

Kochani! Dziś nie będzie o sporcie, ale zdrowo i kolorowo. Porozmawiamy o tym, jak dbać o nasze zdrowie i jakie wartości odżywcze mają owoce i warzywa – czyli **WITAMINY**.

Wysłuchajcie wiersza „Witaminowe abecadło” S. Kraszewskiego

*Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowsze są, gdy A w nich gości.
A w marchewce, pomidorze,
w maśle, mleku też być może.
B – bądź bystry, zwinny, żwawy
do nauki i zabawy!
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,
w serach, jajkach B też mieszka.
Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny.
Bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.
C – to coś na przeziębienie
i na lepsze ran gojenie.
C: porzeczka i cytryna,
świeży owoc i jarzyna!
Zęby, kości lepiej rosną,
kiedy D dostaną wiosną.
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
Na krzywicę D jest lekiem.
Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny.
Mleko, mięso, jajka, sery,
w słońcu marsze i spacerują.*

Powiedzcie: Co należy jeść, aby być zdrowym? Jakie warzywa i owoce pojawiły się w wierszu? Co mają w sobie warzywa i owoce?

Przedstawiam wam Panią Witaminę



Jestem Pani Witaminka.

Witam chłopców i dziewczynki.

Jeśli chcecie mieć wesole minki,

Pamiętajcie, zjadajcie witaminki!

Przeczytajcie wyraz: **WITAMINY**

A oto symbole witamin – dopasujcie je odpowiednio do warzyw i owoców, które wystąpiły w wierszu. Pamiętajcie jakie?

A



B



C



D



A czy wiecie za co odpowiadają poszczególne witaminy – poproście rodziców o przeczytanie:

A - wspomaga oczy, najczęściej znajduje się jej w marchwi, jagodach, pomidorach, papryce, dyni

B - wpływa na nasz układ nerwowy, występuje w ziarnach zbóż, zielonym groszku, szczypiorku, nasionach kukurydzy, pomidorach

C - pomaga zwalczać bakterie i wirusy, najczęściej jest jej w cytrynie

D - wzmacnia kości

E - podnosi odporność organizmu, występuje w kiełkach pszenicy, sałacie, zielonej kapuście, pietruszce, szczypiorku, zielonym groszku

Rozwiążcie zagadki a w ramach narysujcie rozwiązanie 😊

1. Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty,
smakuje wybornie,
wszyscy wiedzą o tym.



2. Każdy z was odgadnie
łatwo tę zagadkę,
ma bielutki korzeń
i zieloną natkę.



3. Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy.



Doskonale sobie poradziliście 😊

Zapraszam was do przygotowania „Sałatki owocowej” – pamiętajcie o dokładnym umyciu owoców przed spożyciem oraz rąk przed przygotowaniem sałatki – oczywiście wykonujemy sałatkę wspólnie z rodzicem.



Smacznego!

A teraz czas na zadanie w kartach pracy ☺

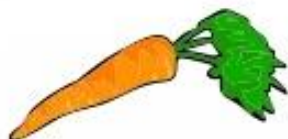
Połącz owoce i warzywa z ich nazwą.



ARBUZ



POMIDOR



POR



GRUSZKA



MARCHEWKA

Owoce i warzywa (1)

Podpisz obrazki. Kółka przy owocach zamaluj na pomarańczowo,
a przy warzywach – na zielono.

