Czas trwania: 45 minut.

Temat: PIRAMIDA PIERWSZOKLASISTY. ZDROWE ODŻYWIANIE.

**Cele ogólne:**

- ✓ rozwijanie ekspresji plastycznej.
- ✓ Wyposażenie dziecka w umiejętności potrzebne przy rozwiązywaniu problemów.

**Cele operacyjne (dziecko):**

- ✓ Słucha i rozumie wypowiedzi dzieci na temat zdrowego odżywiania.
- ✓ Wypowiada się na temat produktów, jaki sprzyjają naszemu zdrowiu, a jakie mu szkodzą.
- ✓ Grupuje poszczególne produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i przetwory mleczne, produkty białkowe – mięso i przetwory, ryby, jaja.
- ✓ Wie, że prawidłowe odżywianie sprzyja naszemu zdrowiu.

**Formy pracy:** indywidualna, zbiorowa, z całą grupą

**Środki dydaktyczne:** wiersz S Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego", ilustracja piramidy żywieniowej, makieta, wycięte obrazki różnych produktów spożywczych, klej, karty pracy „Piramida Zdrowia Pierwszoklasisty".

**Przebieg zajęć:**

**Na dzisiejszych zajęcia poznamy piramidę zdrowego żywienia oraz jakie produkty sprzyjają naszemu zdrowiu, a jakie mu szkodzą.**

1. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „ Dla każdego coś zdrowego"

*Dla każdego coś zdrowego*
*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,*
*jadaj zawsze kolorowo!*
*Jedz owoce i jarzyny,*
*to najlepsze witaminy!*
*Jedz razowce z grubym ziarnem,*
*zdrowe jest pieczywo czarne!*
*Na kanapkę, prócz wędliny,*

*połóż listek zieleniny!*
*I kapusta, i sałata,*
*w witaminy jest bogata!*
*Oprócz klusek i kotleta*
*niech się z jarzyn składa dieta!*
*Jedz surówki i sałatki,*
*będziesz za to piękny, gładki!*
*Gotowane lub duszone*
*zawsze zdrowsze niż smażone!*
*Mleko, jogurt, ser, maślanka –*
*to jest twoja wyliczanka!*
*Chude mięso, drób i ryba*
*to najlepsze białko chyba!*
*Sok warzywny, owocowy,*
*kolorowy jest i zdrowy!*
*Kto je tłusto i obficie,*
*ten sam sobie skraca życie!*
*Bób, fasola, groszek, soja –*
*to trawa będzie twoja!*
*Sosy lepsze są niż tłuszcze,*
*niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!*
*Zostaw smalec, dolej olej ,*
*niech na olej będzie kolej!*
*Dobra także jest oliwa,*
*bo dla zdrowia sprawiedliwa!*

2. Rozmowa na temat treści wysłuchanego wiersza. Pytania:
- Co należy jeść, aby być zdrowym?
- Czego powinno się zjadać dużo, a czego mało?
- Czego należy unikać w zdrowej diecie?

3. Oglądanie ilustracji przedstawiającej piramidę żywieniową. Wyjaśnienie dzieciom, iż produkty znajdujące się na szczycie piramidy należy spożywać w umiarkowanych ilościach. Produkty na samym dole tj. pieczywo, produkty mączne należy jeść w większych ilościach.

4. „Piramida żywności” – praca zbiorowa.

Dzieci naklejają przygotowane przez nauczycielkę obrazki różnych produktów na makietę piramidy żywności przy wskazówkach nauczycielki. Wspólnie ustalają, na jakim miejscu powinny znajdować się poszczególne produkty.

5. Ocena i omówienie pracy, wywieszenie piramidy w widocznym miejscu.

6. Podsumowanie zajęć. Czego nowego dowiedzieliście się na tej lekcji.