

Dzień 5 porcji warzyw, owoców lub soku [1]



Nasze przedszkole po raz kolejny przystąpiło do ogólnopolskiego programu edukacyjnego Kubusiowi Przyjaciele Natury organizowanego przez markę Kubu?. Inaugurację tegorocznych działań odbyła się w piątek, 25 października 2013 r. Kiedy maluchy i starszaki wchodziły do przedszkola z owocem w rękę. Taki „bilet wstępu” w drodze do wspólnego koszyka, był podstawą organizowanych konkursów i prawdziwej owocowej uczty.



[2]

Dzień 5 porcji warzyw, owoców lub soku

Published on Zespół Szkolno-Przedszkolny im. J. Korczaka w Kotowiecku
(<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl>)



[3]

Dzieci utrwalili swoją wiedzę na temat owoców i warzyw, uwiadomili sobie ich kolorystykę. Podzielone na grupy próbowały przedstawić je w działaniu plastycznej.



[4]



[5]

Dzień 5 porcji warzyw, owoców lub soku

Published on Zespół Szkolno-Przedszkolny im. J. Korczaka w Kotowiecku
(<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl>)



[6]



[7]



[8]

Dzień 5 porcji warzyw, owoców lub soku

Published on Zespół Szkolno-Przedszkolny im. J. Korczaka w Kotowiecku
(<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl>)



[9]



[10]



[11]

Rozpoznawały warzywa i owoce po smaku, próbowały rozpoznać te smaki soków. Wypełniały karty pracy, dowiadywały się skąd biorą owoce i warzywa oraz układały jadłospis dla Kubusia na cały dzień. Nasze święto dopełniły zabawy ruchowe i taneczne przy piosenkach „Pac, gruszka”, „Małe, czerwone jabuszko”, „Ogórek”.



[12]



[13]



[14]



[15]

Najwi?ksza atrakcja by?o przyrz?dzenie pysznej sa?atki owocowej przez starszaków, kolorowych szasz?yków przez maluszków oraz degustacja soków owocowo-warzywnych.



[16]



[17]



[18]

Dzień 5 porcji warzyw, owoców lub soku

Published on Zespół Szkolno-Przedszkolny im. J. Korczaka w Kotowiecku
(<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl>)



[19]



[20]



[21]



[22]



[23]

Trudno nie docenić znaczenia warzyw, owoców i ich przetworów w codziennej diecie. Kolorowe, smaczne, pełne witamin są podstawą zdrowego odżywiania, wzmacniają odporność i poprawiają funkcjonowanie całego organizmu. O tych właściwościach wiedzą już przedszkolaki, a teraz dowiedzą się jeszcze, że należy spożywać je minimum 5 razy dziennie, oczywiście pod różnymi postaciami.

Na pewno zapamiętaj rady Kubusia:

1. Dzień rozpocznij od szklanki soku lub banana.

Do drugiego śniadania dodaj jabłko lub gruszkę.

Przy obiedzie pamiętaj o surówce,

a na deser zjedz owocową sałatkę.

Zakończ dzień szklanką owocowo-warzywnego soku.

2. Jedz różnorodne warzywa i owoce,

kiedy z nich zawiera unikalne składniki odżywcze.

3. Pij soki, są one nieodłącznym elementem

zbilansowanej diety.



(B.S.)

Source URL:

<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-5-porcji-warzyw-owoc%C3%B3w-lub-soku>

Links:

- [1] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/pl/news/dzie%C5%84-5-porcji-warzyw-owoc%C3%B3w-lub-soku>
- [2] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_001.jpg
- [3] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_011.jpg
- [4] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_014.jpg
- [5] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_015.jpg
- [6] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_021.jpg
- [7] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_022.jpg
- [8] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_003.jpg
- [9] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_004.jpg
- [10] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_005.jpg
- [11] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_006.jpg
- [12] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_002.jpg
- [13] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_016.jpg
- [14] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_012.jpg
- [15] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_013.jpg
- [16] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_007.jpg
- [17] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_008.jpg
- [18] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_009.jpg
- [19] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_010.jpg
- [20] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_017.jpg
- [21] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_018.jpg
- [22] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_019.jpg
- [23] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/dz_5warzyw_13_14_020.jpg