

Temat tygodnia:

Jemy zdrowe potrawy

Zdrowe jedzenie

- ❖ **„Dla każdego coś zdrowego”** - wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego oraz omówienie jego treści zwracając szczególną uwagę na produkty zdrowe i niezdrowe.

*„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, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”*

- ❖ **„Gdzie mieszka zdrowie?”**- ćwiczenie twórczego myślenia

Dziecko podaje, bazując na swojej wiedzy i doświadczeniu, różne propozycje tego, co dla nas jest zdrowe.

- ❖ **„Zdrowo - kolorowo”**- zabawa dydaktyczna

Potrzebne będą prawdziwe produkty (np. pieczywo, cukierki, ser, masło, chipsy, wędlina, jajka, nabiał, warzywa, jajka, owoce, masło czekoladowe, ciastka).
Produkty dziecko dzieli na zdrowe i niezdrowe, te, które trzeba jeść codziennie i te, które można jeść od czasu do czasu.

❖ „Cukierki, cukierki” Bajkowa Drużyna – nauka piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=85sUeVJXz5o>

Ref:

*Cukierki, cukierki - szeleszczą im papierki
Cukierki, cukierki, cukierków pełen kram
Cukierki, cukierki - szeleszczą im papierki
Cukierki, cukierki, apetyt na nie mam*

*Kiedy cukierek rozplywa się w buzi
To uczucie przyjemne jest
Z tego powodu mali i duzi lubią cukierki jeść
Lubią je dzieci, lubią dorośli
Bo każdy ma wyjątkowy smak
Trudno odmówić sobie słodkości
Kiedy są pyszne tak*

Ref:

*Cukierki, cukierki - szeleszczą im papierki
Cukierki, cukierki, cukierków pełen kram
Cukierki, cukierki - szeleszczą im papierki
Cukierki, cukierki, apetyt na nie mam*

*Krówki, miętówki, toffi, landrynki
Cały ten kolorowy świat
Ten cukierkowy zawrót głowy
Kusi mnie każdego dnia
Lecz kto chce cieszyć się dobrym zdrowiem
I bardzo dużo siły mieć
Musi warzywa oraz owoce poza cukierkami jeść*

Ref 2:

*Marchewki, jabłuszka potrzebne są dla brzuszka
Pietruszka i gruszka? witamin pełen kram
Brokuły i pory, ogórki, kalafior
Owoce, warzywa, apetyt na nie mam
Marchewki, jabłuszka potrzebne są dla brzuszka
Pietruszka i gruszka? witamin pełen kram
Brokuły i pory, ogórki, kalafior
Owoce, warzywa, apetyt na nie mam*

❖ „Mój ogródek”- działanie techniczne

Zachęcamy do zrobienia z dziećmi mini ogródka. Można do skrzynek/doniczek wysiać np. bazylię, miętę, pietruszkę naciową, wsadzić kiełkującą cebulę na szczypiorek. Można również posiać na watce rzeżuchę - super dodatek do kanapek. Czekamy na zdjęcia Waszych ogródeczków, możecie je wysłać na nasze adresy mailowe 😊

Kilka inspiracji: <http://bobobu.pl/index.php/2020/03/30/domowy-ogrodek/>
<http://dziecieceinspiracje.pl/2020/04/domowy-ogrodek-warzywny-czyli-7-roslin-ktore-wyhodujesz-na-parapecie.html>
<https://ulicaekologiczna.pl/przyroda/ogrod-z-resztek-zero-waste>
<https://www.ogrodowisko.pl/artykuly/114-ogrodnictwo-dla-dzieci>

Owoce i warzywa

❖ „Co z ogrodu a co z sadu?”- opowiadanie I. Salach

„- Witaj zajączku! Co niesiesz w tym koszu?

- Witaj krasnalu! Niosę same smakołyki: marchew, kapustę, kalafiora, a nawet ziemniaki.

- A skąd to wszystko?

- Nie wiesz? Z ogrodu!

- Z ogrodu? A co tam można jeszcze znaleźć?

- Różne warzywa- pietruszkę, buraki, por, seler...

- A jabłuszka?

- Jabłuszka nie są warzywami i nie rosną w ogrodzie tylko w sadzie!

- A co to takiego sad?

- To takie miejsce, gdzie rosną grusze, jabłonie, śliwy, a na nich pyszne owoce. Mniam! Mniam!

- A po co ci tyle owoców w koszu?

- Lubię jeść owoce, są w nich cenne witaminy, potrzebne naszym organizmom, żebyśmy byli zdrowi, weseli i szczęśliwi.

- A, rozumiem. Nie chorujemy, mamy mocne zęby, włosy tak jak ty zajączku. Prawda, masz bardzo mocne i zdrowe zęby, dobry słuch, jesteś szybki i zwinny.

- Masz rację krasnalu. W owocach jest pełno witamin. Ciekawe, czy dzieci (...) też lubią te owocowe witaminy?”

❖ **Rozmowa n/t opowiadania**

- ✓ Co niósł zajączek w koszyku?
- ✓ Gdzie rosną warzywa, a gdzie owoce?
- ✓ Po co zjadamy owocowe i warzywne witaminy?

❖ „Co jest warzywem a co owocem” – zabawa dydaktyczna

Segregowanie zgromadzonych w domowej kuchni produktów na warzywa i owoce – utrwalanie wiedzy na temat poznanych owoców i warzyw.

❖ „Jarzynowa Gimnastyka” Centrum Uśmiechu - zabawa ruchowa

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

❖ „Czarodziejski worek”- zabawa dydaktyczna

Rodzic chowa do woreczka (może być poszewka na poduszkę) owoce i warzywa, np. jabłko, gruszka, ziemniak, marchewka, cytryna, banan, cebula. Dziecko wkłada rękę, wybiera 1 owoc i na podstawie dotyku odgaduje jego nazwę. Potem wyjmuje owoc i sprawdza, czy się nie pomylił.

❖ „Warzywna wyliczanka”- nauka na pamięć wyliczanki połączonej z pokazywaniem

*„Jabłko, gruszka i daktyle – klaśnij w ręce razy tyle (klaskanie 2 razy),
i kapusta, i ogórek – tyle razy podskocz w górę (4 podskoki),
marchewka, pietruszka i bób – tyle razy przysiad zrób (3 przysiady),
kalarepa i mak – za uszy się złap! (łapiemy się za uszy)”*

❖ „Co jak smakuje?”- zabawa dydaktyczna

Rodzic przygotowuje na talerzu pokrojone na kawałki warzywa, np. marchew, ogórek, rzodkiewkę, cebulę. Dziecko z zamkniętymi oczami częstuje się kawałkiem warzywa. Po zjedzeniu podaje nazwę – stara się opisać jego smak, czy mu smakowało.

❖ „Pomidor na tacy” – zabawa ruchowa - usprawnienie równowagi.

Do zabawy potrzebne będą:

- ✓ Talerz (plastikowy, papierowy bądź szklany) lub taca
- ✓ Pomidor

Dzieci przenoszą pomidora na talerzu/tacy tak, aby nie spadł.

❖ Zabawa z tekstem rymowanki: „Kiszenie kapusty” – naśladowanie czynności, o których opowiada rymowanka.

„Najpierw kapustę szatkujemy: rach, ciach, ciach, rach, ciach, ciach.

Potem przyprawy dodajemy: rach, ciach, ciach, rach, ciach, ciach.

Mocno deską przydusimy i kapustę ukisimy: rach, ciach, ciach, rach, ciach, ciach.

Jeść ją trzeba na surowo, na surowo, bo to zdrowo: mniam, mniam, mniam, mniam, mniam, mniam.”

