**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.