

13.04.2021r. - wtorek

## CHŁOPCY I DZIEWCZYNKI, JEDZCIE WITAMINKI!

### 1. Zagadka:

„Uwielbia jeść i dań próbować,  
a ponad wszystko dla innych gotować.  
Królestwo jego kuchnią jest nazwane,  
berłem jest łyżka, co smaki rozdaje!  
Kto to taki, kochane przedszkolaki? ”. (kucharz)



### 2. Rozmowa na temat pracy kucharza. Możemy zadać dziecku przykładowe pytania:

- Czym zajmuje się kucharz?
- Jakie zmysły są potrzebne kucharzowi w pracy?
- Jakich przedmiotów potrzebuje do przygotowania potraw?
- Jakich produktów używa się w kuchni?
- Czy to jest łatwa praca?

### 3. Poznanie atrybutów kucharza w kuchni. Obejrzyj film pt. „Urządzenia domowe dla dzieci I Lulek.tv ”. Oto link: <https://www.youtube.com/watch?v=d0HYSGTVOOk&t=38s>

Spróbuj następnie wymienić jak najwięcej urządzeń występujących w filmie.

4. „U mamy w kuchni” - wycieczka do kuchni, gdzie dziecko dowie się więcej informacji o pracy kucharza. Wprowadzamy dziecko w świat kulinarny. Na początek możemy zademonstrować dziecku jakie dźwięki mogą wydobywać się z kuchni np. uderzenie widelcem o nóż, szklanką o szklankę, drewnianymi sztućcami o siebie, pokrywkami od garnka, tłuczkiem o deskę itp. Zadaniem dziecka jest zamknięcie oczu, odgadnąć jakie przedmioty „grają” w danej chwili.

5. Zabawa dydaktyczna „Dla każdego coś zdrowego”. Na stole gromadzimy różnorodne artykuły spożywcze (mleko, cukierki, chipsy, ser, owoce, warzywa, chleb, jogurt, lizaki itp.) Zadaniem dziecka jest wskazanie zdrowych i niezdrowych pokarmów oraz uzasadnienie swojej opinii.

Druga propozycja zabawy. Dziecko wycina poniżej podane produkty. Dzieli je na zdrowe i niezdrowe pokarmy.



**Ice Cream**



**Snacks**



**Soft Drinks**



**Chocolates**



**Fast Food**



**Sweets**



**Fruits**



**Vegetables**



**Nuts**



**Fish**



**Dairy Products**



**Bread**

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

7. Zagadki smakowe. Dziecko degustuje kawałki różnych produktów spożywczych i próbuje zgadnąć co zjadły. Opisują własne wrażenia smakowe. Próbuje odpowiedzieć na pytania:

- Czy ten produkt jest zdrowy?
- Czy możemy go jeść w dużych ilościach?
- Czy jest słodki?



