

## Zdrowo się odżywiamy

1. Dziś na początek posłuchajcie piosenki pt. „witaminki”

Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk>

2. Spróbujcie rozwiązać zagadki

- Kwaśne lub słodkie. Ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe – to na ziemi spada. Co to jest? (jabłko).
- Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci. Gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci (gruszka)
- Jest czerwony z każdej strony, barszczyk z niego też czerwony. Gruby brzuszek i ogonek mały – będzie z niego barszczyk doskonały (burak).
- Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą – w beczce leży kiszony (ogórek).
- Owoc żółty, dużo kwasu, trudno zjeść go bez grymasu (cytryna).
- To dobrze znana roślina strączkowa, może być „jaśkiem” lub szparagowa (fasolka).

3. Zapraszam was również do obejrzenia filmu pt. „Jestem tym co jem”. Dowiedcie się co znaczy zdrowe jedzenie. Skąd pochodzi i jak powstaje.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=YFpSjSzHIV8>

4. Propozycja pracy plastycznej – zdrowy posiłek

Potrzebna wam będzie plastelina i papierowy talerzyk. Spróbujcie ulepić z plasteliny zdrowy posiłek.

5. Możecie też wykonać własną sałatkę owocową z produktów jakie macie w domu.

Kroimy owoce i zalewamy jogurtem lub też możecie pokroić same owoce i je wymieszać. Pamiętajcie, że za nim zabierzecie się do przygotowania sałatki najpierw umyjecie ręce. Smacznego 😊