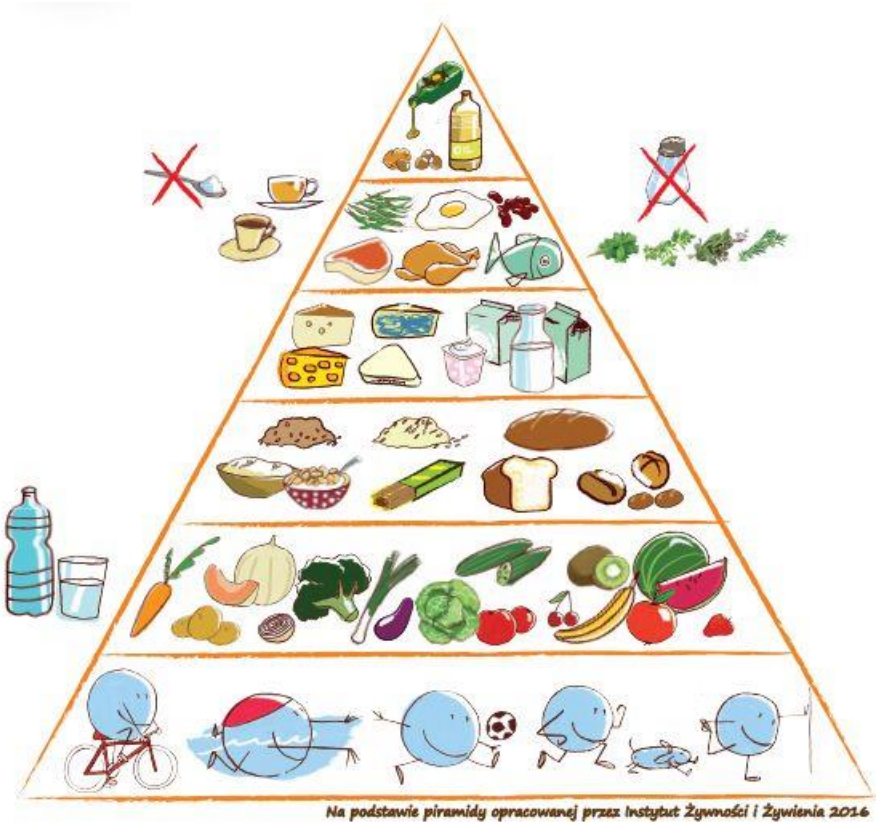
Witamy!!! Dziś do zdrowego odżywiania namawiamy ☺!

Chcemy się z Wami podzielić pomysłami na to, jak zdrowo i kolorowo komponować swoje posiłki. Ten kolorowy trójkąt, który widzicie, to piramida zdrowego żywienia.
Zapoznaj się z poszczególnymi piętrami piramidy żywieniowej.
Zastanów się, jakie produkty z każdej grupy lubisz najbardziej?
Spróbuj ułożyć swoją piramidę - wybierz z rodzicami po jednym produkcie z każdej grupy, który jest dostępny w Twoim domu.
Pamiętaj, że codzienna porcja ruchu jest najważniejsza - ruchem jest również pomoc rodzicom w obowiązkach domowych.



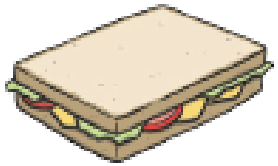
Więcej o piramidzie i sposobach na zdrowe odżywianie się dowiesz się klikając tu: https://youtu.be/tRfdknaK7Kw

