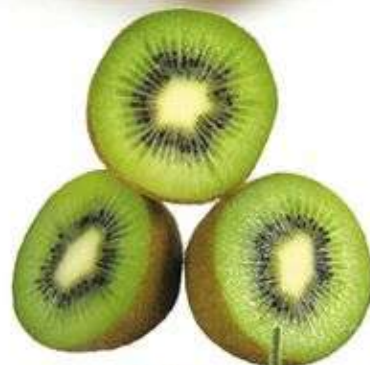


Połącz owoc z liczbą, która odpowiada liczbie sylab w nazwie tego owocu.



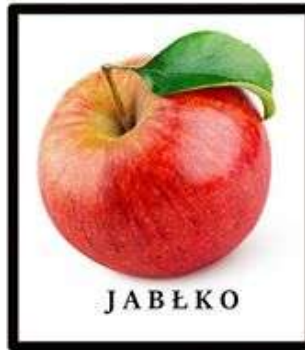
D. Pal

Połącz owoc z liczbą, która odpowiada liczbie sylab w nazwie tego owocu.



D. Pal

Zamaluj te litery, które są potrzebne do napisania podanego wyrazu w ramce.



J	T	R	O	A	B	Ł	I
S	K	T	B	F	O	L	H



G	T	B	A	S	R	U	Y
S	Z	L	K	F	C	A	M

D. Pal

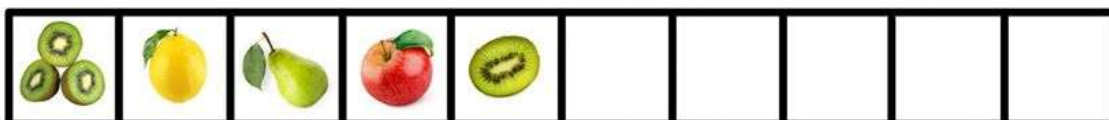
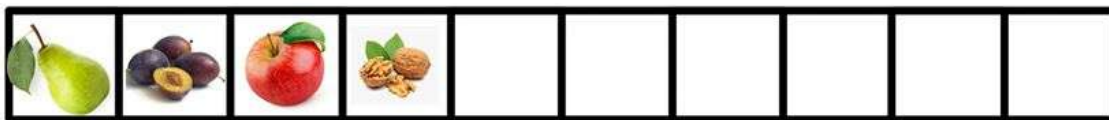
Zamaluj te litery, które są potrzebne do napisania podanego wyrazu w ramce.



D. Pal

Owoce – powtarzanie wzorów

Czy potrafisz kontynuować wzór ?



D. Pal

Owoce - zadanie 1

Odszukaj wszystkie owoce i otocz je **pętlą**.



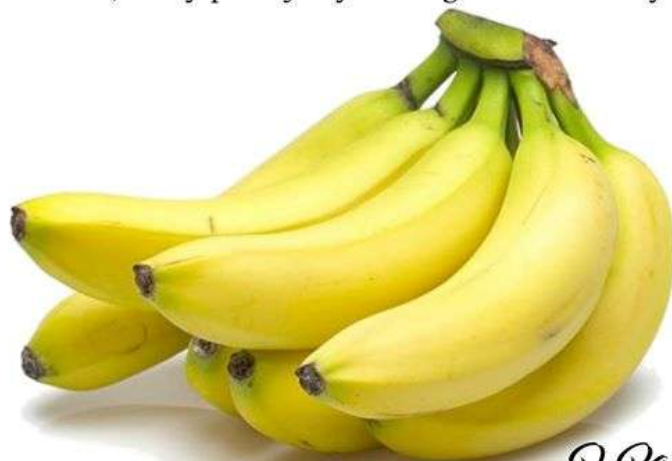
D. Pal

Banany i orzechy

Banany zawierają witaminę A, witaminę C, witaminę E, magnez, potas, białko i błonnik.

Orzechy zawierają cenne dla naszego organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe, białko, błonnik, witaminę E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne fosfor, magnez, żelazo, wapń, potas, cynk i sód.

Dla prawidłowej pracy naszego mózgu bardzo ważnym pierwiastkiem jest **magnez**. Wśród owoców najwięcej magnezu posiadają **banany i orzechy**, dlatego warto zabierać je na drugie śniadanie. Magnez stymuluje procesy pamięci i koncentracji. Działa też uspokajająco, zapobiega bolesnym skurczom łydek, co jest ważne, kiedy planujemy trening na basenie czy wycieczkę rowerową.



D. Pal

Wiersz „Witaminowe abecadło” S.Karaszewski

Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowsze 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 spacer.

Na tropie witamin

Dlaczego warto jeść owoce ?

Owoce - owoce są bardzo pyszne i zdrowe! Dlatego właśnie one będą bohaterem dzisiejszych zajęć. Na początku poszukamy ich w wierszu "Witaminowe abecadło" następnie przyrządzimy wspólnie trzy pyszne desery: sałatkę owocową, jogurt owocowy i lody owocowe. Te kupowane ze sklepu zawierają dużo cukru, który powoduje, że psują się nasze zęby i przybieramy na wadze. Owoce również zawierają cukier - fruktozę, tylko ten cukier nie jest dla nas tak szkodliwy, jak cukry proste. Sama fruktoza, jak każdy cukier, nie jest zbyt dobra dla organizmu, ale mam dla Was dobrą wiadomość. Owoce, oprócz fruktozy, zawierają inne składniki: mnóstwo witamin, minerałów oraz błonnik, który opóźnia wchłanianie cukru z owoców i dlatego nie musimy się go obawiać.

WITAMINY
W OWOCACH



D. Pal

Owocowa wyszukiwanka

D.Pal

Odszukaj i pokoloruj ukryte nazwy owoców.

A	R	B	U	Z	F	K	I	W	I
T	G	W	I	Ś	N	I	E	D	L
R	A	B	A	N	A	N	Y	T	P
U	H	J	A	B	Ł	K	O	Z	O
S	C	Y	T	R	Y	N	A	O	M
K	A	W	O	K	A	D	O	J	A
A	D	G	R	U	S	Z	K	A	R
W	J	M	A	L	I	N	Y	G	A
K	O	K	O	S	D	I	K	O	Ń
A	N	A	N	A	S	F	K	D	C
L	I	M	O	N	K	A	S	Y	Z
N	Ś	L	I	W	K	A	N	G	A
O	R	Z	E	C	H	Y	D	A	S
W	I	N	O	G	R	O	N	A	C