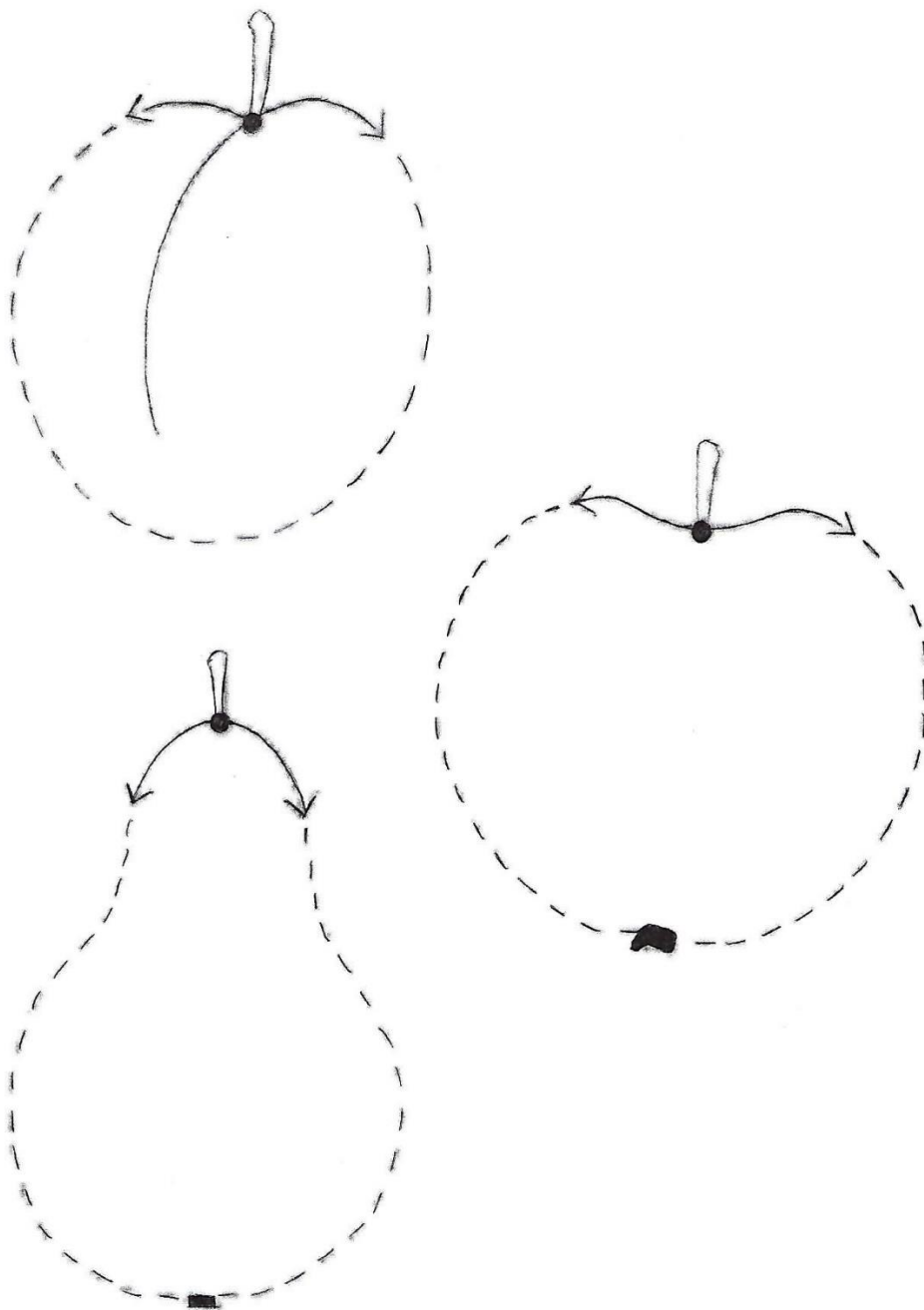
❖ „Pomidor” – zabawa

Zabawę w „pomidora” wszyscy rodzice chyba dobrze znają. Teraz czas aby nauczyć jej również dzieci. Jeżeli zapomnieliście zasad przedstawiamy krótkie przypomnienie: Dziecko prowadzące (lub rodzic) zadaje pytania uczestnikom zabawy - każdemu po kolei, odpowiadający musi zawsze odpowiadać **POMIDOR** oraz zachować „kamienną twarz” – nie dać się rozśmieszyć. Pytania mogą być różne i śmieszne. Jeśli osoba odpowiadająca zaśmieje się lub odpowie inaczej niż **POMIDOR**, oddaje fant (jakaś rzecz np. skarpetkę). Na koniec zabawy dzieci, które oddały fanty, muszą je odkupić poprzez wykonanie ustalonego przez resztę dzieci zadania, np. skakanie jak żabka.

❖ **„Symetryczne owoce”** – ćwiczenia grafomotoryczne angażujące i usprawniające obie półkule mózgowe.

Rysowanie obiema rękami symetrycznie, równocześnie – najpierw w powietrzu, następnie na dywanie i na samym końcu kartkach (przy użyciu dwóch ołówków) – śliwki, jabłka i gruszki.

Rysuj owoce po śladach równocześnie obiema rękami. Pokoloruj rysunek.



Zdrowe zakupy

❖ „Zakupy” - zabawa ruchowo - naśladowcza

Przy muzyce dziecko wybiera się „na zakupy”. Na przerwę - ogląda towary z dolnej półki (schyla się) - sięga po towary z górnej półki (staje na palcach). Wraca z ciężkimi torbami do domu. Zatrzymuje się na odpoczynek (wdech nosem, wydech ustami).

Można wykorzystać piosenkę: <https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg>

❖ „Co się zmieniło?” - zabawa rozwijająca spostrzegawczość

Układamy dowolne artykuły spożywcze (6-8 szt.), nazywamy je wspólnie z dzieckiem. Następnie dziecko zamyka oczy, a rodzic chowa 1 artykuł. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie czego brakuje.

❖ „W warzywniaku” - zabawa paluszkowa na podstawie B. Gawrońskiej „Fasolka i groszek”

„Wspina się fasola na płotek, na płotek rytmiczne przenoszenie pięści 1 nad 2 coraz wyżej

A za tą fasolą idzie w górę kotek dziecko idzie palcami wskazującymi obu rąk po nogach od bioder do kolan

Po drewnianym płotku groszek w górę pnie się rytmiczne przenoszenie pięści 1 nad 2 coraz wyżej

Za nim mały ślimak domek mały niesie dziecko kładzie wyprostowane dłonie na udach i posuwa je do kolan ruchem „zwijającym”

❖ „W sklepie”- zabawa tematyczna

Potrzebne będą rzeczy do zorganizowania „sklepu” - mogą to być plastikowe owoce, warzywa, puste opakowania po produktach. A jeśli chcecie możecie narysować i powycinać produkty.

Możecie stworzyć kącik, w którym stanie wasz sklep, lub po prostu rozłożyć artykuły na kanapie. Jedna osoba jest sprzedawcą, druga kupuje. Przypomnijcie dziecku o zwrotach grzecznościowych. Udanych zakupów!

❖ **„Na zakupach”** – zabawa utrwalająca nazwy owoców i warzyw oraz ćwicząca refleks.

