

## Propozycje zabaw „Jaskółki”.

### Piramida żywienia.

1. Poranna rozgrzewka. Zapraszam Was aby zabawy dzisiejsze rozpocząć od poruszania się. Moi drodzy załóżcie wygodny strój i zaczynamy.  
Poniżej przesyłam link do wykonania ćwiczeń.  
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=W8c6k4FGgHM>
2. Wsłuchajcie czytane przez Rodzica, krótkiego wiersza pt.: „**Dla każdego coś zdrowego**” S. Karczewskiego. Następnie porozmawiajcie co należy robić aby zdrowym i silnym być.

*„Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka –  
to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!  
Kto je tłusto i obficie,  
ten sam sobie skraca życie!”*

3. **Piramida żywienia** – przyjrzyjcie się uważnie ilustracjom na piramidzie . Zaczynajcie od dołu, ponieważ najzdrowsze składniki i czynności dla człowieka zaczynają się na samym końcu piramidy a na samej górze możecie zauważyć te najmniej zdrowe.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)



4. Teraz już wiecie co musicie robić aby być zdrowym. Stwórzcie plakat „**Piramidę żywienia**” wykonaną wg. własnego pomysłu. Jeśli macie w domu gazety, poszukajcie tam obrazków a jeśli nie to śmiało możecie narysować.
5. Na koniec powtórzcie poranną gimnastykę jeszcze raz☺

Miłej zabawy☺

