

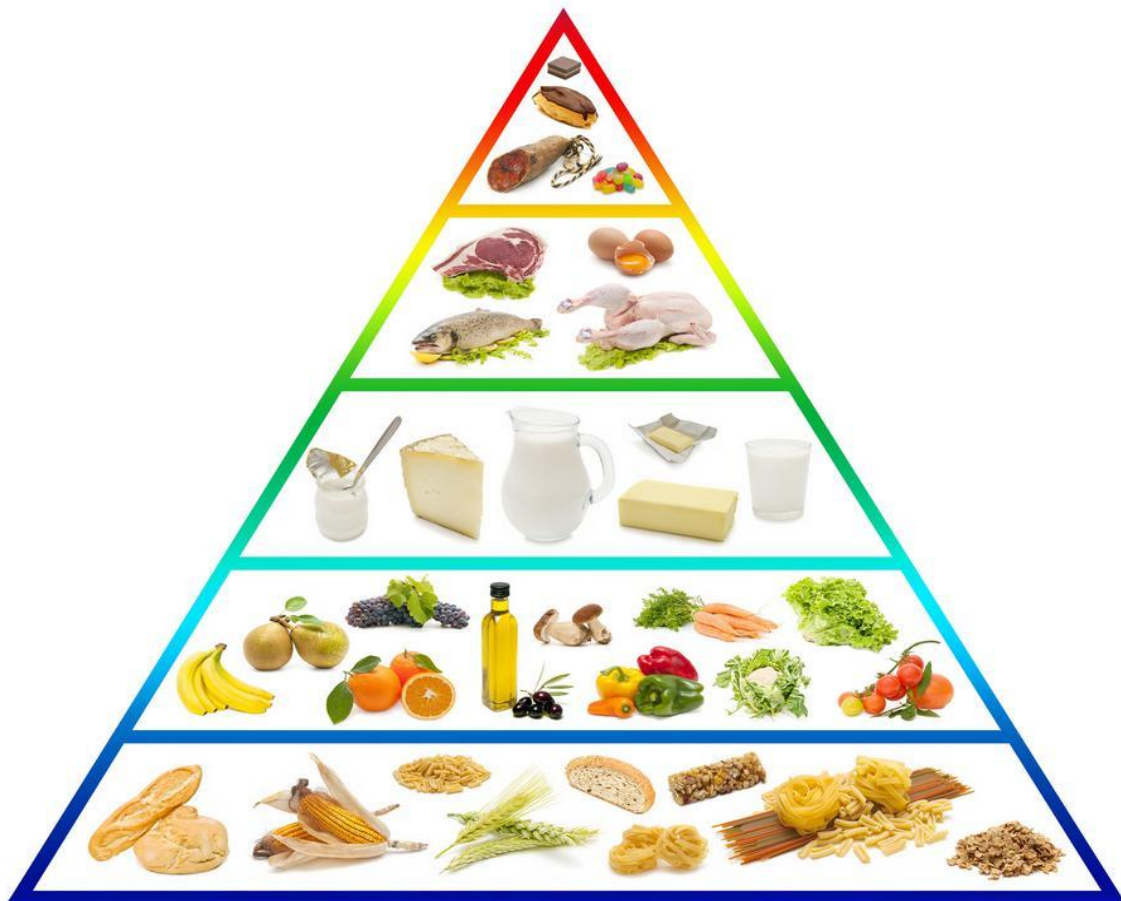
ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE

27.04 – 30.04.2020

Program „Mleko, warzywa i owoce w szkole”

W tym tygodniu zastanówmy się nad potrzebą zdrowego odżywiania się. Wszyscy codziennie podejmujemy decyzję co zjeść i czego się napić. Decyzje te są ważne, bo naprawdę **jesteśmy tym, co jemy!**

Zwracajmy uwagę na to, co wybieramy. Jedzmy regularnie kolorowe posiłki pełne warzyw i owoców. Pamiętajmy, aby na co dzień sięgać po produkty mleczne, to dzięki nim będziemy mieć mocne kości i siłę do zabawy i nauki.



Piramida żywienia

1. „Zasady zdrowego odżywiania”

Zobacz, dowiesz się wielu ciekawych rzeczy:

<http://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Broszura%20dla%20dzieci.pdf> – broszura dla dzieciaków

Postaraj się przygotować pyszne zdrowe śniadanie. Jeśli nie potrafisz sam, poproś o pomoc kogoś dorosłego ☺