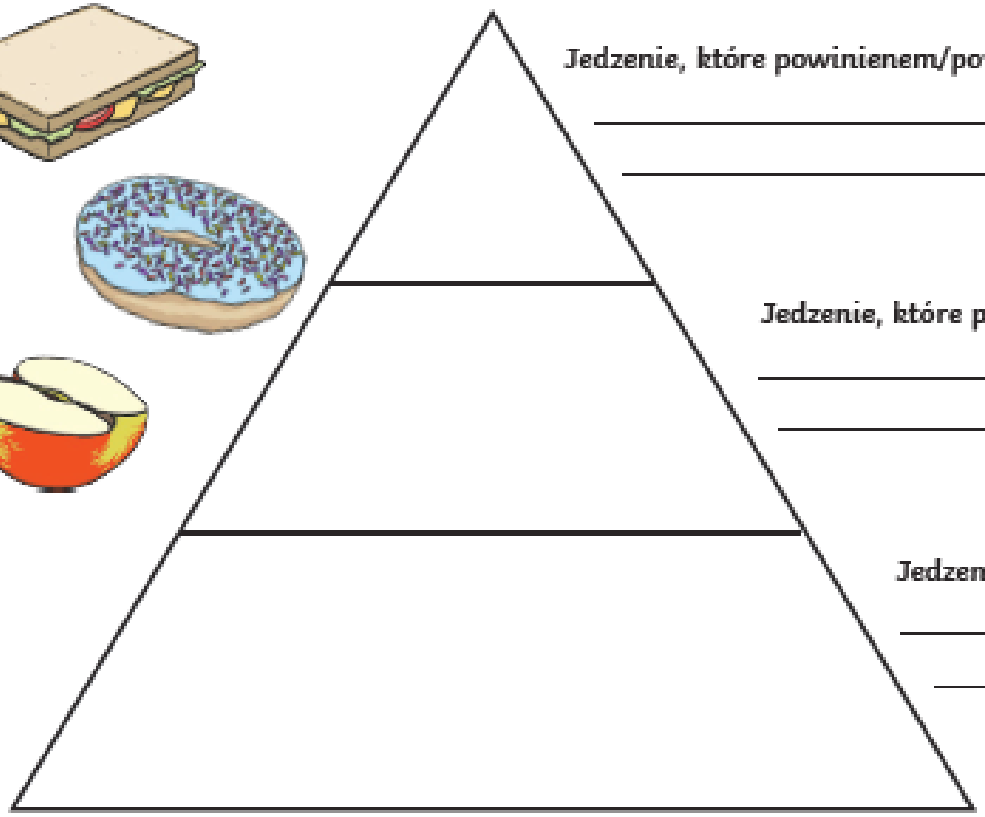
Poniżej znajdziesz pomoce, które pozwolą Ci porównać Twoją piramidę z piramida zdrowego odżywiania i dadzą odpowiedź na pytanie, czy odżywiasz się zdrowo. Zachęcamy do ich wypełnienia.
(Materiały pochodzą z twinkl.pl)

Moja zdrowa dieta

Dowiedz się, z czego składa się zdrowa dieta. Porównaj swoją piramidę z piramidą zdrowego odżywiania.

Czy Twoja dieta jest zdrowa?





Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść rzadko. _____

_____

_____

Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść czasami. _____

_____

_____

Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść często. ___

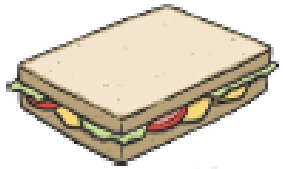
_____

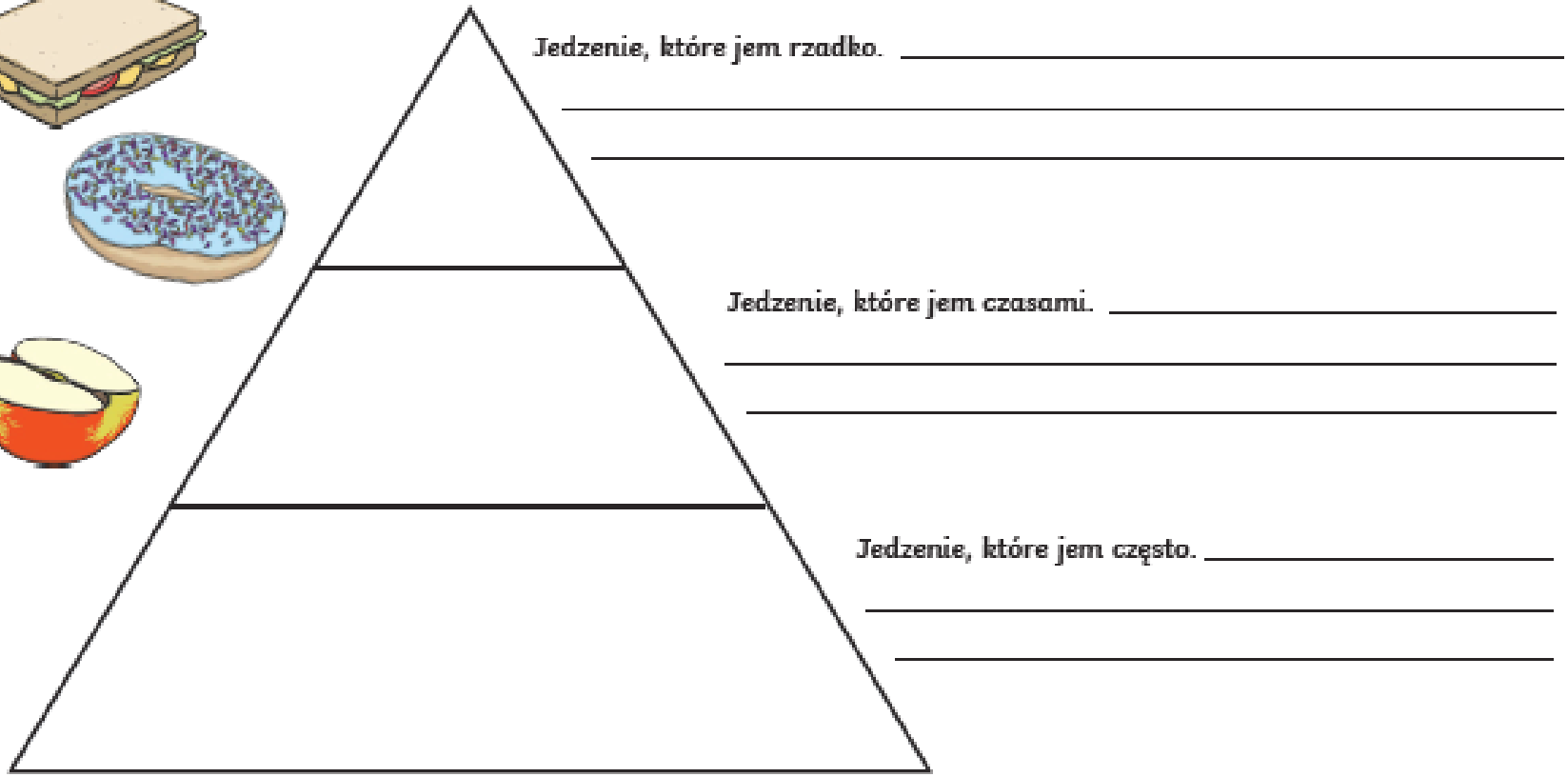
_____

Moja piramida odżywiania

Dowiedz się, z czego składa się zdrowa dieta. Porównaj swoją piramidę z piramidą zdrowego odżywiania.

Czy Twoja dieta jest zdrowa?





