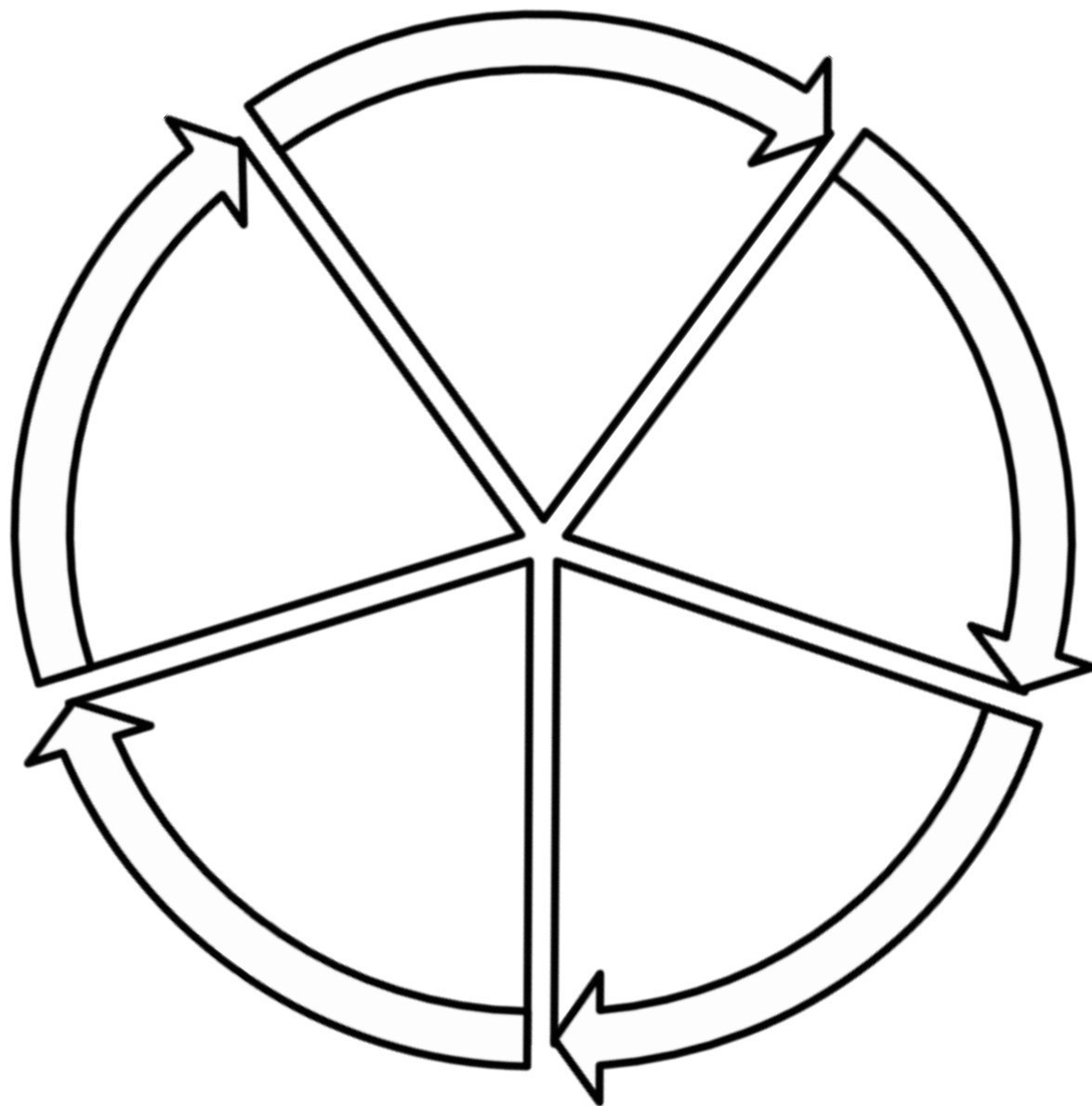


Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTA PRACY UCZNIA

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO
WARZYWA I OWOCE NA CO DZIEŃ

1. Podpisz każdą część koła nazwami posiłków – śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja. Do każdego posiłku dobierz porcję owoców lub warzyw (możesz też zaplanować, że w skład danego posiłku będą wchodziły i warzywa, i owoce). Wyraźnie zaznacz grupę kolorystyczną owoców i warzyw. Swój rysunek pokaż w domu Rodzicom.



Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Wypełnij tabelkę „Mój owocowo-warzywny tydzień” (następna strona). Przez 7 kolejnych dni (nie trzeba zaczynać od poniedziałku) obserwuj, jakie danego dnia zjadasz owoce i warzywa i ile ich było, a następnie narysuj je w tabelce. Kiedy trudno jest określić dokładną ilość zjedzonych owoców/warzyw (np. w przypadku surówek/sałatek, to należy wykonać rysunki tych warzyw, które wchodziły w skład surówki/sałatki, w przypadku soku – rysujemy szklankę z sokiem i podpisujemy).

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! W zimie, aby zapewnić sobie i całej rodzinie dobry nastrój, energię, a przede wszystkim zdrowie, warto zadbać o ciepłe i „kolorowe” posiłki – pełne przede wszystkim rodzimych warzyw i owoców (tych, które dobrze przechowują się przez zimę). Pieczone, gotowane, duszone, surowe – powinny stanowić część każdego posiłku. Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, jakie owoce i warzywa zna i lubi, a których chciałoby spróbować. Pomóżcie też dziecku wykonać pracę domową – warto razem zaplanować jadłospis, wybrać owoce i warzywa do poszczególnych posiłków. Może wspólnie poszukacie smacznych przepisów kulinarnych? Na stronie www.aktywniepozdrawie.pl/menu-na-codzien/zima zamieściliśmy wiele przepisów na smakowite zimowe dania!

Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Narysuj, jakie owoce i warzywa zjadłeś/aś w danym dniu. Jeżeli jadłeś/aś sałatkę/surówkę, narysuj te warzywa, które wchodziły w jej skład. Jeżeli piłeś/aś naturalny sok owocowy/warzywny (w zimie mieszaj sok z ciepłą wodą), narysuj szklanekę z sokiem i podpisz ją.

MÓJ OWOCOWO-WARZYWNY TYDZIEŃ	JAKIE ZJADŁEM/AM WRZYWA I OWOCE? JAKIE PIŁEM/AM SOKI?
PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	