ZDROWA MISJA

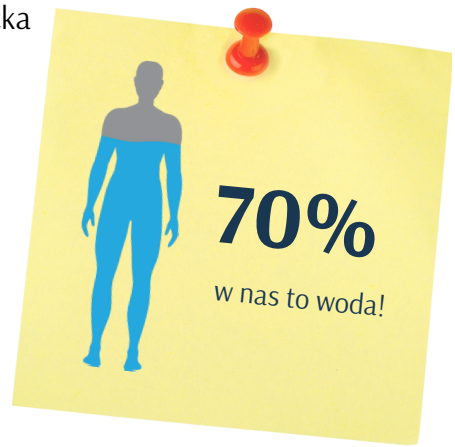
WODY PICIE = ŻYCIE

CELE:

- uświadomienie dzieciom jakie znaczenie dla zdrowia ma picie wody
- wytłumaczenie w jakich produktach znajduje się najwięcej wody oraz jak samodzielnie wykonać napój izotoniczny

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- karty pracy dla każdego dziecka
- kubeczek dla każdej osoby
- dzbanek
- cytryna
- pomarańcza
- kilka listków mięty
- 2 łyżki miodu
- szczyptę soli
- 1-1,5 l wody



PLAN PRACY:

POGADANKA Z DZIEĆMI:

- zapytaj, jaki napój powinniśmy najczęściej wypijać, żeby być zdrowym- wodę, wytłumacz dzieciom, że każdy z nas składa się z wody (70%, pokazując że jest jej tyle ile od stóp do ramion), powiedz że woda pełni różne ważne zadania:
- latem odpowiada za to żeby ochłodzić nasz organizm, zimą ogrzewa nas kiedy pijemy jej wystarczające ilości,
- jeśli zjadamy jedzenie, woda transportuje wszystkie witaminy i inne składniki do każdej części ciała,
- pomaga nam kiedy jesteśmy chorzy, usuwa toksyny (zarazki).

POWIEDZ DZIECIOM:

- Wodę możemy też dostarczyć przez zjadanie zup, owoców i warzyw, ponieważ też zawierają jej duże ilości, np. ogórek, arbuz, rzodkiewka.

Wypełnijcie wspólnie lub pojedynczo dwa pierwsze zadania z karty.
Wytłumacz dzieciom czym jest napój izotoniczny (to napój, który lepiej nas nawadnia, zawiera składniki dzięki którym nasz organizm pobiera więcej wody, uzupełnia różne składniki, które np. tracimy pocąc się)
Wspólnie stwórzcie napój izotoniczny, możecie go przygotować w 2 dzbankach.

POPROŚ DZIECI ABY POMAGAŁY CI W POSZCZEGÓLNYCH CZYNNOŚCIACH. DO DZBANKA NALEJCIE WODY. POKRÓJCIE CYTRYNĘ I POMARAŃCZĘ NA POŁÓWKI, Z KTÓRYCH ODKRÓJCIE PO 2 PLASTERKI. Z POŁOWY CYTRYNY I Z POŁOWY POMARAŃCZY WYCIŚNIJCIE SOK I DODAJCIE DO WODY. DODAJCIE SZCZYPTĘ SOLI ORAZ MIODU, KILKA LISTKÓW MIĘTY, PLASTERKI CYTRYNY I POMARAŃCZY I DOKŁADNIE WYMIESZAJCIE. PRZELEJCIE NAPÓJ DO KUBECZKÓW.

NAUCZYCIELU, JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA EDUKACJĘ ŻYWIENIOWĄ DZIECI, CHWAL DOBRE NAWYKI I ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!

Program finansowany przez Gminę Wrocław

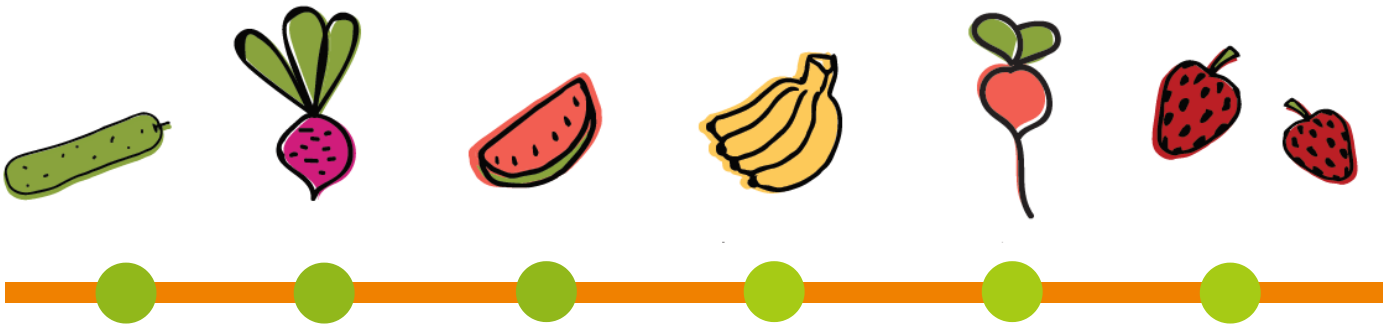
Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl | Organizator: POLSKIEDZIECI.ORG

ZDROWA MISJA

WODY PICIE = ŻYCIE

- Zakreśl, które owoce i warzywa zawierają najwięcej wody w swoim składzie.

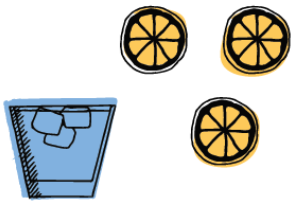


ogórek | burak | arbuz | banany | rzodkiewka | truskawki

- Wspólnie stwórzcie napój izotoniczny, czyli taki, który dobrze nawodni Cię, po wysiłku fizycznym.

PRZYGOTUJ:

- kubeczek dla każdej osoby
- dzbanek
- cytrynę
- pomarańczę
- kilka listków mięty
- 2 łyżki miodu
- szczyptę soli
- 1-1,5 l wody



Do dzbanka nalejcie wody. Z pomocą Pani pokrójcie cytrynę i pomarańczę na plasterki. Z połowy cytryny i z połowy pomarańczy wyciśnijcie sok i dodajcie do wody. Dodajcie szczyptę soli oraz miodu, kilka listków mięty i dokładnie wymieszajcie. Przelejcie napój do kubeczków. Smacznego!

Program finansowany przez Gminę Wrocław

Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl | Organizator: POLSKIEDZIECI.ORG