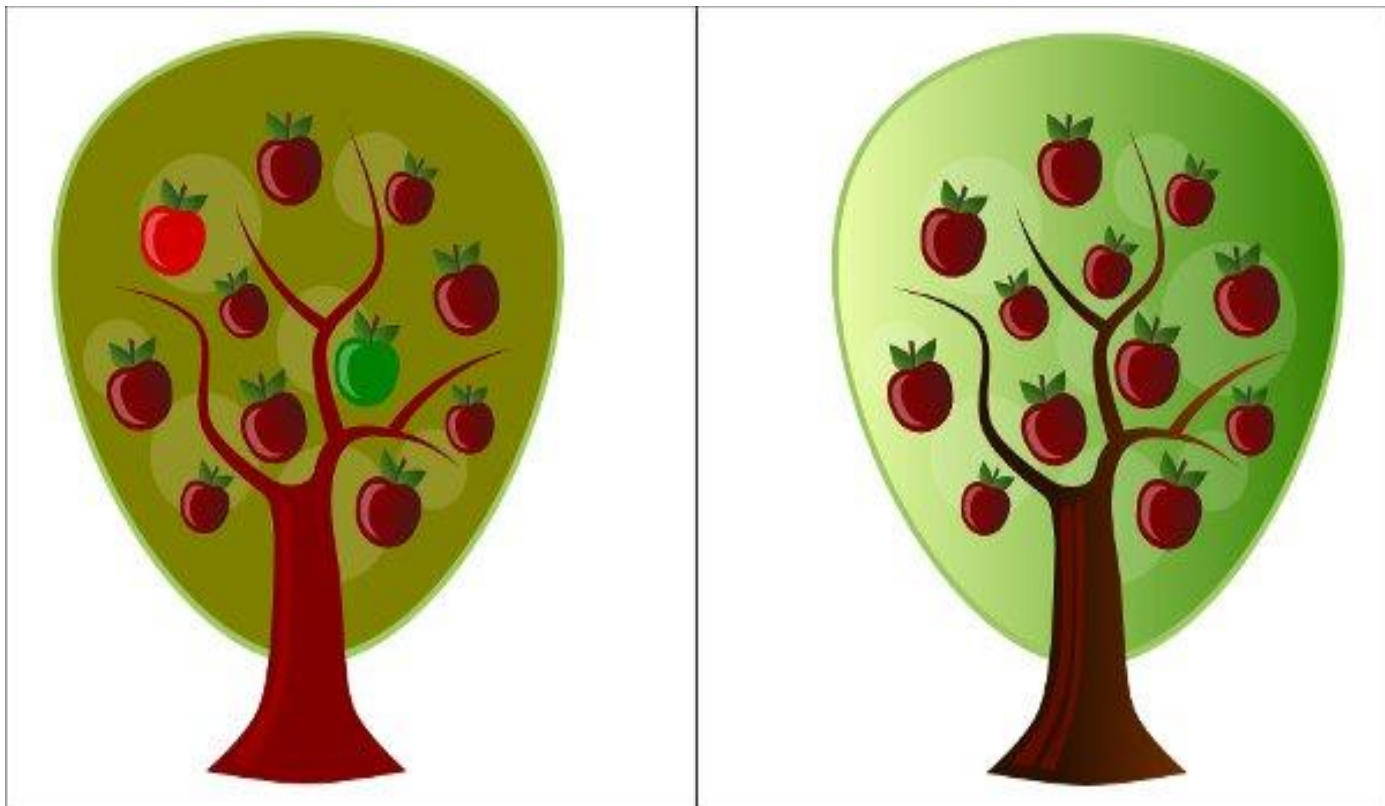
Udało się?

BRAWO ☺

<http://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Poradnik%20dla%20rodzic%C3%B3w.pdf> - poradnik dla rodziców

Znajdź różnice między obrazkami.

Policz jabłka.



1. „Czy warto umieć gotować?”

„Ekipa Chrumsa gotuję” to seria filmów edukacyjnych opartych na warsztatach kulinarnych prowadzonych przez Pana Grzegorza Łapanowskiego. Filmy pokazują jak zdrowo się odżywiać w poszczególnych porach roku, pamiętając zwłaszcza o owocach, warzywach i produktach mlecznych.

Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=p6XPhvL4b8s>

Myślę, że pomożesz w przygotowaniach dzisiejszego obiadu? :-)

Pamiętaj o warzywach:-)

Przepis na surówkę z marchewki i jabłka

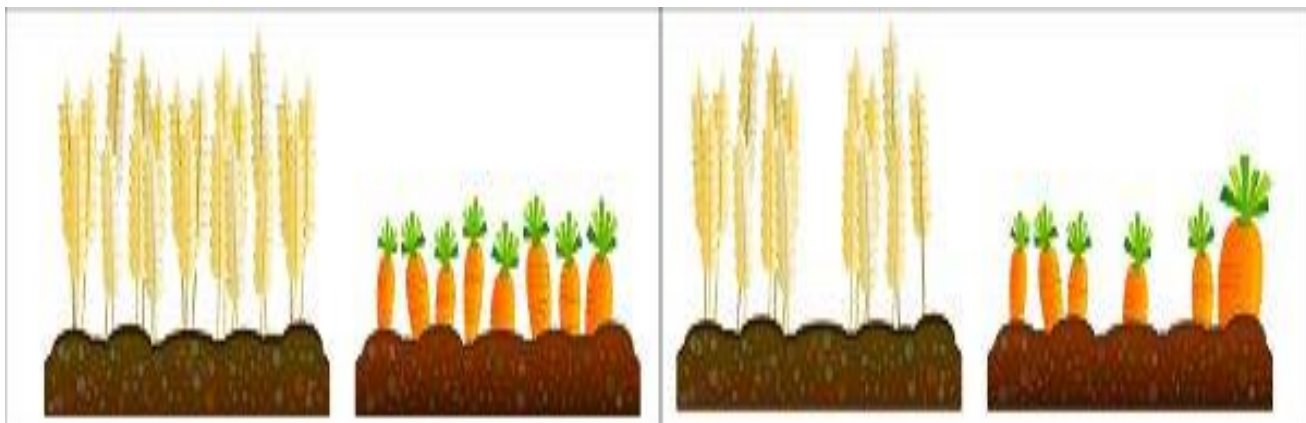
Składniki:

- 4 średnie marchewki - 500 g
- 2 średnie jabłka - 240 g
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki soku z cytryny
- garść siekanego szczypiorku
- przyprawy: po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu

Marchew, jabłka zetrzeć na tarce, dodać olej, sok z cytryny, szczypiorek, przyprawy, wymiesza

Znajdź różnice między obrazkami.

Policz marchewki.





PAMIĘTAJCIE

Owoce i warzywa to źródło naturalnych witamin😊

2. „Skąd się bierze mleko?”

Dowiedz się z filmu:

www.youtube.com/watch?v=ugAu98lwG54

Przepis na koktajl mleczno-bananowy

Składniki:

- 4 szklanki mleka
- 3 banany
- 2 łyżki cukru pudru
 - Schłodzone mleko zmiksować z cukrem.
 - Banany przetrzeć przez sito lub rozetrzeć mikserem.
 - Połączyć mleko z bananami i dobrze schłodzić



SMACZNEGO

„Skąd się bierze mleko w sklepie?”

Wiosną, latem i jesienią, na wiejskiej łące, którą nazywamy pastwiskiem, pasą się krowy. W ich wymionach powstaje mleko. Na noc krowy wracają do obory. Codziennie rano i wieczorem gospodarz przystępuje do dojenia krów. Kiedyś robił to ręcznie i nie było to łatwe zadanie. Dzisiaj ma elektryczne dojarki, które ułatwiają mu pracę. Ściągają mleko z wymion krowy i rurkami odprowadzają je do przygotowanych wcześniej dużych pojemników. Pojemniki z mlekiem jadą do mleczarni. Tam odbywa się pewien tajemniczy proces. PASTERYZACJA. Gdy się ten proces zakończy, mleko jest rozlewane do takich opakowań, w których możemy je potem kupować. W mleczarni po obróbce mleka powstają też inne produkty / kefir / jogurty / sery. Teraz następuje załadunek mleka i transport do sklepów. Tam sprzedawca ustawia mleko na półkach, gdzie każdy kupujący może je łatwo znaleźć.

PIJ MLEKO BĘDZIESZ WIELKI 😊.

5. „KALENDARZ SEZONOWOŚCI”

Zobacz jak ekologicznie uprawiać warzywa.

<https://www.youtube.com/watch?v=7xomDuS01OQ>

Przygotuj duży karton, farby lub kredki, narysuj ulubione warzywo.

Udanej zabawy☺



5. „ Słodkie złego początki”

Zobacz film, dowiesz się czy warto jeść słodczyce?

<https://www.youtube.com/watch?v=8LAQjAr4-rA>

Stanisław Jachowicz „Chory kotek”

Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,
I przyszedł kot doktor: „Jak się masz, koteczku?”.
„Źle bardzo...” i łapkę wyciągnął do niego.
Wziął za puls pan doktor poważnie chorego,
I dziwy mu śpiewa: „Zanadto się jadło,
Co gorsza, nie myszki, lecz szynki i sadło;
Źle bardzo... gorączka! źle bardzo, koteczku!
Oj, długo ty, długo poleżysz w łóżeczku,
I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta:

Broń Boże kielbaski, słoninki lub ciasta!”.
 „A myszki nie można? zapyta koteczek,
 Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?”
 „Broń Boże! pijawki i dieta ścisła!
 Od tego pomyślność w leczeniu zawisła”.
 I leżał koteczek; kielbaski i kiszki
 Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.
 Patrzcie, jak złe łakomstwo! kotek przebrał miarę;
 Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę:
 Tak się i z wami, dziecieczki, stać może;
 Od łakomstwa strzeż was, Boże!

Jak myślicie, dlaczego kotek źle się poczuł?

Jakich produktów powinniśmy unikać?

Co to znaczy „zdrowo się odżywiać”?

Co warto jeść?

Połącz w pary.



10 zasad prawidłowego żywienia

1. Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
2. Zaczynamy dzień śniadaniem.
3. Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.
4. Codziennie pijmy co najmniej 3-4 szklanki mleka. Można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Wybierajmy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.
6. Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc. Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po świeże owoce, warzywa, orzechy i pestki.
8. Pijmy dużo wody.
9. Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.
10. Jedzmy świadomie, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.