

Dzień dobry! Dzisiaj chcemy Was zachęcić żebyście dbali o zdrowie.

TRZYMAJ FORMĘ



CO WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE



SPORT

ODŻYWIANIE

HIGIENA

Owoce

Owoce zawierają dużo witamin,
są smaczne i zdrowe, jedz je
nawet 5 razy dziennie!



WARZYWA

JEDZ DUŻO
KOŁOROWYCH I
SUROWYCH
WARZYW!



SFD

NIE CZEKAJ...
SIEGNIJ PO
NA JLEPSZY
ZESTAW
NA ODPORNOŚĆ



PIRAMIDA ZDROWEGO ODŻYWIANIA WSKAŹE CI WŁAŚCIWY DOBÓR PRODUKTÓW W CODZIENNYM ŻYWIENIU



[menu](#)

PAMIĘTAJ!!!
NADMIAR SŁODYCZY SPRZYJA



OTYŁOŚCI

i

**PRÓCHNICY
ZĘBÓW!**

DBAJ O HIGIENĘ CAŁEGO CIAŁA, MYJ ZĘBY PO POSIŁKACH



UPRAWIAJ SPORT : GRAJ W PIŁKĘ, BIEGAJ, PŁYWAJ, JEŹDZIJ NA ROWERZE I NA ROLKACH



UPRAWIAJ SPORTY ZIMOWE!!!



*Spaceruj,
chodź na
wycieczki,
uprawiaj
sport w
każdej
porze
roku!!!*



RYMOWANKI



sport

odżywianie

higiena

GIMNASTYKA
RANO,CODZIENNY
SPACEREK,RAZ W TYGODNIU
TRENING TO SA RADY
SZCZERE!!!



JEDZ WARZYWA I OWOCE
ZYSKASZ PRZEZ TO NOWE
MOCE!!!



KTO SIĘ CZĘSTO, CHĘTNIE
MYJE, MAŁO CIERPI, DŁUGO
ŻYJE!!!



Po tych ważnych informacjach czas na porcję gimnastyki.

Do tych ćwiczeń potrzebna Ci będzie kostka. Liczba oczek wskazuje rodzaj ćwiczenia i ile razy trzeba je wykonać.



Codziennie należy jeść minimum 400 g warzyw i owoców, najlepiej podzielić je na 5 porcji.

PORCJA WARZYW I OWOCÓW TO?

PORCJA OWOCÓW:



Średnie jabłko



Banan



Średnia gruszka



Pół szklanki malin



2-3 mandarynki



Szklanka lub kartonik soku owocowego (150-200 ml)



Małutka garść suszonych owoców



Średnia pomarańcza

PORCJA WARZEW:



Średnia marchewka



Talerz zupy warzywnej



Porcja sałatki warzywnej



Jeden średni pomidor



Szklanka lub kartonik soku warzywnego (150-200 ml)



