Drodzy Rodzice, Kochane Dzieci

W tygodniu 06.04.-09.04.2021r.

nasz temat kompleksowy brzmi-„Zdrowie jest najważniejsze”

PIĄTEK 09.04.- Zdrowe odżywianie.

Witajcie kochane dzieci.

Dziś dowiecie się czym grozi objadanie się lub zbyt mała ilość zjadanego pożywienia.. Do dzieła!

1. **Proszę zapoznać dziecko z wierszemEwy Mleko „O Krzysiu łakomczuchu   
   i Tadku niejadku” i obrazkami poniżej. Dlaczego chłopców bolały brzuchy? Który chłopiec to Krzyś a który to Tadek? Posłuchajcie.**

Ewa Mleko

„O Krzysiu łakomczuchu i Tadku niejadku”



Krzyś był wielkim łakomczuchem,

Więc go zwano pasibrzuchem.

Dobrze zjeść - nie lada gratka,

Lecz nie dla Tadka niejadka.

Tadek bowiem ciągle pościł,

Choćby głód mu w brzuchu gościł.

Krzyś zajadał smaczne kąski,

Tadek wciąż był w pasie wąski.

U Krzysia na wadze stówka,

U Tadka pusta lodówka.

Dla Krzysia jedzenie w modzie,

Tadzio żyje w głodzie co dzień.

Krzyś wygłasza swe przesłanie:

Jadło to me powołanie,

Najeść się - me przeznaczenie!

- Cóż za nieporozumienie??? -

Tadek zaraz mu odpowie

- To nie wyjdzie Ci na zdrowie!

- Jedzenie wszak to nic złego.

Sam wyglądasz na chorego.

Tak więc trwał przy swoim każdy:

Krzysio gruby jak się patrzy

I Tadeusz nasz chudzina.

Spór ich właśnie się zaczyna:

- Jesteś chudy jak patyczek!

- Fałdy twoje trudno zliczyć!

- A u ciebie same kości!

- Ty figury mi zazdrościsz!

- Co ty pleciesz? Ty szczypiorku!

- Ja? Szczypiorek?! Tyś tłuszcz w worku!

- Chuderlaku! Mam cię dość!

- Skóra, kość i jestem gość!

Jadł nie będę odtąd wcale!

Krzyś nasz pasł się zaś wytrwale.

Mijał tydzień za tygodniem,

Z Tadka już spadają spodnie,

Krzyś się w pasie nie dopina.

To dla Tadka nie nowina,

On w głodówce swej wytrwały.

Krzyś apetyt ma niemały,

Lecz, choć Tadka bardzo kusi,

Do jedzenia go nie zmusi.

U nich wciąż te same dzieje -

Jeden je, a drugi nie je.

Jeden pości, drugi wcina

Aż pierwszemu rzednie mina.

Tak jadał Krzysio, ile wlezie.

Tadzio puste miał talerze.

Aż tu nagle dnia pewnego

I jednego i drugiego

Brzuchy nagle rozbolały...

- Obolały jestem cały! -

Jęczy Tadek, jęczy Krzysiek.

Trudno płaczu ich nie słyszeć

- Iść na pomoc to już pora.

Poszli obaj do doktora.

On uważnie ich osłuchał,

Zajrzał w gardło, dotknął brzucha

I powiada - Trudna sprawa,

Dieta to nie jest zabawa.

Nie można jeść, ile brzuch zmieści.

To stąd są Krzysia boleści.

- Miałem rację! - szydzi Tadek

- Ależ z Ciebie jest niejadek -

Gani doktor - rób tak dalej,

A zostaną kości same.

Patrzy na nich i ocenia

- Z głodu oraz z przejedzenia

Te choroby was spotkały,

Zatem leków orszak cały

Przepisuję. Dawkowanie:

Tadek co dzień przed śniadaniem,

Krzysztof zaś zamiast śniadania

No i koniec podjadania!

Niech to będzie dla was nowość

Od dziś jadać macie z głową.

Nie w nagrodę, nie za karę,

Ale zdrowo i z umiarem.

1. **Dietetyk to specjalista który uczy zasad zdrowego odżywiania. Spójrzcie na piramidę zdrowego żywienia i stylu życia. Co powinniśmy jeść i w jakich ilościach aby być zdrowym. Możemy zauważyć, że warto codziennie uprawiać jakąś aktywność fizyczną która uzupełnia prawidłowe odżywianie. Co jest skreślone na obrazku?**



1. **Zadanie dla chętnych- kolorowa kanapka. Proszę by dziecko skomponowało kanapkę która jest zdrowa i będzie z apetytem przez maluszka zjedzona. Czekam na zdjęcia pomysłów naszych przedszkolaków. Oto kilka propozycji. Smacznego☺**





Zachęcam do przesyłania prac na adres [przedszkolecalineczka124@gmail.com](mailto:przedszkolecalineczka124@gmail.com).

Miłego weekendu

P. Monika