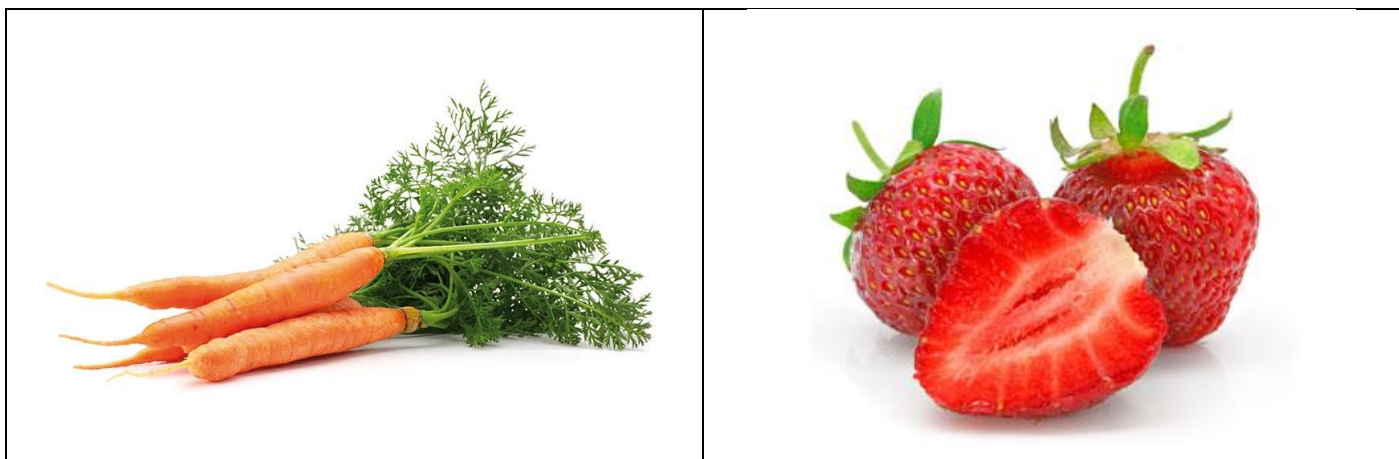
Do zabawy potrzebne będą:

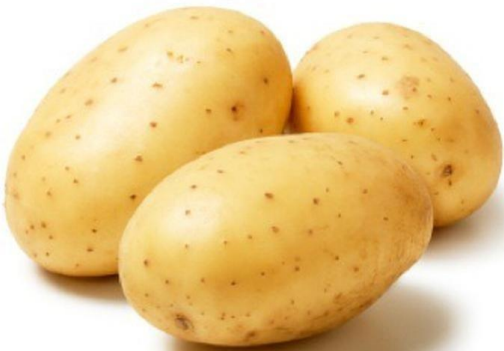
- ✓ Warzywa i owoce lub ich ilustracje (narysowane bądź wydrukowane): ogórek, marchewka, ziemniak, pomidor, cebula, jabłko, gruszka, truskawka, banan, mandarynka.

Dziecko pokazuje – podnosząc do góry owoce lub warzywa wymienione w wierszu podczas czytania go. Rodzic stara się czytać w takim tempie, żeby dziecko zdążyło pokazać owoc/warzywo, ale też nie za wolno ☺

„Na zakupach”

Mama poprosiła Kasię, by poszła do sklepu zrobić zakupy, gdyż sama musiała zostać dłużej w pracy. Tylko prosiła by Kasia kupiła same zdrowe rzeczy. I zapisała na kartce. Kasiu, proszę Cię kup: owoce, ogórki, marchewkę. Nie zapomnij proszę o ziemniakach i pomidorach. I jeszcze kup cebulę, cebulę na zupę cebulową. Kasia ubrała się i poszła. Ale zapomniała zabrać kartki z tym co zapisała mama. Całą drogę powtarzała żeby nie zapomnieć: Muszę kupić: jabłka i gruszki. A i jeszcze żeby nie zapomniała kupić truskawek i bananów, mówiła Kasia sama do siebie. Z truskawek będzie jogurt truskawkowy, a banany będą potrzebne do sałatki owocowej. Hmm. To może jeszcze kupię do tej sałatki mandarynki? Tak sałatka z bananów i mandarynek będzie pyszna. Kasia weszła do sklepu taka zamyślona. Przy drzwiach wejściowych były wyłożone owoce, więc spakowała do koszyka: jabłka, gruszki. Dalej były żółciutki banany i mandarynki. Spakowała te banany i mandarynki do koszyka i poszła dalej. Następnie spojrzała na stoisko z truskawkami, wyglądały pięknie. Spakowała te pachnące truskawki i aż miała ochotę je wszystkie zjeść. Gdy już miała wszystkie owoce w koszyku poszła po warzywa. Wzięła: ziemniaki, ogórki. Ojej jeszcze muszę kupić pomidory, bym zapomniała. Na kolejnych półkach były wyłożone skrzynki z marchewką. Więc spakowała do koszyka 4 marchewki. Zamyślona przystanęła na chwilę. Coś tam chyba jeszcze było zapisane. Jeszcze muszę coś kupić. Już wiem, mama będzie gotować zupę cebulową, więc muszę kupić jeszcze cebule. Tylko ile tej cebuli? Hmm. Myślę, że jak kupię kilogram cebuli to będzie dobrze. Idąc z pysznymi warzywami i pachnącymi owocami do kasy przechodziła obok półek ze słodyczami. Miała ochotę na jakieś cukierki, albo chipsy ale w porę przypomniała sobie, że one przecież nie są zdrowe. Kasia po powrocie do domu zaczęła przygotowywać sałatkę owocową.





Zdrowe zęby

- ❖ „Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” - nauka piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk>

*Spójrzcie na Jasia, co za chudzina.
Słaby, mizerny, ponura mina.
A inni chłopcy, silni jak słonie.
Każdy gra w piłkę, lepiej niż Boniek.
Dlaczego Jaś wciąż mizernieje?
Bo to głuptasek! Witamin nie je!*

Ref:

*Witaminki, Witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki!
Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki!*

*Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
gruszka, pietruszka i kalarepka.
Kwaśne porzeczki, słodkie maliny,
to wszystko właśnie są witaminy!
Kto chce być silny i zdrowy jak ryba,
musi owoce jeść i warzywa!*

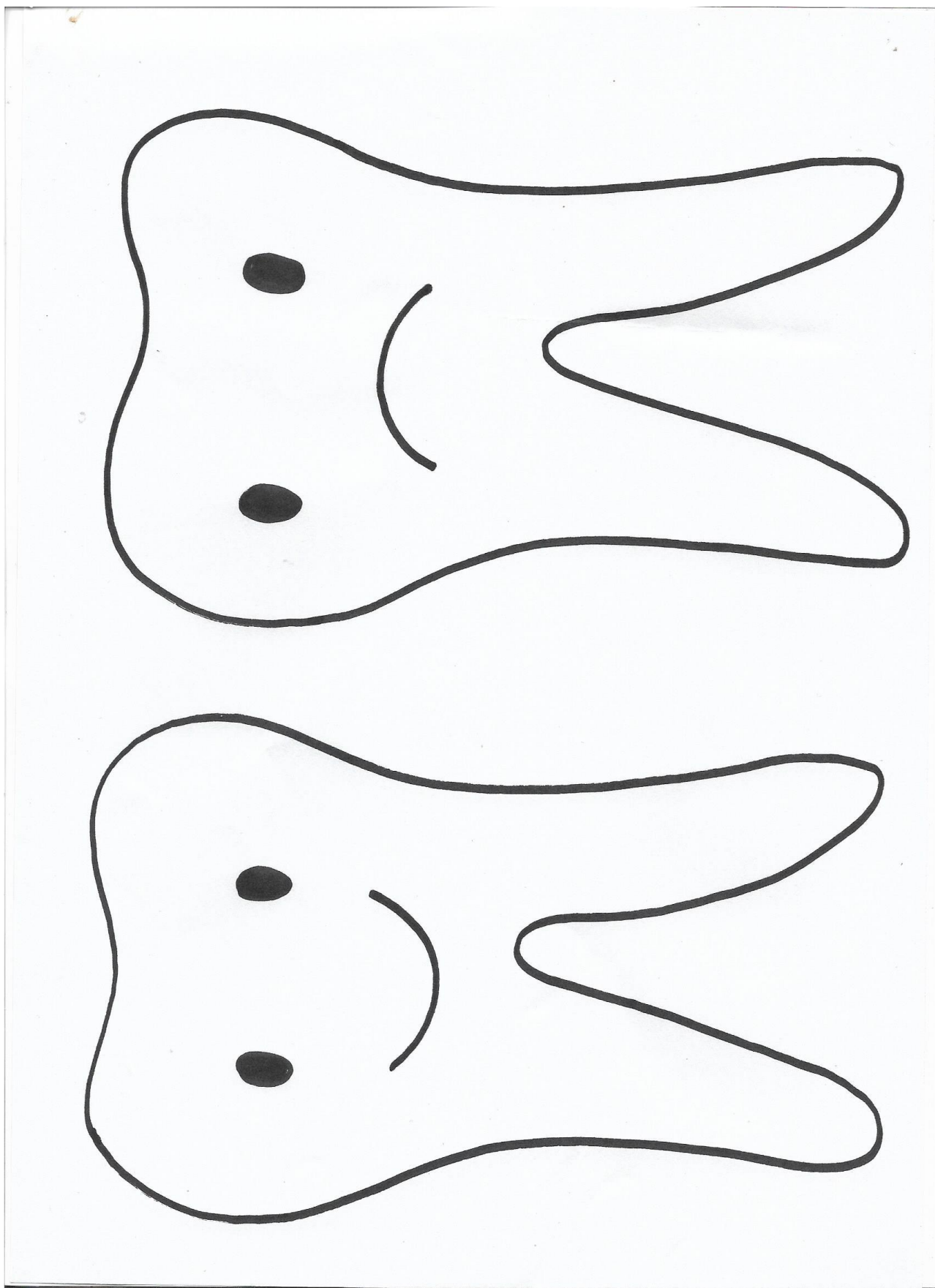
Ref:

*Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki!
Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki!
Bo zjadaamy witaminki!*

Mniam, mniam!!!!

- ❖ „Co lubi zdrowy ząbek, a czego nie lubi?”- zabawa dydaktyczna

Wydrukujcie kartę z ząbkiem wesołym i smutnym, wytnijcie. Możecie też narysować sami 2 ząbki. Rodzic wymienia różne artykuły spożywcze. Zadaniem dziecka jest po usłyszeniu artykułu podnieść do góry właściwy ząbek, np. marchewka - wesoły ząb, lizak - smutny ząb.



❖ **„Echo”** - ćwiczenie fonacyjne

Dziecko powtarza po rodzicu „*Aby zdrowe zęby mieć trzeba tylko chcieć*” głośno, stopniowo ciszej, szeptem.

❖ **„Zdrowe ząbki”** - praca plastyczna

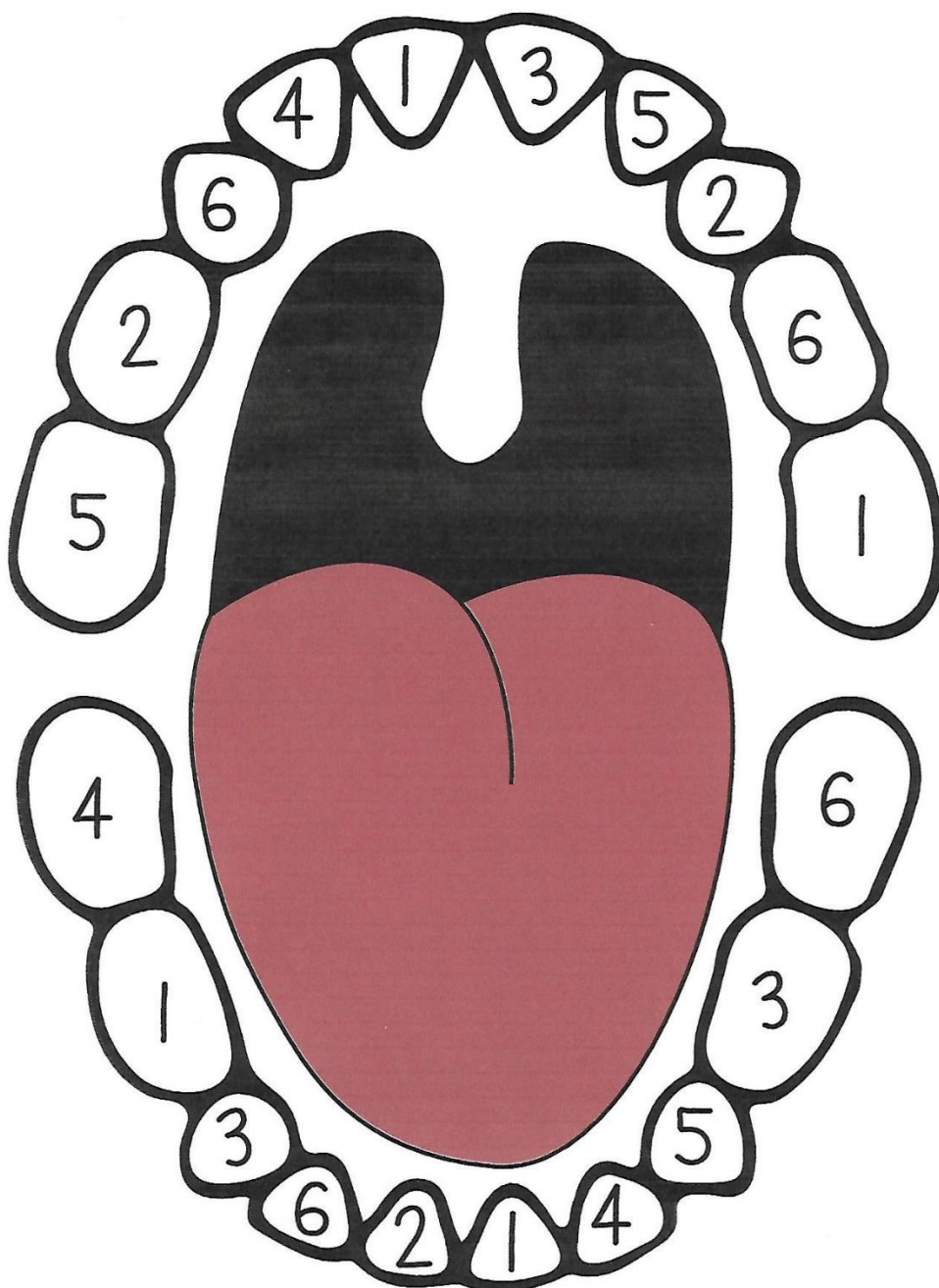
Wykorzystajcie kartkę z wesołym ząbkiem z poprzedniej zabawy. Przyklejcie go na białą dużą kartkę. Z gazet powycinajcie lub narysujcie produkty dobre dla zębów.

❖ **„Liczymy zęby”** – zabawa matematyczna z wykorzystaniem kostki do gry

Do zabawy potrzebne będą:

- ✓ Obrazek jamy ustnej (wydrukowany bądź narysowany)
- ✓ Biała plastelina
- ✓ Kostka do gry

Dziecko rzuca kostką do gry. Przelicza oczka, które wypadły na kostce. Następnie stara się odnaleźć ząb z odpowiednią cyfrą – obrazującą liczę oczek na kostce. Zakleja dany ząb białą plasteliną. Rzucamy kostką dotąd aż wszystkie zęby będą białe – czyli zaklejone białą plasteliną.



