**Czwartek 25.02.2021r.**

**Witam serdecznie!!!**

**😊**

**I. Przeczytajcie dzieciom wiersz pt. „Jedz owoce”:**



***Obrazek pochodzi z grafiki Google***

**„Jedz owoce”**

Chcesz być zdrowy jedz owoce,

bo owoce dobra rzecz,

jeśli będziesz jadł codziennie,

dobre zdrowie będziesz mieć.

Jabłko, gruszkę czy banana

zjadaj sobie co dzień z rana,

do obiadu soczki bierz,

by do nauki siły mieć.

A gdy będziesz trochę chora,

to cytrynkę zjedz z wieczora.

Jedz owoce więc codziennie

i pamiętaj by je myć,

żeby długo, zdrowo żyć.

*Wiersz pochodzi ze strony:* [*https://www.edukacja.edux.pl/p-32582-salatka-owocowa-scenariusz-zajec-latki.php*](https://www.edukacja.edux.pl/p-32582-salatka-owocowa-scenariusz-zajec-latki.php)

***Pytania do dzieci:***

* *Jakie znacie owoce?*
* *Dlaczego warto jeść owoce?*
* *O czym należy pamiętać zanim zje się owoce?*

**II. Pobawcie się wspólnie w zabawę „Jaki to owoc?”.**

Zgromadźcie kilka różnych owoców. Niech dziecko z zasłoniętymi oczyma stara się

odgadnąć, jakiego owocu próbuje, dotyka czy wącha.

**III. Ze zgromadzonych owoców przygotujcie wspólnie sałatkę owocową.**

Porozmawiajcie przy okazji o tym, jak ważne jest codzienne spożywanie owoców.



***Obrazek pochodzi z grafiki Google***

**A oto moja propozycja sałatki dla Was:**

Składniki na sałatkę owocową z jogurtem:

* 2 średnie banany - 300 g.
* garść jasnych winogron - 100 g.
* garść ciemnych winogron - 100 g.
* 2 dojrzałe kiwi - 150 g.
* 1 dojrzałe mango - 400 g.
* 4 łyżki kremowego jogurtu naturalnego
* płaska łyżeczka cukru pudru lub cukru waniliowego

Wykonanie:

Owoce umyć, obrać ze skóry i pokroić w kostkę i przełożyć do dużego naczynia. Z cytryn wycisnąć sok i dodać do sałatki. Dodać miód i wymieszać. Chwileczkę poczekać aż owoce wypuszczą sok. Następnie nakładać do salaterek i zajadać z wielkim apetytem – bo to wielka porcja witamin tak niezbędnych szczególnie zimą. Smacznego! 😊

**IV. Ćwiczenia gimnastyczne.**

Spróbujcie poćwiczyć razem 😊:

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

**V. „Kolorowy garnek” – pokolorujcie obrazek.**

*Kolorowanka ze strony:* [*https://smilyplay.pl/kolorowanki/zaczarowany-garnek/*](https://smilyplay.pl/kolorowanki/zaczarowany-garnek/)

