**Temat dnia: ,,Sprawne rączki -zdrowe rączki”**

**1..**Zabawa dydaktyczna: ,,Jak żyć zdrowo –

Dziecko decyduje czy się zgadza z przeczytanym przez rodzica stwierdzeniem czy nie (prawda, fałsz).

Jeśli dziecko się z tym zgadzają – klaszcze w ręce i mówi: ,,tak, to prawda!”;  jeśli się nie zgadza – tupią nogami mówiąc: ,,nie, to nieprawda!”.

-należy jeść dużo owoców i warzyw;
-myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;
-spożywamy posiłki brudnymi rękami;
-jedzenie należy spożywać w spokoju;
-brak witamin sprzyja zdrowiu;
-myjemy ręce przed jedzeniem;
-posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;
-słodycze należy  jeść w małych ilościach;
-warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;
-nie należy jeść dużo przed snem;
-myjemy zęby raz w roku;
-pożywienie należy połykać w całości;
-wystarczy jeden posiłek dziennie;
-owoce i warzywa to bogate źródło witamin;
-należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;
-słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;
-warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;
-hamburgery są bardzo zdrowe;
-coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.

2. **,,Sałatka owocowa”- dziecko otrzymuje plastikowy nożyk i próbuje kroić miękkie owoce, wrzuca je do miseczki i jednocześnie z rodzicem komponuje pyszna sałatkę.**

**Smacznego😊**

**3. Dziecko dopasowuje cień owoca do poszczególnych owoców. Łączy je linią**

**3.**  

Żródła:

<https://www.wychowanieprzedszkolne.pl/dzieci-nie-jedza-smieci-propozycje-zabaw-i-zajec-promujacych-zdrowe-nawyki-zywieniowe-2/>

<https://www.przedszkola.edu.pl/scenariusz-zajec-dydaktycznych---zdrowie-i-zdrowe-odzywianie.html>