

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## KONKURSY

### ZAGADKI OWOCOWO-WARZYWNE

Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pominąć w codziennej diecie. Zawierają składniki odżywcze i substancje o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a nawet ich leczenia. Przyjmuje się, że codziennie powinniśmy zjadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców (3 porcje warzyw, 2 porcje owoców).

Zadaniem uczniów jest ułożenie krótkich rymowanych zagadek o warzywach i owocach. Nauczyciel może przydzielić dzieciom warzywo lub owoc, o którym mają ułożyć zagadkę – w ten sposób nie będzie dwóch zagadek o tym samym owocu lub warzywie. Uczniowie mogą wykonywać zadanie pojedynczo lub w parach. Drogą głosowania odbywa się wybór najlepszej zagadki. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza, która zagadka otrzymała najwięcej głosów.

Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Klasową Księgę Zagadek Owocowo-Warzywnych**. Ochotnicy wykonują okładkę. Księga powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.