Jeden średni ogórek



Kilka rzodkiewek



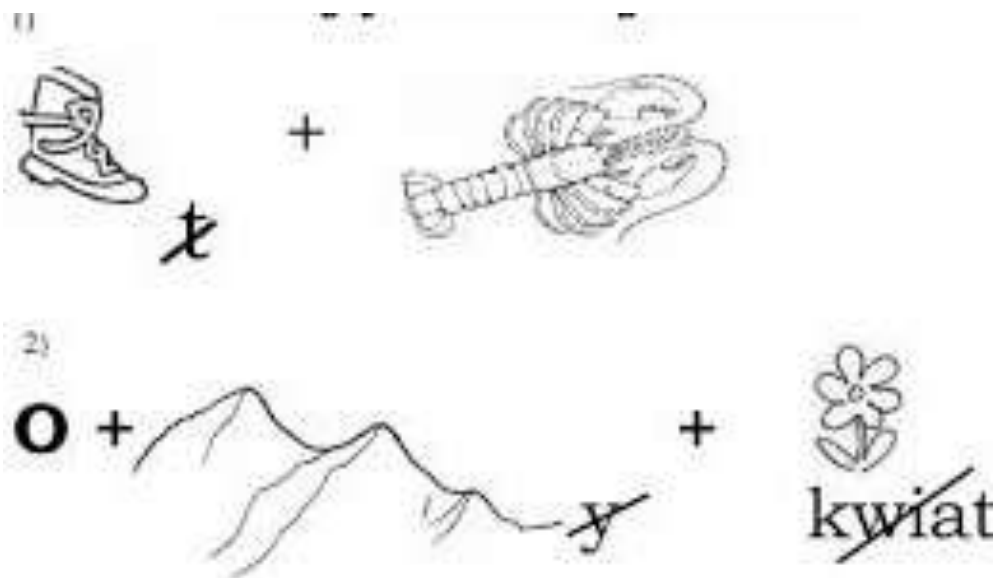
3-4 pomidorki koktajlowe

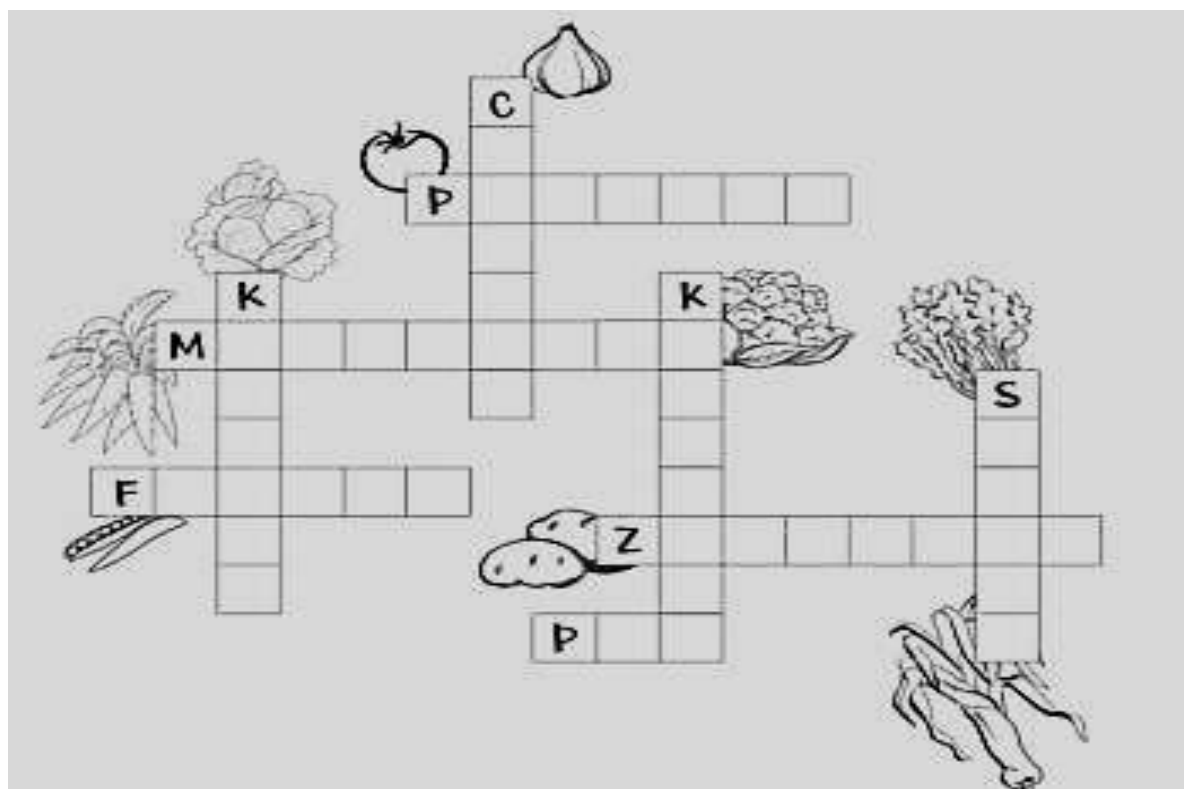
 +  +  +  +  = 5 porcji

Znajdź nazwy warzyw.



Rebusy: jakie to warzywa i owoce?





