

Witamy Dzieci Witamy Rodziców



Na ostatni dzień tygodnia 12. 06.2020 r. proponujemy:

Temat: Letnia sałatka – zapoznanie z owocami i warzywami lata i ich walorami odżywczymi

Cel: rozwijanie zainteresowań przyrodniczych, zachęcanie do spożywania owoców i warzyw.

Słuchanie wiersza „Jedz owoce” – zachęcenie do zjadania 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?

Piosenka „Mundial w Owocowie” zaprasza Was do ruchu:

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

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

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>

Poznaliśmy warzywa Czas na rozruszanie ciała przy piosence „Super Olimpiada w Jarzynowie”

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

Ciało rozruszane? To rozwiązujemy zagadki o owocach lata:

Czerwieni się ze wstydu.

Dojrzewa na słońcu.

Wśród zielonych listków wisi na ogonku.



Wyrośli 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.



Zabawa "Smaczna sałatka"

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

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



Może zrobicie taką sałatkę?

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



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



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



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

Zachęcamy do zjadania dużo warzyw i owoców.



Pozdrawiamy i mocno ściskamy.

Do zobaczenia w poniedziałek.

