

Smaczne witaminki

1. Burza mózgów na temat witamin:

- Co to są witaminy ?
- Dlaczego powinniśmy je jeść ?
- W czym mieszkają witaminy ?

(Witaminy to takie cząsteczki w jedzeniu, niewidzialne dla nas, które sprawiają, że jesteśmy zdrowi, silni i prawidłowo rośniemy. Powinniśmy je jeść, aby nie chorować. Najwięcej witamin mieszka w owocach i warzywach.)

2. Rozwiązywanie zagadek owocowo-warzywnych:

- Rośnie na jabłoni. Przypomina małą czerwoną piłeczkę. (jabłko)
- Jest długa i pomarańczowa. Chrupią ją dzieci i zajaczki. (marchewka)
- Jest cały zielony. Może być długi albo krótki. (ogórek)
- Kiedy ją kroimy, szczypie w oczy. Z jej pękatego brzuszka wyrasta zielony szczypiorek. (cebula)
- Ma żółtą skórkę, a jego kształt przypomina rogalik. (banan)
- Jej duże zielone liście dodajemy do kanapek. (sałata)

3. Rodzic prezentuje dziecku różne owoce i warzywa. Zadaniem dziecka jest podać nazwę wskazanego przez rodzica owocu lub warzywa.

4. Wykonanie sałatki owocowej – smacznego !

5. Ćwiczenie grafomotoryczne „jabłko” – narysuj po śladzie, następnie pokoloruj.