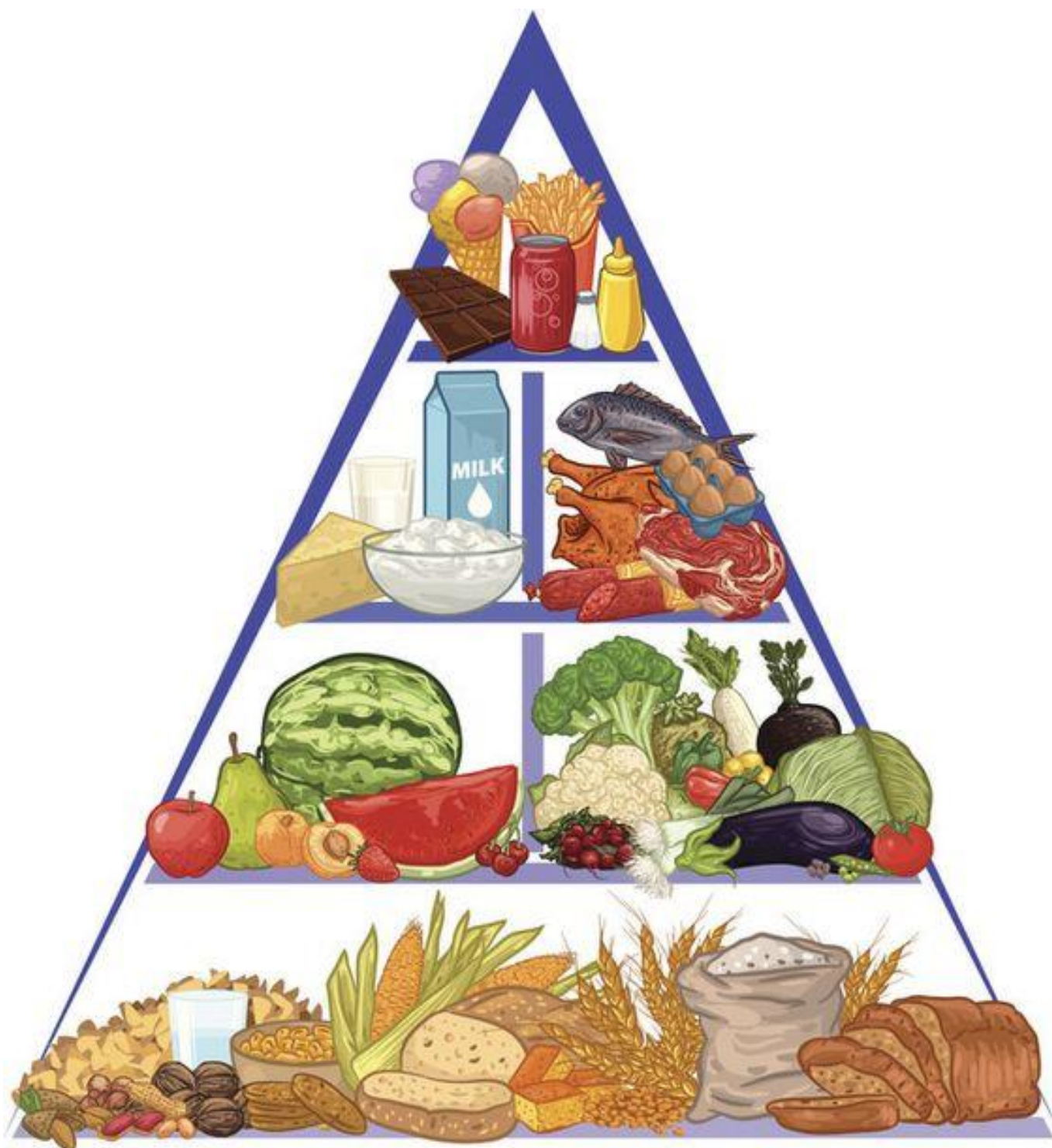
8. Zajęcia kulinarne „Sałatka owocowa”. Omówienie i przeprowadzenie poszczególnych etapów pracy:

- ✓ umycie rąk
- ✓ włożenie strojów ochronnych
- ✓ podział zadań
- ✓ mycie owoców
- ✓ obieranie owoców z pomocą osoby dorosłej
- ✓ krojenie owoców
- ✓ wymieszanie sałatki





9. Piramida zdrowego żywienia.



10. Posłuchajcie piosenki. Oto link: <https://www.youtube.com/watch?v=KVdIIKtm3Gg>

### WITAMINKI



*Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,  
Słaby, mizerny, ponura mina,  
A inni chłopcy silni jak słonie,  
Każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.*



*Dlaczego Jasio wciąż mizernieje?*

*Bo to głuptasek i witamin nie je!*

*Ref: Witaminki, witaminki,  
Dla chłopczyka i dziewczynki,*

*Wszyscy mamy dziarskie minki,*

*Bo zjadamy witaminki. 2x*

*Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,*

*Gruszka, pietruszka i kalarepka,*

*Kwaśne porzeczki, słodkie maliny,*

*To wszystko właśnie są witaminy.*

*Kto chce być silny i zdrowy jak ryba,*

*Musi owoce jeść i warzywa!*

*Ref: Witaminki, witaminki ...*