Mali kucharze

❖ „Mały kucharz” – zabawa dydaktyczna

Zachęćcie dziecko do pomocy podczas przygotowywania codziennych posiłków – smarowania chleba masłem za pomocą bezpiecznego noża (plastikowego, bez ostrych krawędzi), obierania ugotowanych warzyw lub jajek, krojenia ich na kawałki. Starsze dzieci mogą pomóc przy obieraniu surowych warzyw za pomocą obieraczki.

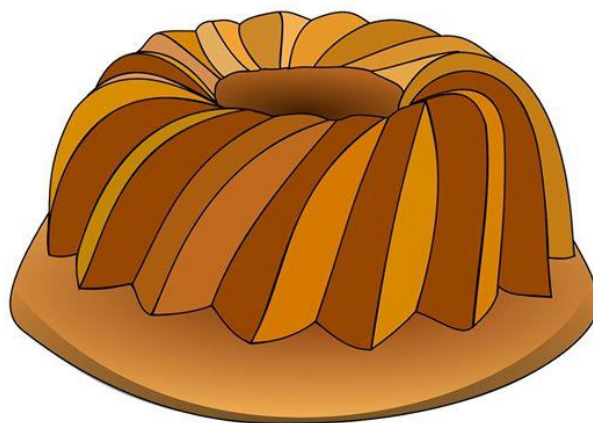
Zachęta do uczestnictwa w pracach domowych może wpłynąć zarówno na rozwój sprawności dłoni, jak i na poczucie wartości dziecka, poczucie przynależności do rodziny, a także samodzielność.

❖ „Bananowa babka – dla malucha ekstra gratka”- przygotowywanie wypieku według podanego przepisu, ćwiczenie pamięci słuchowej, usprawnianie motoryki małej

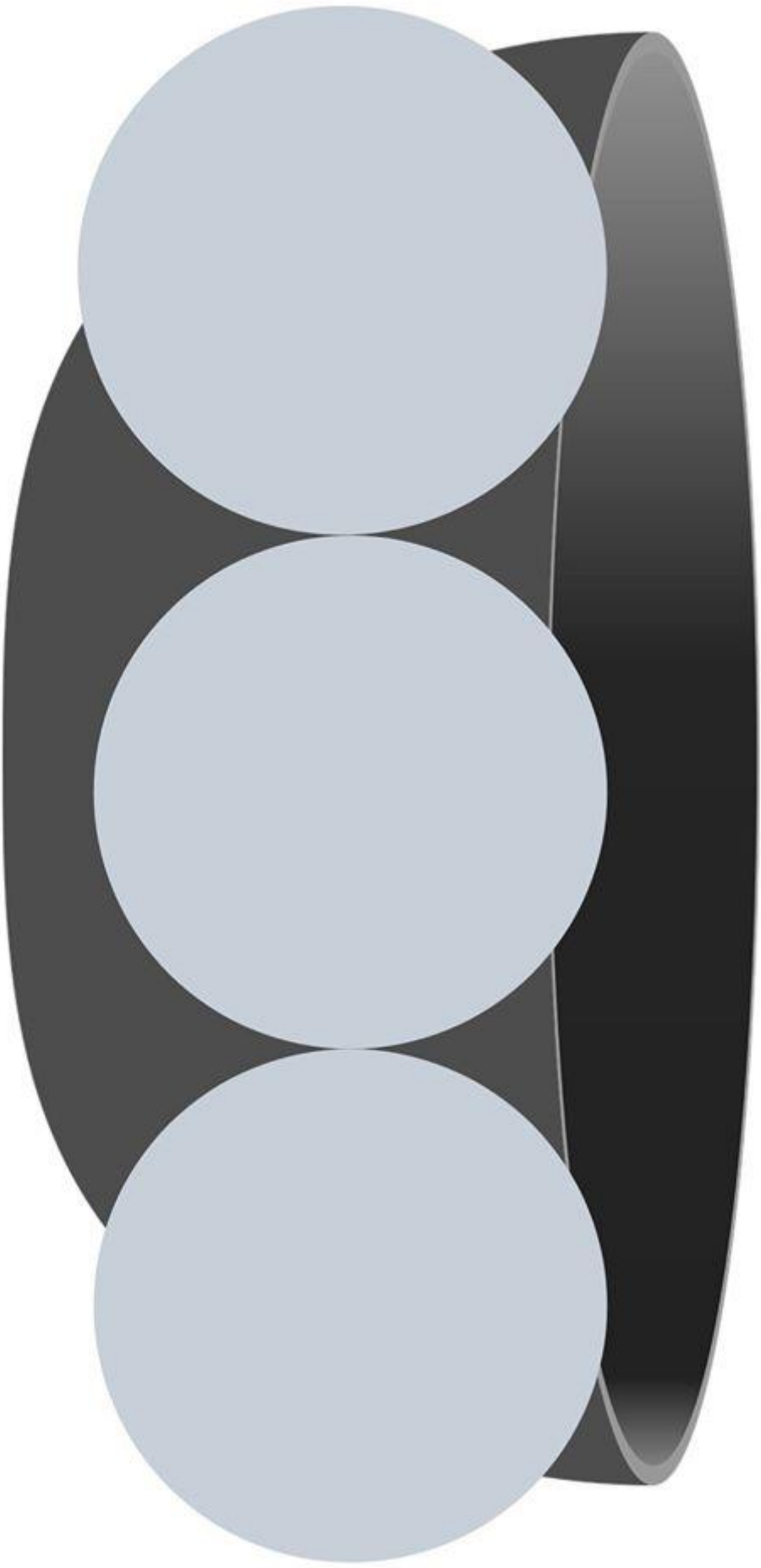
Zdrowa baba bananowa bez cukru, dla maluchów (i nie tylko 😊).

Co ćwiczymy? Proste słowa (JAJO, BANAN, OLEJ, MAKA, MLEKO), pamięć słuchową (wkładamy do miski produkty zgodnie z usłyszanym poleceniem, od lewej do prawej), no i w końcu mieszamy prawdziwe składniki ciasta, usprawniając małą motorykę i ćwicząc sensorykę. Wszechstronnie i smacznie 😊

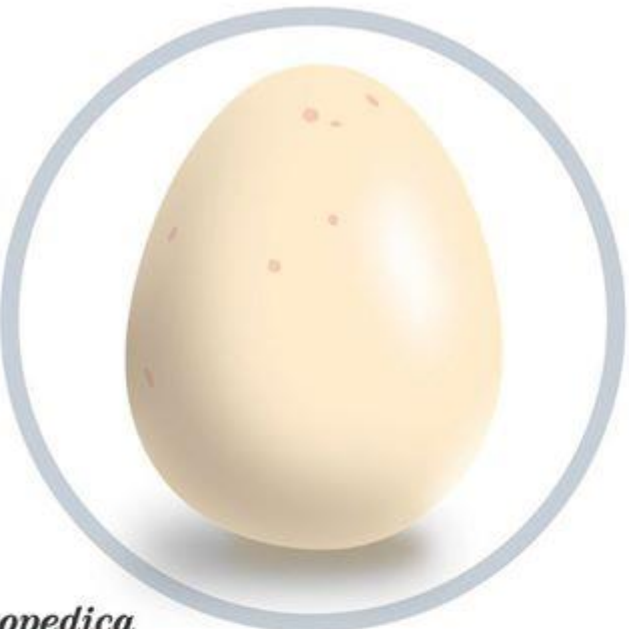
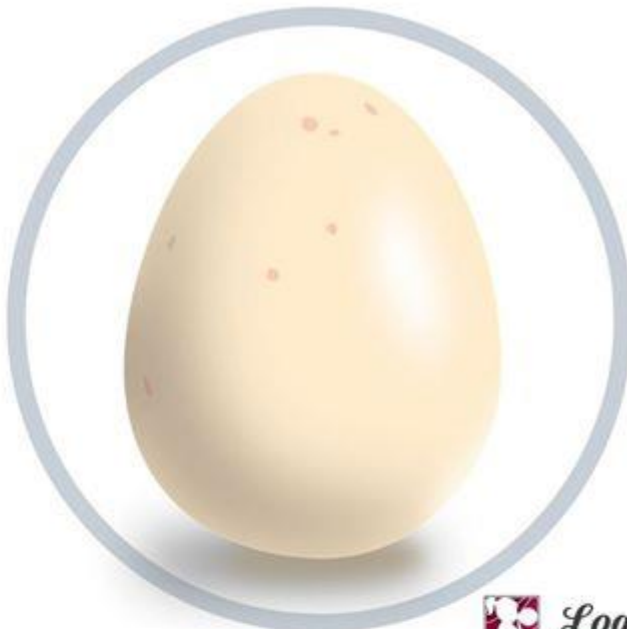
ŁATWA BABA DLA MALUCHA



