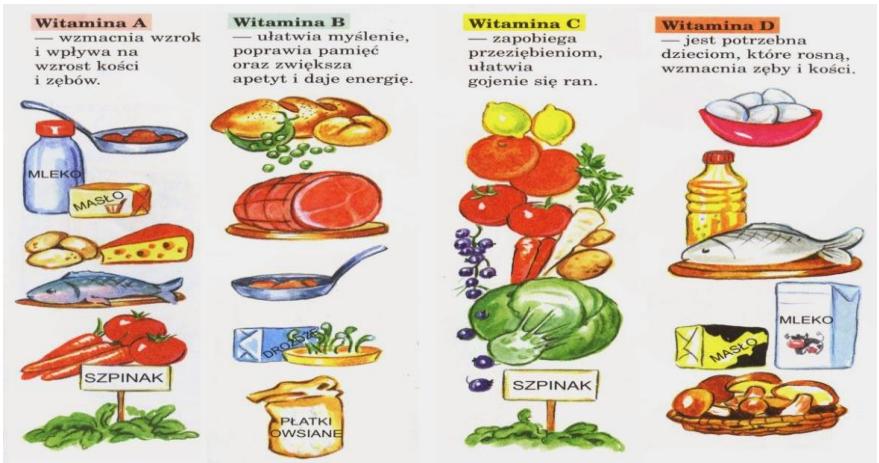
# Witaminowe abecadło

*(Stanisław Karaszewski)*

Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowe są, gdy **A** w nich gości.
**A** w marchewce, pomidorze
w maśle, mleku też być może.
**B** – bądź bystry, zwinny, żwawy
do nauki i zabawy.
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach
w serach, jajkach **B** też mieszka.
Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny,
bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.
**C** – to coś na przeziębienie
i na lepsze ran gojenie.
**C** – porzeczka i cytryna
świeży owoc i jarzyna.
Zęby, kości lepiej rosną,
kiedy **D** dostaną wiosną.
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
Na krzywicę **D** jest lekiem.
Naturalne witaminy,
lubią chłopcy i dziewczyny.
Mleko, mięso, jajka, sery
W słońcu marsze i spacery.



# „Jemy zdrowo”

**K. Gawlik**

*Każdy, kto chce rosnąć zdrowy – niech zna przepis kolorowy:*
*Jedz owoce i jarzyny – one mają witaminy.*
*Zjadaj jogurt, mleko, sery – zamiast wcinać hamburgery.*
*Nie jedz frytek, zapiekanki – za to lepiej pij maślanki.*
*Zamiast pijać oranżadę – przyjmij lepiej dobrą radę*
*i z owoców sok wyciśnij – zdrowszy jest i bardzo pyszny.*
*I do mięsa jedz sałatki – zdrowe, smaczne to dodatki.*
*Gdy na zdrowiu ci zależy – mleczna zupa niech z talerzy*
*na śniadaniu szybko znika – zamiast ciastka, batonika.*
*I unikaj gór słodyczy, bo to zdrowia też się tyczy.*
*No i nie rób kwaśnej miny, kiedy zjadasz witaminy!*

**Laura Łącz**

## „ *Zdrowe odżywianie”*

*Nie jest dobrze jeść zbyt dużo, nie jest dobrze też się głodzić,*
*ale mądrze się odżywiać – o to naszej mamie chodzi.*
*Mało tłuszczu, mało cukru, za to wapń i witaminy.*
*Głównie nabiał i owoce jedzą chłopcy i dziewczyny.*
*A więc jajka i jogurty plus jarzyny i morele.*
*Czasem mięso, często serek – będzie zdrowiej i weselej!*
*Nie wystarczy jeść do syta, lecz odżywiać się należy.*
*Bo zawczasu zadbać trzeba, żeby życie zdrowo przeżyć.*
*Zdrowo przeżyć i przetańczyć, być odważnym i wesołym.*
*W sprawnym ciele światły umysł, od przedszkola aż do szkoły!*

*Piramida zdrowego żywienia dla dzieci !!!*

## Zagadki słowno - dotykowe „Czy wiesz, jakie to warzywo?”.

**(Dzieci próbują odgadnąć, o czym mówi zagadka. Można zgromadzić wybrane warzywa w woreczku i po odgadnięciu zagadki, dziecko wyszukuje w koszyku odgadnięte warzywo tylko za pomocą dotyku. Oczy ma zasłonięte chustką. )**

- *Warzywo, o którym myślę jest podłużne, z wierzchu zielone, a w środku jasne, przed jedzeniem trzeba je obrać ze skórki (OGÓREK);*

- *Jest okrągły, czerwony, miękki, ma cieniutką skórkę i dużo małych ziarenek, idealny na kanapki lub na zupę (POMIDOR);*

- *To dużo żółtych kuleczek wczepionych w kolbę (KUKURYDZA);*

- *Dobra gotowana, dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, lecz pomarańczowa. (MARCHEW);*

- *W ziemi się rodzą, z jednego – wiele. Najsmaczniejsze są jesienią pieczone w popiele. (ZIEMNIAKI);*

- *Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę – ma bielutki korzeń i zieloną natkę. (PIETRUSZKA).*