



Temat: Zdrowo się odżywiamy

Kochani dzisiaj hasło, które świetnie znacie

### Zdrowo się odżywiamy

Poniżej Piramida żywienia, na pewno widzieliście ją już nie raz

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży to jak najprostsze i ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

Właśnie Wam moje przedszkolaki 😊, dlatego to tak ważne

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis (czyli obrazek, ilustracja) odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych.

Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

## Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat)



SYNERGICZNI

Jedząc karmimy nie tylko swoje ciało ale i mózg:

Spójrzcie co on lubi 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=sFk0LHCyVvs>

Pamiętajmy, że podczas posiłku powinniśmy zadbać również o kulturę przy stole.

Oto kilka prostych zasad, które w większości znacie i wiem, że się do nich stosujemy wspólnie. Jednak o tak ważnych sprawach warto wiedzieć i przypominać, zatem popatrzcie, proszę:

<https://www.youtube.com/watch?v=OWsTnxpxxH4>

Na zakończenie proszę abyście wykonali zadania z karty pracy - cz. 4 str. 22

Czego jest mniej, a czego więcej?-praca metodą zadaniową, porównywanie liczebności zbiorów, operowanie pojęciami mniej, więcej, tyle samo, wprowadzenie znaków matematycznych: „<,>”, powtórzenie znaku „=”.

Mama Ady przygotowała wiosenną sałatkę.

Porównaj, których składników dodała mniej, a których więcej.

Wklej brakujące liczby i znaki: <lub>.