27.05.2020r.

Temat: Sposoby zdrowego odżywiania

1. Wysłuchaj piosenki pt. „ Witaminki- witaminki” <https://miastodzieci.pl/piosenki/witaminki-witaminki/>

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,   
słaby, mizerny, ponura mina,   
a inny chłopcy silni jak słonie,   
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,   
bo to głuptasek, witamin nie je

ref.: Witaminki witaminki,   
dla chłopczyka i dziewczynki,   
wszyscy mamy dziarskie minki,   
bo zjadamy witaminki.

Wiśnie i śliwki, ruda [marchewka](https://miastodzieci.pl/piosenki/urodziny-marchewki/),   
 grusza pietruszka i kalarepka,    
smaczne porzeczki, słodkie maliny,   
to wszystko właśnie są witaminy.

„Kto chce być silny zdrowy jak ryba,  
musi owoce jeść i warzywa”.

MNIAM! MNIAM

1. **Zasady zdrowego odżywiania:**

- jemy regularnie pięć posiłków o stałych porach dnia,

- jemy dużo warzyw i owoców,

- myjemy ręce przed jedzeniem,

- w czasie posiłku skupiamy się na nim, jemy w spokoju,

- nie przejadamy się.

1. Zrób z osobą dorosłą np. owocową sałatkę lub szaszłyk owocowy; owocowego jeżyka <https://www.youtube.com/watch?v=v4QLoifiIiA> ;

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.