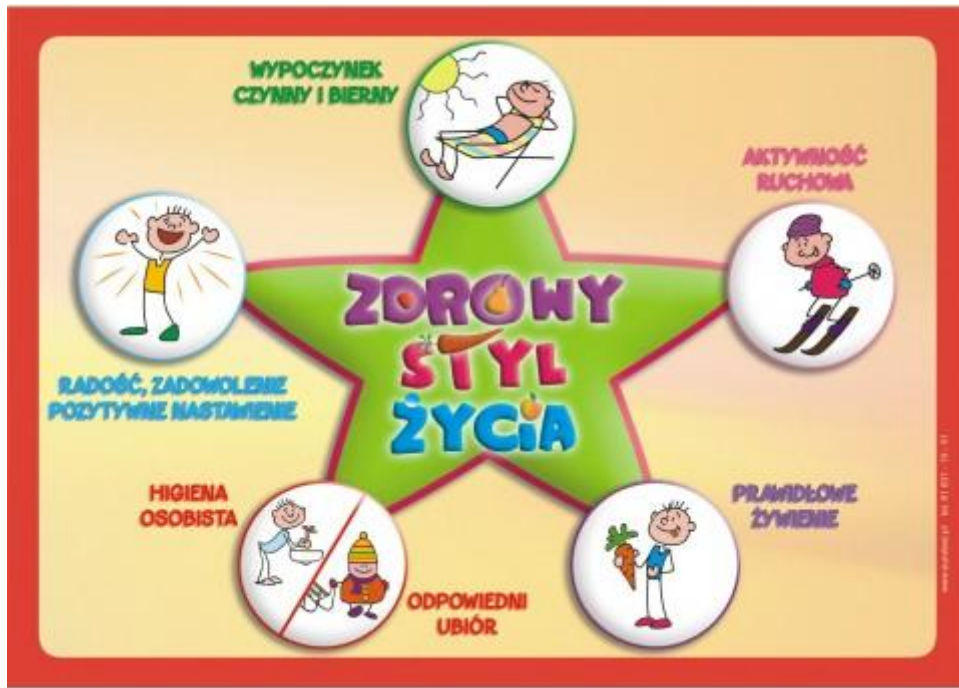


24.04.2020-propozycja od Pani Kasi Moś promująca zdrowy styl życia



Pozostajemy w kręgu dbania o nasze otoczenie- nas samych-o nasze zdrowie

Na powitanie zapraszam do wysłuchania piosenki o zdrowiu w wykonaniu Piotra Rubika:

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

A teraz pora na przeciwieństwo czyli....piosenka o niezdrowym jedzeniu:

<https://www.youtube.com/watch?v=0-voEZLngyM>

Witaminy i ich rola

<https://www.youtube.com/watch?v=BFZ7oKmn7WQ>

Alfabet warzywno-owocowy

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgirg>

Propozycja zdrowej sałatki do wykonania w domu z rodzicami, rodzeństwem lub samodzielnie

Przydatne wskazówki i podpowiedzi na załączonych poniżej ilustracjach

# SAŁATKI

Sałatki stanowią smaczny i ozdobny dodatek do głównego dania, mogą też stanowić posiłek sam w sobie. Teraz dowiesz się, jak przyrządzić sałatkę z zieleniny i sos do niej. Znajdziesz także przepis na sałatkę grecką, która sama w sobie stanowi posilne danie.

## Przygotuj (na 4 porcje)

### Do sałatki z zieleniny



Natkę pietruszki

Szczypiorek

225 g liści różnych rodzajów sałaty



### Do sałatki greckiej



1 zieloną sałatę



1 czerwoną cebulę



8 czarnych oliwek



225 g sera feta lub innego ostrego, kruchego sera



1 mały ogórek



4 duże pomidory

## PRZYBORY KUCHARZA

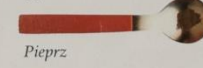


Łyżki drewniane do serwowania sałatek  
• Deska do krojenia i siekania • Ostry nóż • Słoik z przykrywką • Salaterka

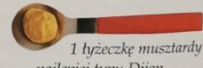
### Do sosu



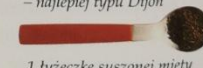
Sól



Pieprz



1 łyżeczkę musztardy – najlepiej typu Dijon



1 łyżeczkę suszonej mięty (do sałatki greckiej)



3 łyżki stołowe oliwy z oliwek



1 łyżkę stołową octu winnego lub soku cytrynowego

## Sałatka z zieleniny



**1** Obmyj i osusz liście sałaty, a następnie rozdrobnij je palcami do salaterki. Posiekaj drobno pietruszkę i szczypiorek, dodaj do sałaty.



**2** Składniki sosu włóż do słoika. Zakręć przykrywkę i potrząśnij, aż wszystko dobrze się wymiesza.



**3** Przed jedzeniem wymieszaj dokładnie sałatkę z sosem.

## Sałatka z...



**1** Pokrój sałatkę do salaterki, cebulę w krążki w wąskie kliny

## Soczysta s...

Sałatkę z zieleniny z mięsem i rybą po daniu z małą sałatką grecką stanowi doskonałe danie na lato, jako dodatek doskonale nadaje się do chrupkiego pieczonego mięsa.

## SAŁATKA

Można do niej użyć lub innego kruchego o ostrym smaku i zapachu



Oliwki

## Sałatka grecka

SAŁATKI



**1** Pokrój sałatę w paski i włóż do salaterki. Obierz i pokrój cebulę w krążki. Pokrój pomidory w wąskie kliny (ósemki).



**2** Pokrój ogórek i ser w kostkę. Włóż do salaterki pomidory, ser, ogórek, cebulę i oliwki.



**3** Zrób taki sam sos, jak do sałatki z zieleniny, dodaj suszoną miętę. Polej sosem sałatkę i dobrze wymieszaj.

### Soczysta sałatka

Sałatkę z zieleniny podawaj z mięsem i rybą z rusztu lub po daniu z makaronu. Sałatka grecka stanowi doskonałe danie na lato, jako dodatek do niej doskonale nadają się kromki chrupkiego pieczywa.

#### SAŁATKA GRECKA

Można do niej użyć sera feta lub innego kruchego sera o ostrym smaku i zapachu

Postaraj się do niej użyć różnych rodzajów sałaty

#### SAŁATKA Z ZIELENINY



Oliwki



Piosenka o wartości ruchu w naszym życiu

<https://youtu.be/LNouuY9zrKQ>

Zapraszam na koniec chętnie dzieci do zabawy ruchowej w koło fortuny ☺

Zakreć ruletką ćwiczeń gimnastycznych - losuj 5 razy:

<https://wordwall.net/pl/resource/924678/wychowanie-fizyczne/%c4%87wiczenia-z-wychowania-fizycznego-kl-1b>

lub wykonaj po 10 pajacyków, podskoków, bieg w miejscu, wymachy rąk...

A na koniec tygodnia.....:)

Piosenka o czekoladzie na poprawę humoru- można wykorzystać raz w tygodniu i ustalić jeden dzień, w którym dziecko może jeść słodycze(oczywiście z umiarem i zachowaniem rozsądku) ☺

<https://youtu.be/H4xzx6pt6uk>

Kolorowanki tematyczne do wyboru:

Możesz też wykonać samodzielnie plakat promujący zdrowy styl życia

Inspiracja poniżej ☺