Jedzenie, które jem rzadko. _____

_____

_____

Jedzenie, które jem czasami. _____

_____

_____

Jedzenie, które jem często. _____

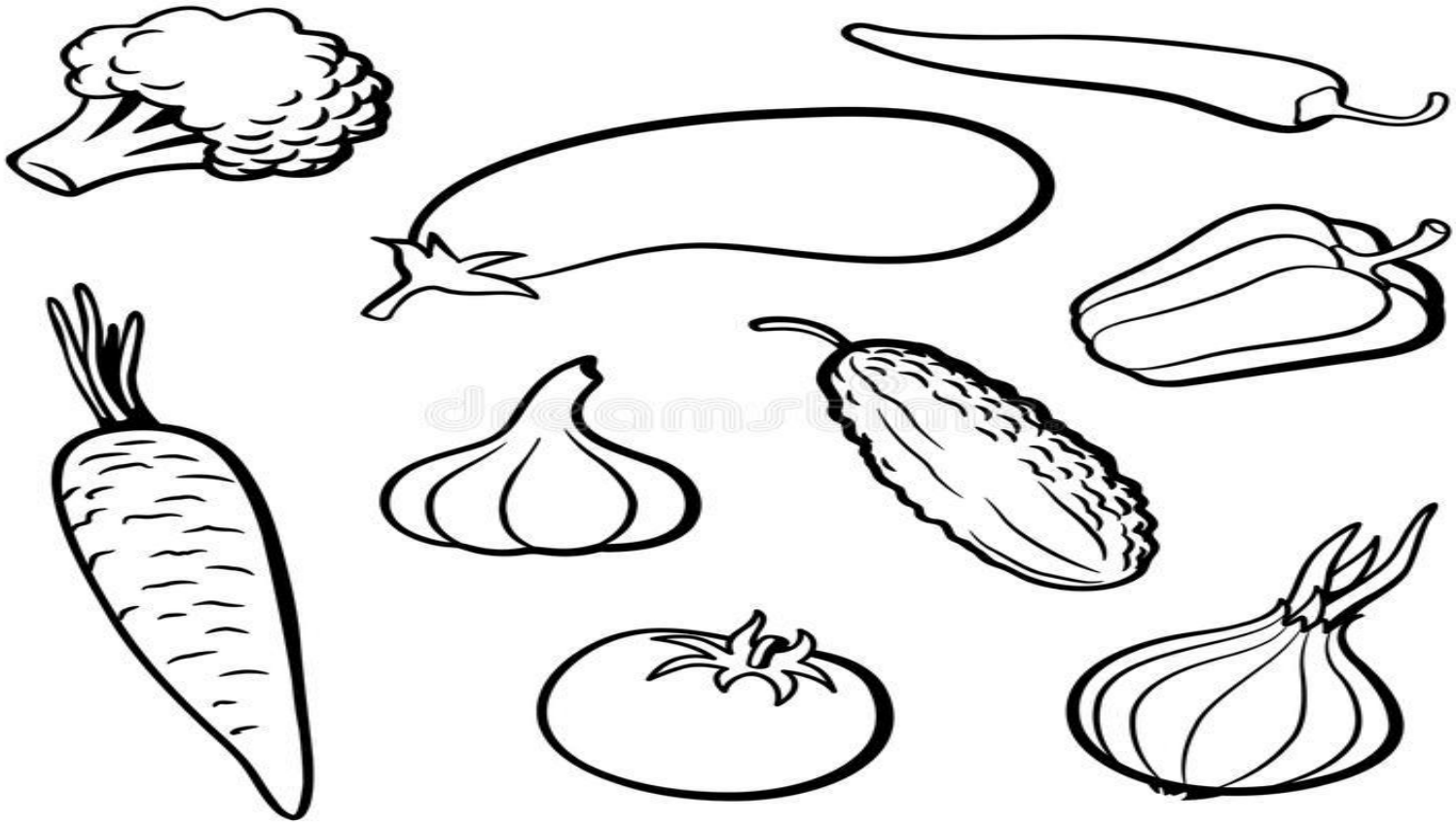
_____

_____

visit twinkl.com

Wiecie już, że jedzenie warzyw to bardzo ważna rzecz. Obejrzyjcie animowany wiersz Jana Brzechwy pt. „Na straganie”. Kliknij tu:
https://www.bing.com/videos/search?q=na+straganie+youtube&&view=detail&mid=C9BCF96DBB6C5601984DC9BCF96DBB6C5601984D&&FORM=VDRVRV

Zapamiętaliście jak wyglądają poszczególne warzywa? Jeśli tak, to na pewno nie będziecie mieli problemów z nazwaniem i określeniem koloru tych warzyw…



Dobry humor tez ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego wyszukaliśmy dla Was zabawny wierszyk o pewnej musze. Przeczytajcie i zastanówcie się, jaką dalibyście jej radę w temacie dbania o higienę?

Mucha

Z kąpieli każdy korzysta,
A mucha chciała być czysta.
W niedzielę kąpała się w smole,
A w poniedziałek w rosole,
We wtorek – w czerwonym winie,
A znowu w środę – w czerninie,
A potem w czwartek – w bigosie,
A w piątek – w tatarskim sosie,
W sobotę – w soku z moreli…
Co miała z takich kąpieli?
Co miała? Zmartwienie miała,
Bo z brudu lepi się cała,
A na myśl jej nie przychodzi,
Żeby wykąpać się w wodzie.