Jakie to owoce i warzywa?

Rozwiąż rebusy

GR

+



□ □ □ □ □ □ □

JABŁ

+



□ □ □ □ □ □

B

+



□ □ □ □ □

PO



~~SKA~~

+ DOR

□ □ □ □ □ □ □

O



+ EK

□ □ □ □ □ □

Muzykalne warzywo - odgadnij i narysuj

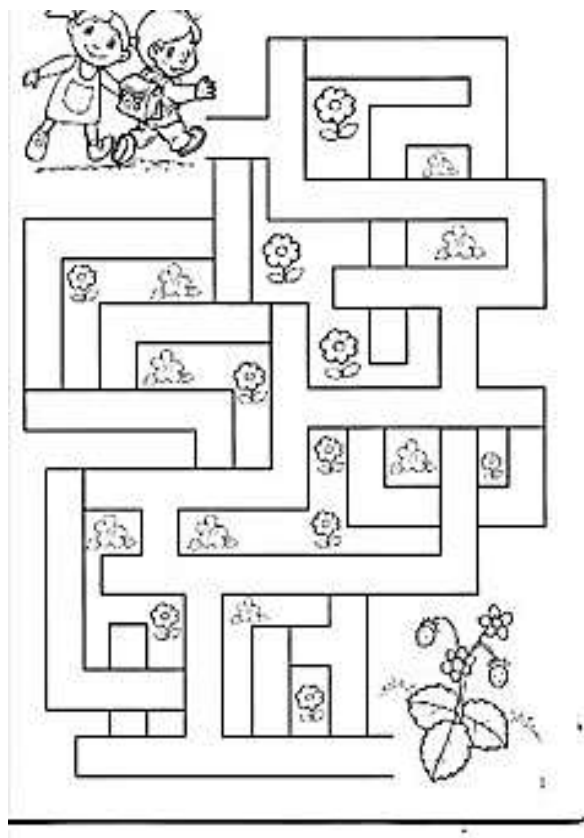
Nie jest skoczkiem,
ma tyczkę,
przerośnie ogrodniczkę.
Zdobi działki, ogródki,
w nazwie ma trzy nutki.



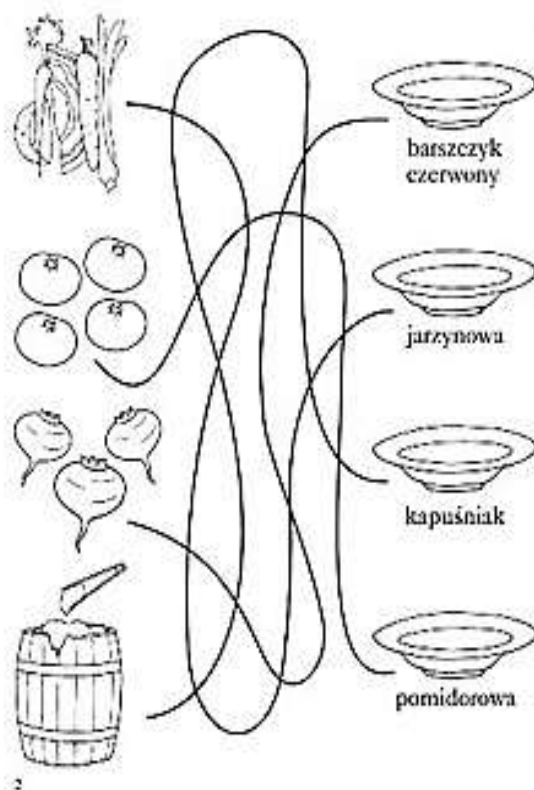
Rebus:



Poprowadź dzieci do poziomek.



Jaką zupę ugotuje mama z tych
warzyw?



Po tej gimnastyce ciała i umysłu zapraszamy Was na relaks z zajęciami plastycznymi przygotowanymi przez Panią Oliwię z MDK. Dzisiaj „Zagadkowe obrazy”.

<https://www.youtube.com/watch?v=gW-cwYBqiTg>

Milej zabawy!