

Propozycje zabaw na dzień 4.11.2020 – GRUPA VI „SOWY”

Przygotowała: Monika Przybylska

1. Na dobry początek dnia ćwiczenia! Wylosuj ćwiczenie i wykonaj je → <https://wordwall.net/pl/resource/905728/poranne-%C4%87wiczenia>
2. Zastanówcie się co najbardziej lubicie jeść. Dokończcie zdanie: „Bardzo lubię jeść..., ponieważ...”. Wysłuchaj wiersza A. Bober „Piramida żywienia”.

By nasz organizm był bogaty w witaminy,
jedz przede wszystkim owoce i jarzyny.

Nabiał, czyli mleko, sery i jogurty to także ważna sprawa,
bez ich korzystnego wpływu na kości źle skończyć może się zabawa.

Nie zapomnij także o zbożowych produktach:
makaronach, ciemnym chlebie no i bułkach.

Do pieczywa dodawaj zawsze chudą wędlinkę,
pieczoną pierś kurczaka, indyka lub gotowaną szynkę.

Pamiętaj także, o mięsie do obiadu,
by nabrać dużo siły i na podwórku móc dawać czadu.

Ryby, jajka i nasiona roślin strączkowych,
stanowią podstawę żywieniowych nawyków zdrowych.

O olejach roślinnych i orzechach też warto pamiętać,
by nasze główki mogły myśleć, a nie pękać.

Jednak to woda stanowi podstawę całego żywienia,
jest dobra zarówno dla naszej skóry jak i orzeźwienia.

Tak też mój przedszkolaku, duży, średni czy też mały,
miej na uwadze zasady zdrowego żywienia, które właśnie się zaprezentowały.

3. „Piramida zdrowia – co to takiego?”

Przyjrzyjcie się plakatowi umieszczonemu poniżej.(Plakat pochodzi z miesięcznika Bliżej Przedszkola nr 10.229/2020.) Omówcie wspólnie jego elementy. Zwróćcie uwagę na to czego powinniśmy spożywać najwięcej, a czego najmniej, a także na elementy umieszczone na bocznej ścianie piramidy, czyli odpowiednia ilość snu, czas spędzany przed telewizorem/komputerem, picie wody itd.

4. „Co jemy rano?” - zastanówcie się jak nazywają się posiłki, które spożywacie w ciągu dnia. Określcie porę dnia ich spożywania. Wykonajcie karty pracy umieszczone poniżej. Załącznik 1, załącznik 2.

5. „Zdrowe – niezdrowe” - karta nr 3 (załącznik 3) – otocz pętlą tylko zdrowe produkty.

6. „Zdrowy talerz”

Opcja nr 1

Przygotuj mały papierowy talerzyk lub wytnij z białej technicznej kartki koło (rodzic wcześniej je rysuje lub odrysowuje). Skomponuj z różnych dostępnych materiałów (bibuła, plastelina, kolorowy papier, gazety itp.) zdrowy posiłek.

Opcja nr 2

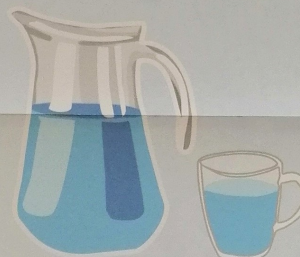
Przygotujcie wspólnie zdrowy posiłek (może to być obiad lub kolorowe zdrowe kanapki). Pamiętajcie o dużej ilości warzyw! Rodzicu postaraj się, aby dziecko wykonywało jak najwięcej czynności samodzielnie z zachowaniem środków ostrożności.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI

TŁUSZCZE, ORZECHY
niewielkie ilości



**MIĘSO, RYBY, JAJA,
ROŚLINY STRĄCZKOWE**
1-2 porcje dziennie

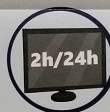


**PAMIĘTAJ O PICIU WODY
PRZEZ CAŁY DZIEŃ**

**MLEKO
I PRODUKTY MLECZNE**
3 porcje dziennie



**PRODUKTY
ZBOŻOWE**
3-5 porcji dziennie



**WARZYWA
I OWOCE**
5-7 porcji
dziennie



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA co najmniej 60 minut dziennie

Załącznik 1

Dopasuj podpisy do obrazków.



obiad



śniadanie



drugie
śniadanie



deser



kolacja

Umieść obrazki z posiłkami w odpowiednim miejscu w czasie.

rano

południe

popołudnie

wieczór



Załącznik 3

Otocz pętlą zdrowe produkty.