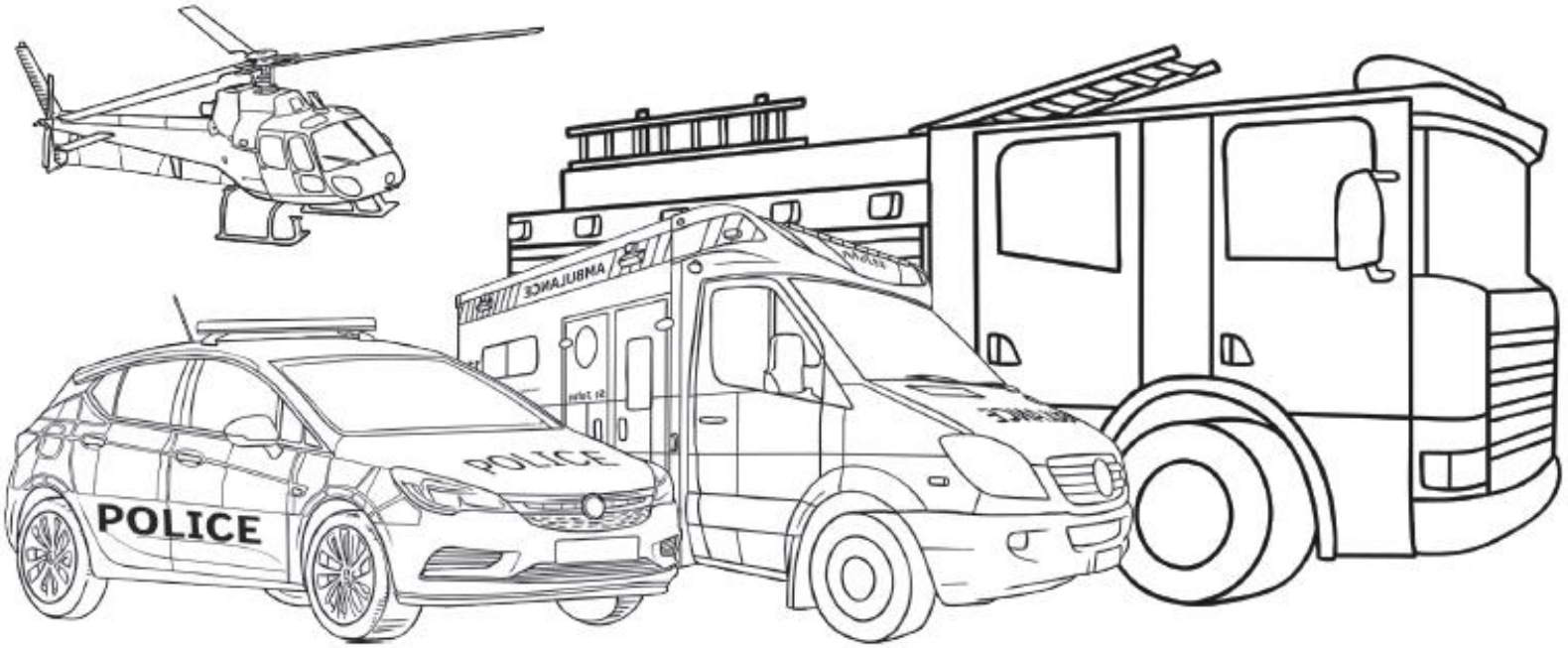
I jeszcze coś miłego dla ucha. Dwie piosenki pachnące owocami i warzywami☺
Kliknij tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg

https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g

Wiecie, że w ostatnim czasie, żeby chronić swoje zdrowie musimy zostać w domu. Mamy dla Was kilka tematycznych kolorowanek (źródło: twinkl.pl) . Wydrukujecie i pokolorujcie.
Życzymy dobrego i zdrowego czasu!

