

UCZYMY ZDALNIE  
CZWARTEK 16.04.2020

Dalszy ciąg Kubusiowej przygody, zapraszamy!

WSZYSCY:

WPROWADZENIE – „*Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce*”

Rodzic informuje, że Kubuś coś ukrył dla nich w domu. Rozmieszczone w domu strzałki doprowadzą dziecko do koperty, w której znajduje się hasło: „*Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce*”. Rodzic odczytuje je na głos i pyta dziecko, co to według nich znaczy. Następuje dyskusja. Rodzic podsumowuje rozmowę: *Dbać o siebie, to znaczy aktywnie spędzać czas i ruszać się, jeść dużo warzyw i owoców, ponieważ zawierają cenne witaminy i składniki mineralne, pomagające nam dobrze się rozwijać. To też odpowiednie nawodnienie i sen, który pozwala nam na regenerację*

ODŻYWCZE PRODUKTY (*zabawa plastyczna – karta pracy nr 5*)

Rodzic pyta dzieci, po co jemy. Dzieci odpowiadają, a rodzic mówi, że dzięki substancjom zawartym w różnych produktach rośniemy, rosną nasze mięśnie, umacniają się kości, a całe nasze ciało dobrze się rozwija. Dlatego należy komponować posiłki, zwracając uwagę na to, ile ma być w nich owoców, warzyw, wyrobów ze zbóż oraz produktów mlecznych i mięsnych.

Następnie dzieci otrzymują kartę pracy nr 5, a ich zadaniem jest pokolorowanie, wycięcie oraz przyklejenie wybranych produktów w odpowiednie miejsca na talerzu. Rodzic mówi o właściwościach poszczególnych produktów i posiłków w ciągu dnia i wskazuje jak wpływają na nasz organizm.

**Warzywa i owoce** – dostarczają witamin i składników mineralnych. Dzięki nim organizm przeprowadza procesy niezbędne do życia. Można je jeść w postaci: świeżej, surówek, gotowanych dodatków czy też jako soki i musy.

**Produkty zbożowe** – dostarczają węglowodany i błonnik. Są głównym źródłem energii dla organizmu. To kasze, makarony, pieczywo, płatki czy ryż.

**Mięso** – to źródło białka o wysokiej wartości odżywczej. To podstawowy budulec naszych mięśni.

**Produkty mleczne** – to źródło wapnia, które buduje nasze zęby i kości. Dostarczają także białko, które buduje nasze mięśnie. Są to głównie mleko, jogurty i sery.

**Tłuszcze** – są źródłem energii w naszym organizmie. To oleje czy masło lub margaryna. W tłustych rybach morskich i orzechach obecne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega3

**Woda** – picie wody nawadnia nasz organizm.

Na koniec rodzic mówi, że to ważne, aby spożywać produkty w odpowiedniej ilości. To, w połączeniu z aktywnością fizyczną, sprawia, że nasz organizm dobrze się rozwija.

CO TO JEST? (*UTRWALENIE INFORMACJI - POTRZEBNA POMOC DYDAKTYCZNA DLA RODZICA NR 4 POCIĘTA NA KARTONIKI*)

Dziecko siada koło rodzica. Rodzic mówi, że teraz pobawimy się w zgadywanke. Rodzic pokazuje po kolei wycięte przykłady produktów (pomoc dydaktyczna nr 4), pyta co to jest i do jakiej grupy należy. Dzieci odpowiadają, a rodzic dopytuje, utrwalając w ten sposób wiedzę dzieci.

#### **5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW (ZABAWA Z ELEMENTAMI PROGRAMOWANIA - POTRZEBNA KARTA PRACY DLA DZIECI NR 6)**

Dzieci siadają przy stolikach. Rodzic rozdaje karty pracy nr 6 i mówi, że w ciągu dnia należy zjadać 5 porcji warzyw i owoców. Porcji, czyli pewnej określonej ilości - ok. 100 g - na przykład garść malin, kilka truskawek, 1 dojrzałe jabłko, szklanka soku czy 1 ogórek.

Rodzic zwraca dzieciom uwagę na przykłady narysowane u dołu karty pracy nr 6. Następnie rodzic prosi dzieci, aby przyjrzały się dokładnie 5 talerzom. Czy przypadkiem czegoś nie brakuje? Tak, w posiłkach brakuje warzyw i owoców. Nasz plan posiłków zawiera błędy. Trzeba je szybko naprawić. Zadaniem dzieci jest wybranie z podanych propozycji i dorysowanie do każdego posiłku odpowiedniej ilości warzyw i owoców. Wtedy prawidłowo uzupełnią plan.