Ćwiczymy proste słowa, pamięć słuchową (wsadź do miski produkty, których nazwy usłyszysz, w kolejności od lewej do prawej) oraz małą motorykę (razem z rodzicami mieszamy składniki ciasta).

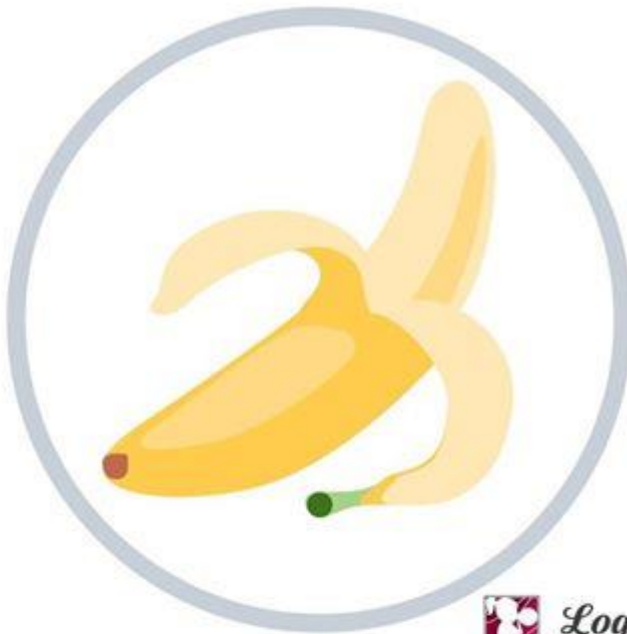


Logopedica
GABINET LOGOPEDYCZNY



Logopedica
GABINET LOGOPEDYCZNY





JAJO



Logopedica
GABINET LOGOPEDYCZNY

JAJO

BANAN

BANAN

MAKA

OLEJ



Logopedica
GABINET LOGOPEDYCZNY

Czas przygotowania: 5 minut

Czas pieczenia: 40 minut 170 stopni

Ilość porcji: forma o średnicy 24 cm

Składniki:

100 ml ciepłego mleka

150 ml oleju roślinnego

230 g mąki - około 1,5 szklanki

2 duże, dojrzałe banany

2 jajka

3 łyżeczki cynamonu

po płaskiej łyżeczce sody i proszku do
pieczenia

Babka bananowa bez cukru

W misce rozgnieć widelcem obrane, dojrzałe banany. W drugiej, większej misce ubij mikserem jajka na kogelmogel. Wystarczy chwila, by białko całkowicie połączyło się z żółtkiem. Do miski z jajkami dodaj banany. Wlej też mleko oraz olej. Wsyp mąkę przesianą z łyżką cynamonu, proszkiem do pieczenia i sodą. Chwilę miksuj wszystko do połączenia składników. Formę wysmaruj od środka resztkami oleju. Dno formy obsyp drugą łyżką cynamonu. Wylej ciasto do formy i wstaw na 40 minut do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Opcja pieczenia: góra/dół, Środkowa półka pieca.

Przepis pochodzi ze strony: aniagotuje.pl



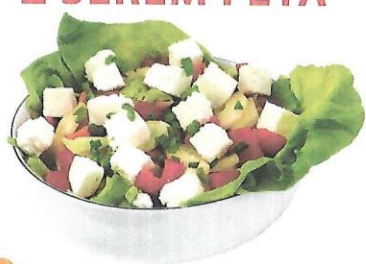
Logopedica
GABINET LOGOPEDYCZNY

- ❖ „Sałatka warzywna z serem feta”, „Sałatka owocowa” oraz „Kanapki” – przygotowywanie zdrowych potraw zgodnie z podaną instrukcją.

Zachęcamy do wspólnego przyrządzania zdrowych dań. Poniżej przygotowane zostały instrukcje dzięki którym dzieci będą mogły zaplanować przygotowanie takich posiłków, jak również z niewielką pomocą rodziców, je przyrządzić.

Życzymy smacznego ☺

SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA



PRODUKTY

OGÓREK
PĘCZEK SZCZYPIORKU
2 LIŚCIE SAŁATY
PAPRYKA
SER FETA
SÓL
PIEPRZ
OLEJ

PRZYGOTUJ

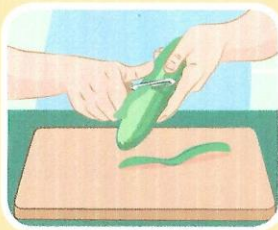
DESKA
MISKA
2 ŁYŻKI DREWNIANE
ŁYŻKA
NÓŻ DO WARZYW
OBIERACZKA
NOŻYCKI
RĘCZNIK PAPIEROWY

PAMIĘTAJ!
.....
UMYJ RĘCE.

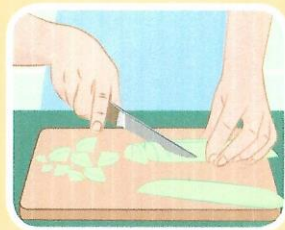
32

UMYJ SAŁATĘ.
OSUSZ SAŁATĘ.
DO MISKI PORWIJ SAŁATĘ NA KAWAŁKI.
UMYJ OGÓREK.
WYTRZYJ OGÓREK.

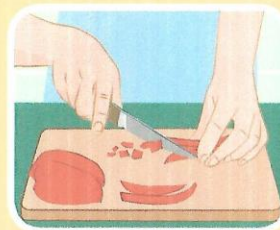
33



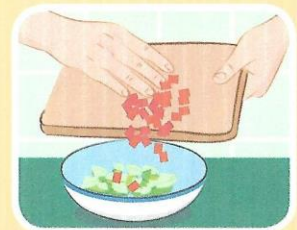
OBIERZ OGÓREK.



POKRÓJ OGÓREK.



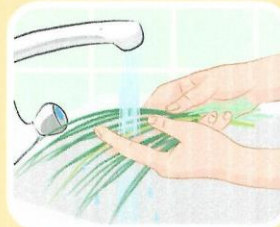
POKRÓJ PAPRYKĘ.



WSYP KAWAŁKI PAPRYKI DO MISKI.



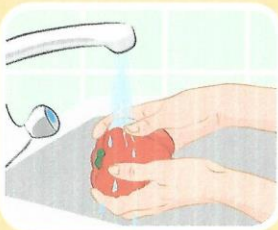
WSYP KAWAŁKI OGÓRKA DO MISKI.



UMYJ SZCZYPIOREK.



OSUSZ SZCZYPIOREK.



UMYJ PAPRYKĘ.



WYTRZYJ PAPRYKĘ.



POKRÓJ SZCZYPIOREK.



