest warzywem rosnącym w ziemi, na grządkach.

Aby urosły takie piękne, ogrodnik sieje nasiona, dba o nie i podlewa. To, co zjadamy to korzeń marchewki

Wyobraź sobie, że zamieniasz się w nasionko marchewki. Podczas podlewania małe nasionka (kuca) wypuszczają najpierw jeden pęd (wyciąga jedną rękę do góry), potem drugi (wyciąga drugą rękę do góry), następnie rośnie, rośnie i rośnie (klęka, staje na ugiętych nogach, w końcu się wyprostowuje), aż staje się piękną, zdrową i chrupiącą marchewką.

**ZABAWA Z ELEMENTAMI PROGRAMOWANIA** **"5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW"**

(ZAŁĄCZNIK NR 2)

W ciągu dnia należy zjadać 5 porcji warzyw i owoców. Porcji, czyli pewnej określonej ilości.

Dziecko przygląda się dokładnie 5 talerzom:

- Czy przypadkiem czegoś nie brakuje?

-Tak, w posiłkach brakuje warzyw i owoców.

Nasz plan posiłków zawiera błędy. Trzeba je szybko naprawić.

Zadaniem dziecka jest wybranie z podanych propozycji i dorysowanie do każdego posiłku odpowiedniej ilości warzyw i owoców. Wtedy prawidłowo uzupełnią plan.

**DYSKUSJA MODEROWANA** **"ULUBIONE WARZYWO KUBUSIA"**

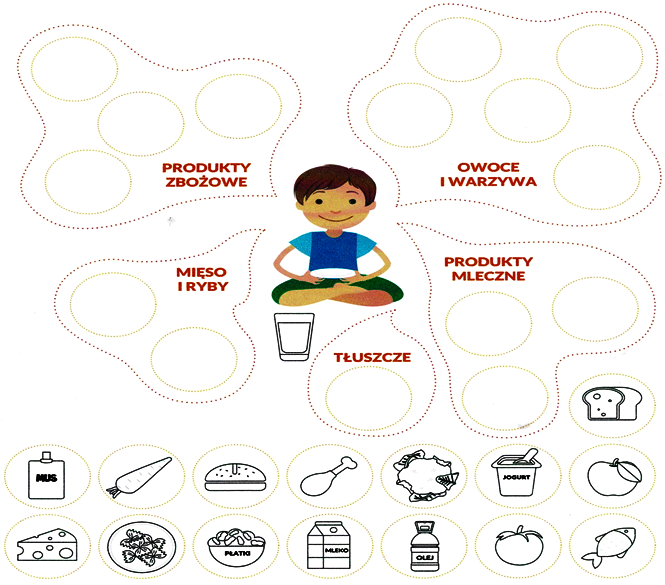
MARCHEWKA, jest to ulubione warzywo Kubusia. A dlaczego?

Marchew to jedno z najzdrowszych warzyw. Dzięki dużej zawartości witaminy A - chroni nasz wzrok, a zawarty w niej karoten - czerwony barwnik - sprawia, że nasza skóra zachowuje zdrowy wygląd. Warto więc jeść marchewkę.

- Pod jaką postacią można jeść marchewkę? -Jakie potrawy można przygotować z marchewki?

Pamiętaj warto ją jeść na surowo, jako przekąskę lub dodawać do zup, czy surówek oraz pić sok na bazie marchewki.

ZAŁĄCZNIK NR 1



ZAŁĄCZNIK NR 2

