

04.05.

„Jestem zdrowy, bo wiem co jem”



1. Dzień dobry :-)- w tym tygodniu porozmawiamy o tym, co robić, żeby być zdrowym. Na początek alfabet warzywno-owocowy.

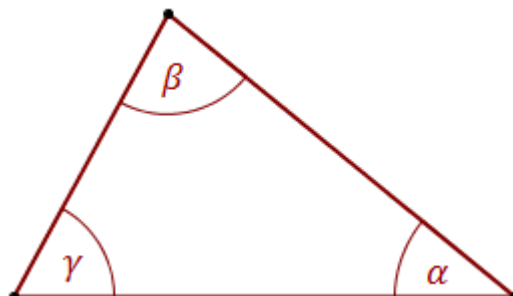
<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg>

Jakie lubisz owoce i warzywa? Jaką głoską zaczynają się nazwy twoich ulubionych owoców? Jaką głoską kończą się nazwy warzyw, które lubisz?

2. Żeby być zdrowym, trzeba się zdrowo odżywiać. A jak to jest zdrowo? Najlepiej znać piramidę zdrowego żywienia.



Jaki kształt ma piramida? Czy pamiętasz ile trójkąt ma kątów i boków?



3. Posłuchaj teraz, co mówi Pascal o zdrowym odżywianiu i piramidzie żywienia.

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdIDg>

A teraz odpowiedz na pytania:

- Co jest na samym dole piramidy żywieniowej?
- Jakie znasz zielone warzywa?
- Jakie produkty wzmacniają zęby i kości?
- Jakie produkty powinny być obecne w każdym posiłku?
- Jaki jest najzdrowszy napój?
- Ile posiłków dziennie powinno się jeść? Wymień je.

4. Dużo już wiesz, no to teraz – dół piramidy – RUSZAJ SIĘ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

