

# Owoce i warzywa- z nich radość i siła

1. Posłuchaj piosenki „Hymn świeżaków”

[https://www.youtube.com/watch?v=Oo\\_hVx8moYA](https://www.youtube.com/watch?v=Oo_hVx8moYA).

Jeżeli masz swoje Świeżaki w domu zaproś je dziś do wspólnej zabawy.

Spróbujcie wspólnie zatańczyć bądź nauczyć się fragmentu piosenki.

**2. Gdzie ukryły się witaminki?**- wybierz 3 warzywa lub owoce z piosenki i przypomnij sobie jakie witaminy się w nich ukryły. Narysuj te warzywa lub owoce a obok nich napisz literę oznaczającą witaminę, którą zawierają.

**3. „Sałatka owocowa”- taniec.** Mam nadzieję, że pamiętacie jak w przedszkolu wspólnie przygotowaliśmy sałatkę owocową. Zapraszam Was do

przypomnienia sobie tańca: [https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo)

Nauczcie Rodziców 😊

**4. „Zdrowe jedzenie zawsze jest w cieniu”**- wspólne gotowanie.

Zaproście Rodziców aby pomogli Wam przygotować zdrową przekąskę.

Przepisy możecie zaczerpnąć z „Przedszkolnej książki kucharskiej”

zamieszczonej na stronie internetowej przedszkolankowo.pl:

<https://przedszkolankowo.pl/przedszkolna-ksiazka-kucharska/>

bądź stworzyć własne.

**5. Zadanie dla chętnych:** przygotowanie książeczki „Baśń o księżniczce Alinie i rycerzu Witaminku” zamieszczonej w pliku „Baśń”.

**Życzymy smacznego!!!**