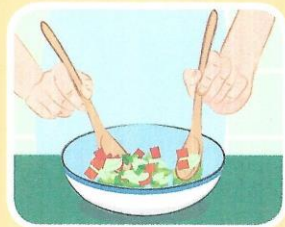
WSYP SZCZYPIOREK DO MISKI.

34

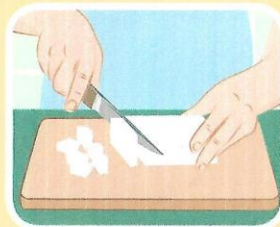
35



WLEJ 3 ŁYŻKI OLEJU.



WSZYSTKO DOKŁADNIE WYMIESZAJ.



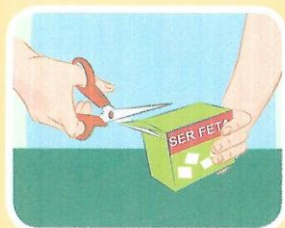
POKRÓJ SER.



WSYP SER DO MISKI.



WEŹ SER FETA.



ODETNIJ RÓG OPAKOWANIA.



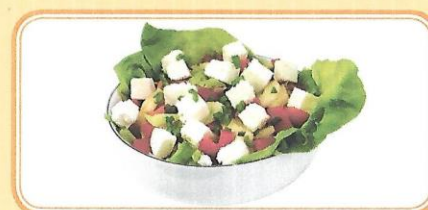
WYMIESZAJ SAŁATKĘ.



WYLEJ WODĘ Z PUDEŁKA.



ROZETNIJ PUDEŁKO I WYJMIJ SER.



SAŁATKA JEST GOTOWA.
SMACZNEGO!

DOBRA RADA
DO SAŁATKI
MOŻESZ
DODAC



SÓL I PIEPRZ

36

37

SAŁATKA OWOCOWA



PRODUKTY



JABŁKO



GRUSZKA



BANAN



WINOGRONA

PRZYGOTUJ



MISKA



DESKA



NÓŻ



OBIERACZKA



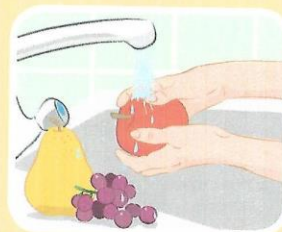
ŁYŻKA

PAMIĘTAJ!

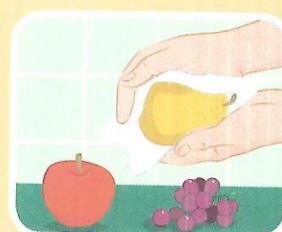
UMYJ RĘCE.



RĘCZNIK
PAPIEROWY



UMYJ OWOCE.



OSUSZ OWOCE.



OBIERZ JABŁKO.



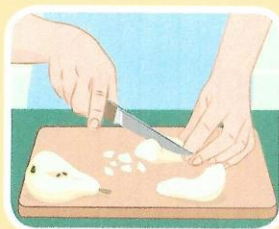
POKRÓJ JABŁKO.



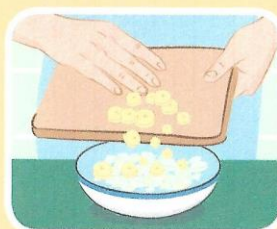
WSYP KAWAŁKI JABŁKA DO MISKI.



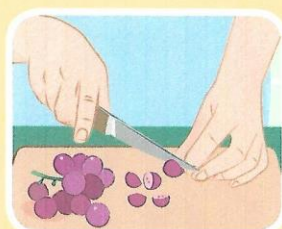
OBIERZ GRUSZKĘ.



POKRÓJ GRUSZKĘ.



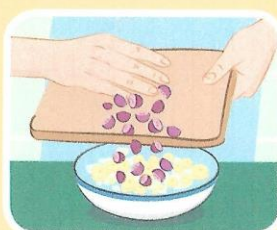
WSYP KAWAŁKI BANANA DO MISKI.



PRZEKRÓJ WINOGRONA.



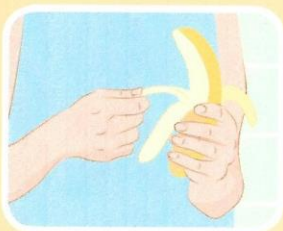
WSYP KAWAŁKI GRUSZKI DO MISKI.



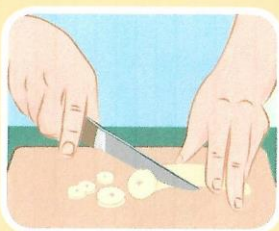
WSYP WINOGRONA DO MISKI.



WSZYSTKO WYMIESZAJ.



OBIERZ BANANA.



POKRÓJ BANANA.



SAŁATKA JEST GOTOWA.
SMACZNEGO!

KANAPKI



PRODUKTY



CHLEB



MASŁO



SAŁATA



2 POMIDORY



5 PŁASTRÓW
SZYNKI

PRZYGOTUJ



NÓŻ DO WARZYW



NÓŻ DO MASŁA



NÓŻ
DO CHLEBA
(Z ZĄBKAMI)



RĘCZNIK
PAPIEROWY



DESKA



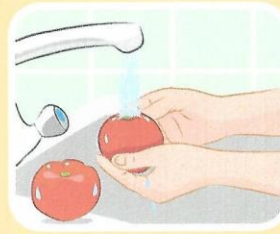
TALERZ

PAMIĘTAJ!

UMYJ RĘCE.



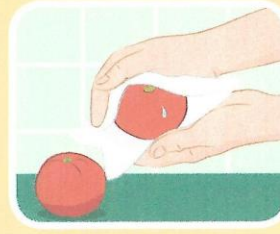
14



UMYJ POMIDORY.



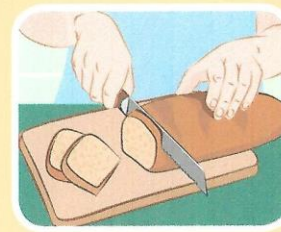
UMYJ SAŁATĘ.



WYTRZYJ POMIDORY.



OSUSZ SAŁATĘ.



UKRÓJ 5 KROMEK CHLEBA.

15



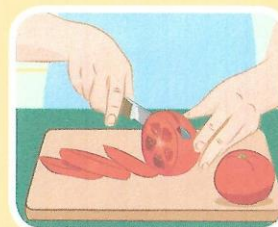
POSMARUJ KROMKI CHLEBA MASŁEM.



NA KAŻDĄ KROMKĘ POŁÓŻ LIŚĆ SAŁATY.



NA KAŻDĄ KROMKĘ POŁÓŻ PŁASTER SZYNKI.



POKRÓJ POMIDORY.



NA KAŻDĄ KROMKĘ POŁÓŻ PŁASTER POMIDORA.



KANAPKI SĄ GOTOWE.
SMACZNEGO!