#### **SZASZŁYKI (ZABAWA KULINARNA Z DEGUSTACJĄ)**

Dziecko wybiera swoje ulubione owoce i warzywa. Rodzic pyta się czy to jest ulubiony owoc i dlaczego? Rodzic zapowiada, że teraz wcielimy w życie wskazówkę Kubusia (Dbaj o siebie - jedz owoce i warzywa) i zrobimy owoców przekąskę jedną z zalecanych, dziennych porcji warzyw i owoców. Dzieci otrzymują trzymują nożyki i podkładki do krojenia. Wspólnie myją owoce, a rodzic mówi, dlaczego trzeba je myć. Następnie dzieci zabierają się do krojenia, (młodszym dzieciom pomagają rodzice, starsi próbują sami). Pokrojone owoce trafiają do jednej miski, z której dzieci wybierają sobie kawałki i nabijają na patyczki szaszłykowe. Gdy skończą, urządzana jest wielka uczta. Opcjonalnie można zrobić sałatkę owocową. W tym wypadku mieszamy we wspólnej misce wszystkie owoce i nakładamy do miseczek.

Dla tych co drukowali kartę sprawności, proszę czynić honory i wypełnić kartę :)



Bułka



Chleb



Makaron



Ananas



Jabłko



Udło kurczaka



Szynka



Banan



Sok pomarańczowy



Mleko



Płatki śniadaniowe



Jogurt



Ser żółty



Pomidor



Marchewka



Ogórek



Mus owocowy



Olej



Orzechy



Woda



# Scenariusz nr 3

KARTA PRACY DLA DZIECI NR 5 DO SKOPIOWANIA PO JEDNEJ SZTUCE DLA DZIECKA

## DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE

**ZADANIE:** Poszczególne grupy produktów wpływają na nasz organizm. Dopasuj produkty do grup, przyklej i pokoloruj. Zwróć uwagę na to, że niektórych jest więcej, a niektórych mniej.

**PRODUKTY  
ZBOŻOWE**

**OWOCE  
I WARZYWA**

**MIĘSO  
I RYBY**

**PRODUKTY  
MLECZNE**

**TŁUSZCZE**



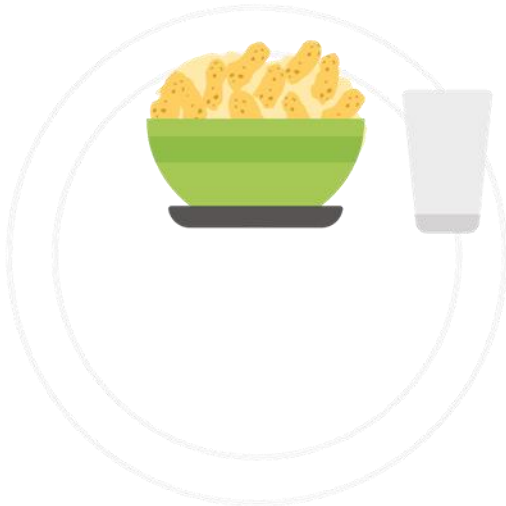


# Scenariusz nr 3

KARTA PRACY DLA DZIECI NR 6 DO SKOPIOWANIA PO JEDNEJ SZTUCE DLA DZIECKA

## DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE

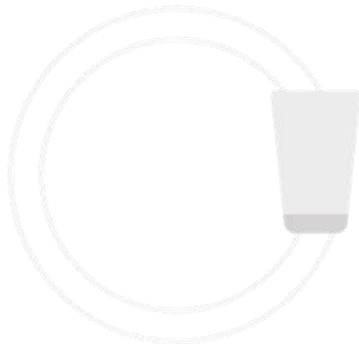
**ZADANIE:** Oto przykładowy program żywieniowy na cały dzień. Ale co to? Czy na pewno tutaj wszystko się zgadza? Niestety nie, propozycja zawiera błędy. Czy jesteście w stanie wskazać jakie i naprawić program? Narysujcie brakujące produkty na talerzach, podpowiedzią są przykłady narysowane na dole strony.



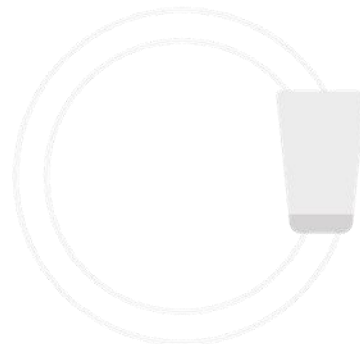
ŚNIADANIE



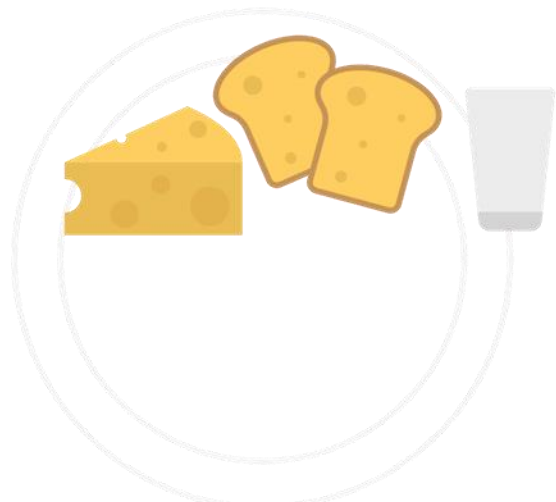
OBIAD



DRUGIE ŚNIADANIE



PODWIECZOREK



KOLACJA