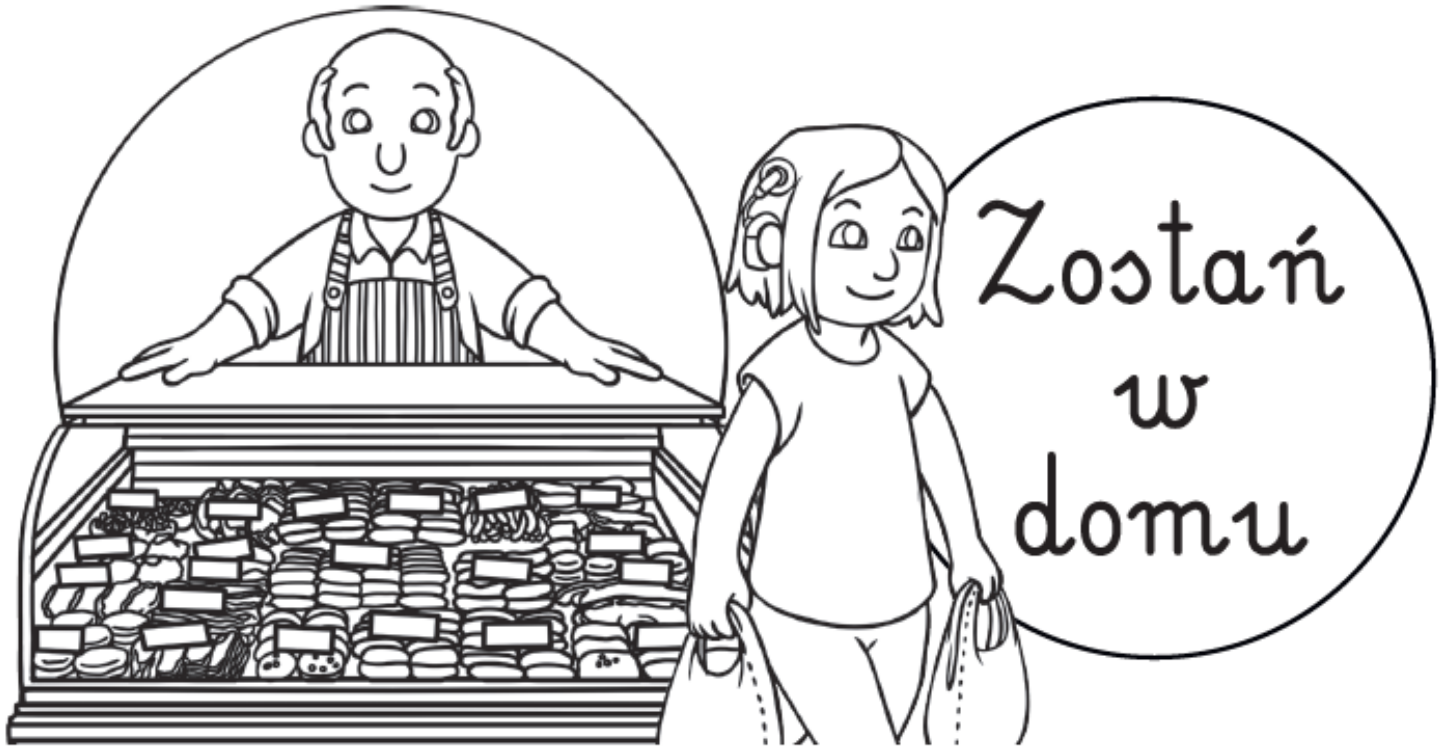
Zespół nauczycieli świetlicy!

Dziękujemy pracownikom straży, policji i pogotowia!



#zostańwdomu

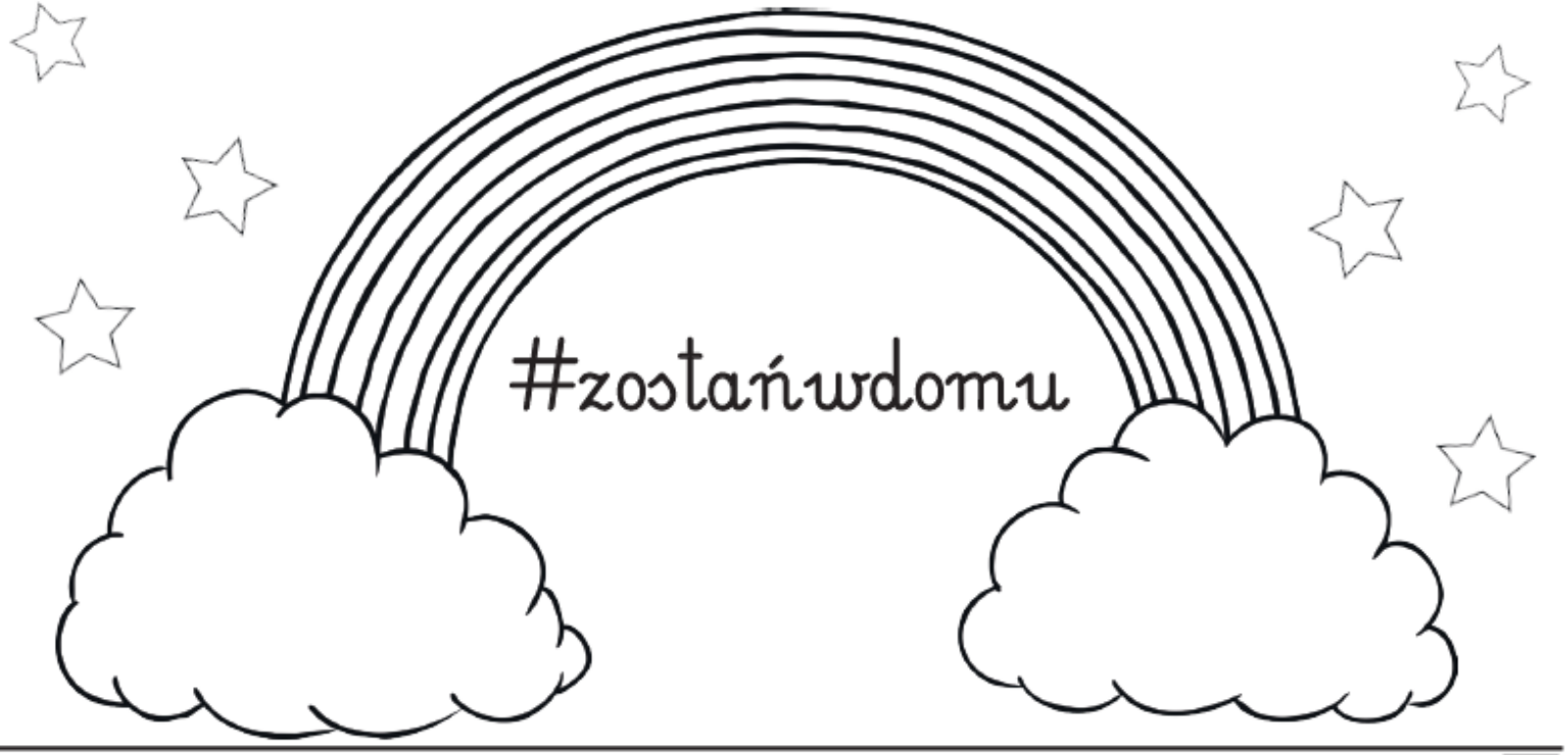
Dziękujemy pracownikom sklepów!



