KRĄG TEMATYCZNY: Przygotowywanie posiłków

Dzień 4 Temat zajęć: **Kolacja**

Cele ogólne: - kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych, - pogłębianie wiedzy na temat konieczności różnorodnego i racjonalnego odżywiania się, - rozpoznawanie produktów spożywczych na poszczególnych szczeblach piramidy żywieniowej, - przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa w czasie przygotowywania posiłków oraz kulturalnego zachowania się przy stole, - utrwalenie wartości odżywczych niektórych produktów, - doskonalenie przeliczania, techniki dodawania w zakresie 30.

Cele szczegółowe: uczeń: - ćwiczy logiczne myślenie, - nazywa produkty spożywcze należące do piramidy żywieniowej, - rozumie konieczność prawidłowego odżywiania się, - zna różnorodność produktów, zasady higieny i bezpieczeństwa w czasie przygotowywania posiłków oraz kulturalnego zachowania się przy stole, - wymienia nazwy posiłków oraz pory dnia, w których się je spożywa, - odpowiada na pytania zdaniem prostym lub złożonym, - wykonuje obliczenia w zakresie w zakresie 30, - pamięta wartości odżywcze kilku produktów.

Metody: - słowne, poglądowe.

Formy pracy: - indywidualna.

Środki dydaktyczne: - model piramidy żywieniowej, - karty pracy.

Opis przebiegu zajęć:

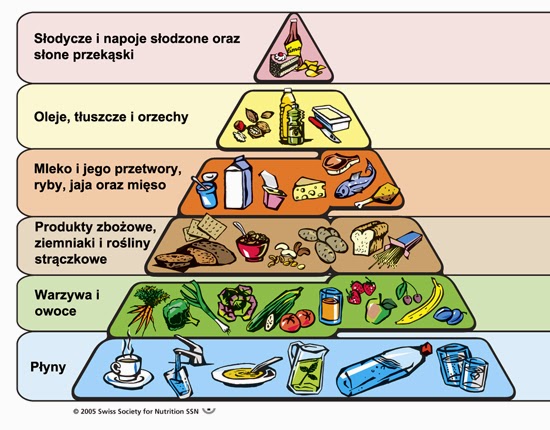
1. Ułóż liczby od najmniejszej do największej i odczytaj hasło .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 6 | 1 | 4 | 2 | 5 | 7 |
| L | J | K | A | O | C | A |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

2. Odpowiedz na pytania: - Co najczęściej jadasz na kolację? - Co jesz rano? (śniadanie) – Co się je w południe? (obiad) - Co się je po południu? ( podwieczorek) - Jaki posiłek jesz wieczorem? (kolację) - O czym należy pamiętać w czasie przygotowywania posiłków? (o przestrzeganiu zasad higieny i bezpieczeństwa) - O czym należy pamiętać przed spożywaniem posiłków oraz owoców i warzyw? (o myciu owoców i warzyw, myciu rąk),

3. Wskaż w piramidzie zdrowego żywienia miejsca produktów, które można wykorzystać do przygotowania kolacji.



**Zapamiętaj!**

* Nie jedz na kolację zbyt dużych porcji.
* Nie jedz zbyt późno.
* Nie jedz produktów ciężkostrawnych.
* Włącz do menu kolacje na ciepło.

4.Policz litery w wyrazach i zapisz.

|  |  |
| --- | --- |
| **śniadanie** |  |
| **obiad** |  |
| **podwieczorek** |  |
| **kolacja** |  |

5. Przepisz zdania do zeszytu:

**KOLACJA JEST OSTATNIM POSIŁKIEM W CIĄGU DNIA.**  **KOLACJĘ JE SIĘ WIECZOREM.**

6. Narysuj na kartce (format A-4) Mój pomysł na zdrową kolację- technika dowolna (kredki, farby, wydzieranka)

7. Uzupełnij według wzoru.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8. Wykonaj działania (możesz przepisać do zeszytu).

**13+2 = …… 14+4 = ……**

**16+ 4 = …… 25+1 = ……**

**25+2 = …… 26+2 = ……**

9. Podsumowanie i sprawdzenie wiedzy za pomocą zabawy dydaktycznej *Skojarzenia* ,, Kolacja”.

Z czym kojarzy Ci się ,,kolacja”.

Szanowni Rodzice. Możecie również skorzystać ze stron internetowych:

* [www.gov.pl](http://www.gov.pl)
* PisuPisu.pl
* matmag. pl