16

17

Materiały dodatkowe:

❖ Piosenki:

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

https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4

<https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=EoJUXxl7iKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QaFHWfeVI6A>

<https://www.youtube.com/watch?v=E6XcmxMdIEc>

❖ Karty pracy, plansze, inspiracje:

<https://przedszkolankowo.pl/2017/01/27/jedzenie-zdrowe-czy-niezdrowe-plansze/>

<https://panimonia.pl/2019/03/11/owoce-i-warzywa-karty-obrazkowe-i-zadania/>

<https://ztorbynauczycielki.pl/dobble-jedzenie/>

<https://zainspirujmysie.blogspot.com/2019/01/czesc-do-druku-gra-dobble-owoce-i.html>

https://www.dropbox.com/s/sie545e4095uj3u/memory_game_fruits%202.pdf?dl=0

<https://www.dropbox.com/s/arc1vf0x5eyd2e4/7-apple%20puzzle.pdf?dl=0>

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/30-przepisow-na-kanapki-ktorym-nie-oprze-sie-zadne-dziecko/>

<https://rodzicem.pl/1493-pomysly-na-ciekawe-i-kolorowe-kanapki-dla-dzieci/>

https://fenek.pl/img/pdf/karty_pracy_moje_zdrowie.pdf

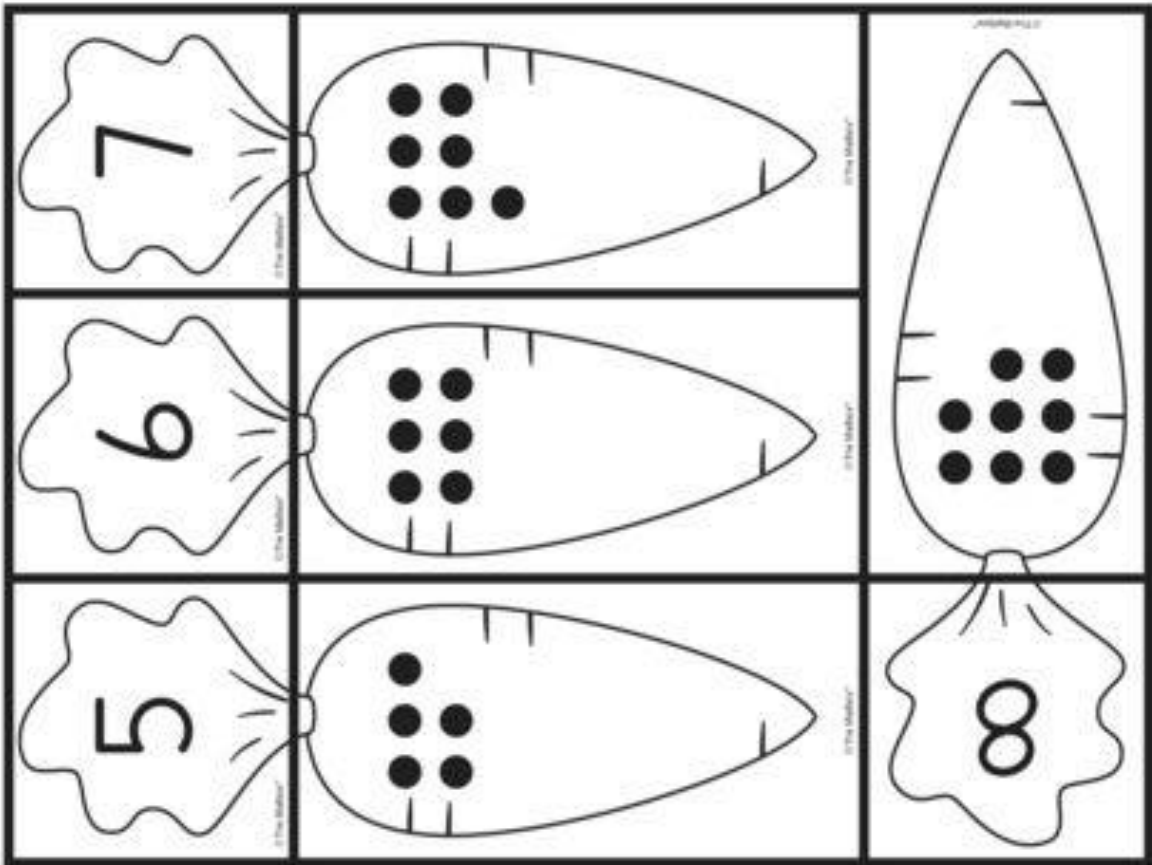
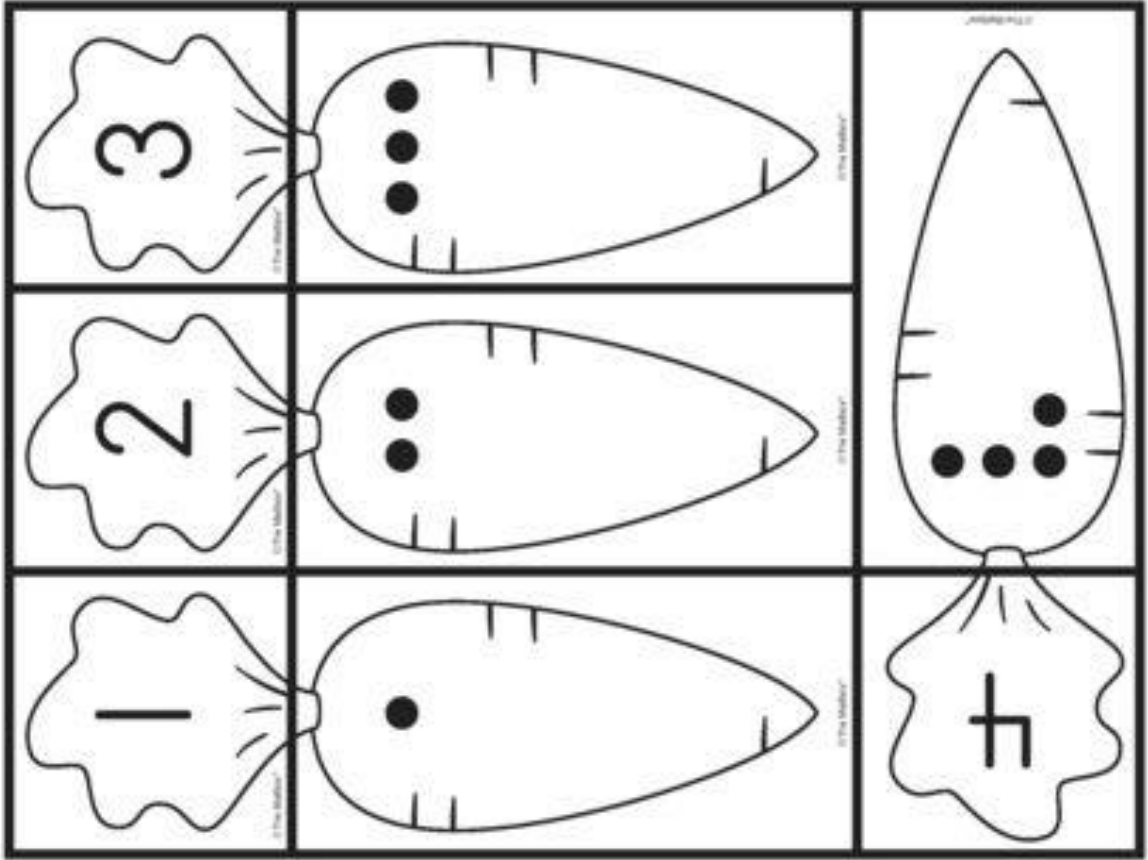
<https://www.dropbox.com/s/c56kqg0m5sosijh/3-Shadow%20matching-fruits.pdf?dl=0>

https://www.dropbox.com/s/m6iae6xggcnllvi/3-join_the_vegetables.pdf?dl=0

Nazwij warzywa na obrazkach. Spróbuj samodzielnie lub z osobą dorosłą nazwać zupy, które otrzymujemy z tych warzyw. Ozdób garnek, rysując kredkami po szarych liniach.



W jaki sposób rozpoznalbyś warzywa przedstawione na zdjęciach, gdybyś ich nie widział i nie mógł ich dotknąć?



Połącz liniami części tego samego warzywa. Nazwij warzywa.



Pokoloruj kotą na zielono lub odbijaj w nich palec umoczony w zielonej farbie.

**POŁĄCZ ZIELONĄ LINIĄ WSZYSTKIE WARZYWA,
A CZERWONĄ – WSZYSTKIE OWOCE.**