twinkl

odwiedź twinkl.pl

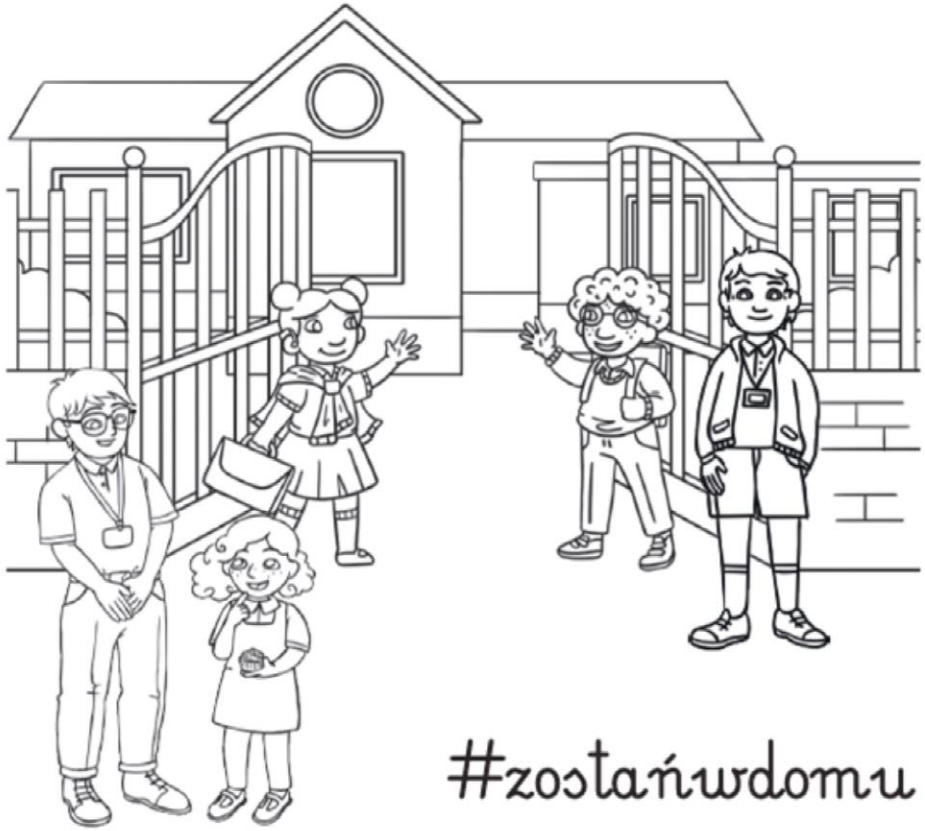
Dziękujemy pracownikom NFZ!



twinkl

odwiedź twinkl.pl

Dziękujemy nauczycielom szkół i przedszkoli!



#zostańwdomu

twinkl

© twinkl twinkl.pl