

Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki. Warzywa i owoce niezbędnym składnikiem zdrowego odżywiania się.

1. Wykonaj poniższe działania. Pod liczbami w tabeli wpisz odpowiednie litery i odczytaj hasło. Dowiesz się, co znajduje się w owocach i warzywach i jest niezbędne dla naszego zdrowia.

$$8 - 2 = \dots \text{ A}$$

$$9 : 3 = \dots \text{ Y}$$

$$2 \times 8 = \dots \text{ W}$$

$$4 \times 5 = \dots \text{ I}$$

$$12 : 3 = \dots \text{ N}$$

$$7 + 7 = \dots \text{ M}$$

$$5 + 6 = \dots \text{ T}$$

16	20	11	6	14	20	4	3

Hasło :

2. Zagadki warzywno – owocowe:

***Dobra gotowana, dobra i surowa,
choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa.***

***Nie jest skoczkiem, choć ma tyczkę
i przerośnie ogrodniczkę.
Zdobí działki i ogródki,
w nazwie ma trzy nutki.***

*Ma okrągłą tarczę, choć nie jest zegarem.
Rośnie na tej tarczy dużo smacznych ziaren.*

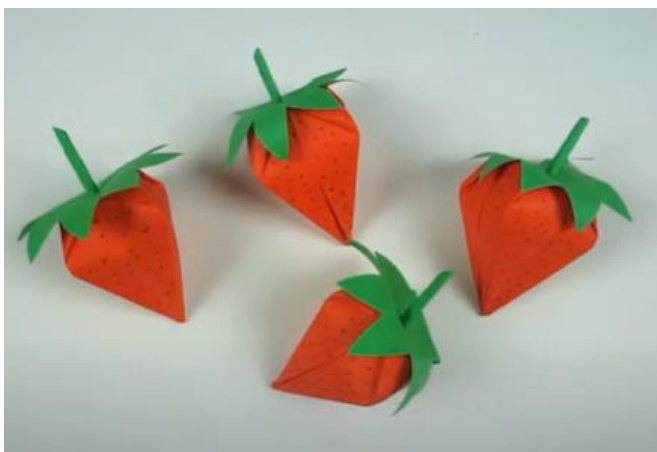
*Skórka fioletowa, a miąższ pod nią złoty.
Smakuje wybornie, wszyscy wiecie o tym.*

*Nie pomylisz go z ogórkiem,
bo ma znacznie cieńszą skórkę,
a w dodatku z każdej strony
jest okrągły i czerwony.*

3. Witaminy są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Regulują przemianę materii, ułatwiają przetwarzanie żywności w energię. Nasz organizm nie jest w stanie sam produkować witamin, dlatego trzeba mu w tym pomagać, dostarczając je wraz z jedzeniem. Warzywa i owoce są niezastąpionym źródłem witamin, składników mineralnych, kwasów organicznych oraz błonnika pokarmowego. Owoce i warzywa pomagają też zwalczać naszemu organizmowi stres. Skutki stresu najlepiej łagodzi warzywa i owoce zawierające magnez – truskawki, maliny, jeżyny, zielona papryka.
4. Papieroplastyka – warzywa i owoce w sztuce origami.



Jak wykonać marchewkę z papieru (film zamieszczono na kanale YT – KIDS ctrafts)



Jak zrobić truskawkę origami / DIY Tutorial (film zamieszczono na kanale YT)



Harmonijkowe owoce („Lubię Tworzyć”)

Kliknij na obrazek oglądaj i twórz !

5. Wesołe nutki - tańcz i śpiewaj razem z nami 😊



Owocowa piosenka (kanał YT, „Sing Sing”)



Hymn Świeżaków (kanał YT)



Dziecięce Przeboje – Owocowa piosenka (udostępniono na kanale YT)