**„Domowe sposoby na zabawę, czyli – Jak aktywnie spędzić i w pełni wykorzystać czas spędzony z dzieckiem domu”**

**Witaminy**

Zapraszamy do zabaw, które uświadomią dzieciom, jak ważne jest zdrowe odżywianie. Postarajmy się przekonać nasze dziecko, że marchewka jest lepsza od batonika, a gruszka lepsza niż cukierki. Istotne, byśmy kształtowali nawyki żywieniowe u naszego dziecka już od najwcześniejszych lat, bo przecież od tego w dużej mierze zależy ich przyszłe zdrowie.

**1. Wiersz Ireny Landau " Możecie spytać..."**

*Możecie spytać kogo zechcecie,*

*bo przecież nie jest to nowina,*

*że jest najzdrowsza i najsmaczniejsza*

*zwyczajna witamina.*

*Witamina A, witamina B, witamina C, a także PP!*

*Teraz, skoro to już wiemy, witaminy wszyscy jemy.*

*Pyszne jabłka i cytryny,*

*boróweczki i maliny,*

*marchew, seler, nać pietruszki*

*i jagody oraz gruszki,*

*szpinak, smaczne pomidory,*

*groch, kapustę oraz pory,*

*kartofelki, zupę z dyni.*

*Jednym słowem – WITAMINY!*

**

**2. Owocowo-warzywne zagadki:**

Jaka jarzyna – powiedzcie mi

może nam z oczu wycisnąć łzy *(cebula).*

Jest czerwony z każdej strony,

i barszcz z niego też czerwony.

Ma gruby brzuszek i ogonek mały.

Będzie z niego barszcz doskonały *(burak).*

W żółtą skórkę ubrany,

podłużny owoc,

co przez małpy jest lubiany *( banan).*

Zielony ogonek,

żółty, miękki brzuszek,

gdy w słonku dojrzeje,

zbierzesz ją w fartuszek *( gruszka).*

**3. Ćwiczenia oddechowe „Cytrynka”**,

Dzieci dmuchają na wycięte papierowe cytrynki trzymane w dłoni, wdech: głęboki przez nos, wydech: powolny ustami.

**4. Wspólne segregowanie produktów spożywczych**

Dzieci wspólnie z rodzicami, segregują na blacie kuchennym produkty spożywcze, na te które są zdrowe i powinny często znajdować się na naszym talerzu (np. owoce, warzywa, nabiał, kasze), oraz na te niezdrowe, które powinniśmy eliminować bądź chociaż ograniczać w naszej codziennej diecie ( np. słodycze, słodzone, gazowane napoje)

**5. Wspólne wysłuchanie piosenki:**

**Fasolki " Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki"**

<https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk>