**Witajcie!**

**Coraz więcej warzyw i owoców pojawia się w ogrodach, dlatego dzisiaj zajmiemy się nimi i wspólnie postaramy się poznać zalety ich spożywania.**

**1.Na początek proponuję trochę gimnastyki:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs>

**2 .Owoce i warzywa, rozpoznaj na ilustracji i nazwij.**



**3. Pokaż ruchem kolejne etapy przygotowania surówki:**

**- krojenie, pionowe ruchy rąk**
**- obieranie, ruchy palców**
**- ścieranie na tarce, podskoki z rękami do góry**

**4.Posłuchaj wiersza M. Szuszkiewicza:**

 **Zabawa z witaminką.**

**Witamina C- wzmacnia ciało twe**
**Jedz rzeżuchę, koper, czosnek,**
**Zimą, latem oraz wiosną!**
**Dbaj o zdrowie swe!**

**Witamina A- oczy zdrowe ma**
**Gdy na wiosnę chcesz urosnąć**
**Jedz wątróbkę, jaja, masło!**
**Dbaj o zdrowie swe!**

**Witamina B- budzi serce twe**
**Dba o nerwy, skórę, siłę**
**Tłuszcze, białko, zjadaj w chwilę!**
**Dbaj o zdrowie swe!**

**Witamina D- wzmacnia kości twe**
**Wraz ze słońca promieniami**
**Piciem mleka, ćwiczeniami**
**Rzezko poczuj się.**

**Witamina E-dba o twoją krew.**
**Znajdziesz w świeżych warzyw liściach,**
**Więc zajadaj całe liście!**
**Dbaj o zdrowie swe!**

**5. Pamiętaj! Witaminy pełnią ważną rolę w codziennym jadłospisie, spożywaj je w naturalnej postaci. Jedz produkty mleczne, nabiał, warzywa i owoce pod różnymi postaciami.**

**6. Proponuję wykonanie przekąski Nasze myszki.**

**Wykonaj smaczną myszkę z naturalnych produktów. Poproś osobę dorosłą o pomoc:**

**Dziecko otrzymuje na talerzyku, połowę jajka ugotowanego na twardo,. Ułóż jajko na liściu sałaty przeciętą stroną do spodu, z rzodkiewki lub marchewki wykonaj uszy myszki. Wąsy i ogonek wykonaj ze szczypiorku, wciskając je lekko wykałaczką z przodu i z tyłu jajka. Oczy to wciśnięta ziarenka pieprzu. Przed myszką na liściu sałaty połóż trójkąt żółtego sera. Gotowe. Smacznego!**

**7. Odpowiedz na pytania:, po co *jemy?, Kto zajmuje się przygotowaniem potraw?, Jak nazywają się miejsca, w których można się żywić poza domem?***

**8.Określ smaki (słodki, słony, gorzki, cierpki, kwaśny), próbując różnych produktów spożywczych.**

**9.Przeczytaj wiersz I. Rup:**

 **Dbamy o zdrowie.**

**Zdrowie to jest ważna sprawa**
**A więc o nie wszyscy dbamy**
**Wiele warzyw i owoców**
**Z apetytem zajadamy**
 **Jemy sery i jogurty**
 **Sportem też się zajmujemy**
**Uśmiechamy się do wszystkich, no, bo zdrowi być pragniemy.**

**Życzę fajnej zabawy**

**Joanna Wójtowicz**