**21.04.2020 (wtorek)**

**„Dla każdego coś zdrowego”**

1. Posłuchaj wiersza S. Kraszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”.

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!  
Oprócz klusek i kotleta

niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki,  
będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone  
zawsze zdrowsze, niż smażone!  
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!  
Bób, fasola, groszek, soja –  
to potrawa będzie twoja!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze,  
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dodaj olej,  
niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa,  
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

Rozmowa na temat treści wysłuchanego wiersza:

* Co powinniśmy jeść, byśmy byli zdrowi?(warzywa, owoce)
* Dlaczego trzeba jeść dużo warzyw i owoców?(zawierają witaminy)
* Co można przyrządzać z warzyw i owoców? (sok, surówki, sałatki)
* Jakie jeszcze inne produkty wpływają korzystnie na nasze zdrowie? (nabiał)
* Dlaczego w codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty mleczne?(są zdrowe, zawierają białko)
* A czy są produkty, których jedzenie wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie?(tak)
* Jakie to produkty?(tłuste mięso, tłuszcze zwierzęce, słodycze, napoje gazowane)
* W jaki jeszcze inny sposób niż zdrowe odżywianie możemy zadbać o swoje zdrowie. (ruch, higiena osobista)

2. **Zdrowy posiłek**- zabawa dydaktyczna.  
Dziecko otrzymuje jednorazowe talerzyki oraz koperty z obrazkami produktów przeznaczonych do przygotowania śniadania. Jego zadaniem jest przygotowanie posiłku pamiętając o zasadzie zdrowego odżywiania. Nazywanie produktów, podział ich nazw na sylaby.