



Oprócz klusek i kotleta  
niech się z jarzyn składa dieta!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka –  
to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze,  
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

2. Rozmowa na temat wiersza swobodne wypowiedzi

3. Zabawa „Coś jest słodkie, coś jest słone, coś jest rzadkie lub zielone” –  
określanie smaku, konsystencji i wyglądu produktów.

4. Zagadki smakowe. Dzieci degustują kawałki różnych artykułów spożywczych i próbują zgadnąć, co zjadły. Opisują własne wrażenia smakowe. Próbują odpowiedzieć na pytania: Czy ten produkt jest zdrowy? Czy możemy jeść go w dużych ilościach?



5. Zabawa dydaktyczna „Dla każdego coś zdrowego”. R. gromadzi dzieci wokół przygotowanych różnorodnych artykułów spożywczych. Zadaniem dzieci jest wskazanie zdrowych i niezdrowych pokarmów oraz uzasadnienie swojej opinii.

6. Zajęcia kulinarne „Sałatka owocowa”. Omówienie i przeprowadzenie poszczególnych etapów pracy:

umycie rąk

włożenie strojów ochronnych

podział zadań

mycie owoców

obieranie owoców z pomocą rodzica

krojenie owoców

wymieszanie sałatki

degustacja

