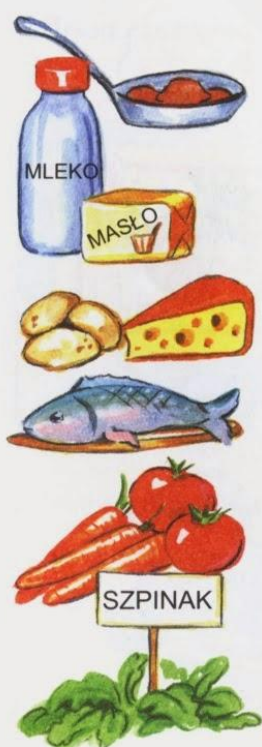


Jedz owoce i warzywa

Witamina A

— wzmacnia wzrok i wpływa na wzrost kości i zębów.



Witamina B

— ułatwia myślenie, poprawia pamięć oraz zwiększa apetyt i daje energię.



Witamina C

— zapobiega przeziębieniom, ułatwia gojenie się ran.



Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



Przeczytaj wesoły wierszyk:

„**Witaminowe abecadło**”.

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.

Bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.

(S.Karaszewski)

Rozwiąż zagadki o warzywach.

. Zagadki:

Ładnie pachną żółtą skórką,
kwaśny mają smak.
Zawierają witaminy,
wiemy, że to są... (cytryny)

Ma okrągły brzusek, jest czerwony cały,
Można n niego zrobić barszczyk doskonały (burak)
Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty,
smakuje wybornie,
wszyscy wiedzą o tym. (śliwka)

Wielka, okrągła, zielona głowa
Będą z niej gołąbki i surówka zdrowa (kapusta)

Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy. (marchewka)

Niedaleko od drzewa pada,
każdy je z ochotą zjada.
Okrągłutkie i rumiane,
na słończku dojrzewa. (jabłko)

Rośnie na grządce, zielony jest cały
i do kwaszenia doskonały (ogórek)

**WARZYWA SĄ SMACZNE, KOLOROWE
I BARDZO, BARDZO ZDROWE**





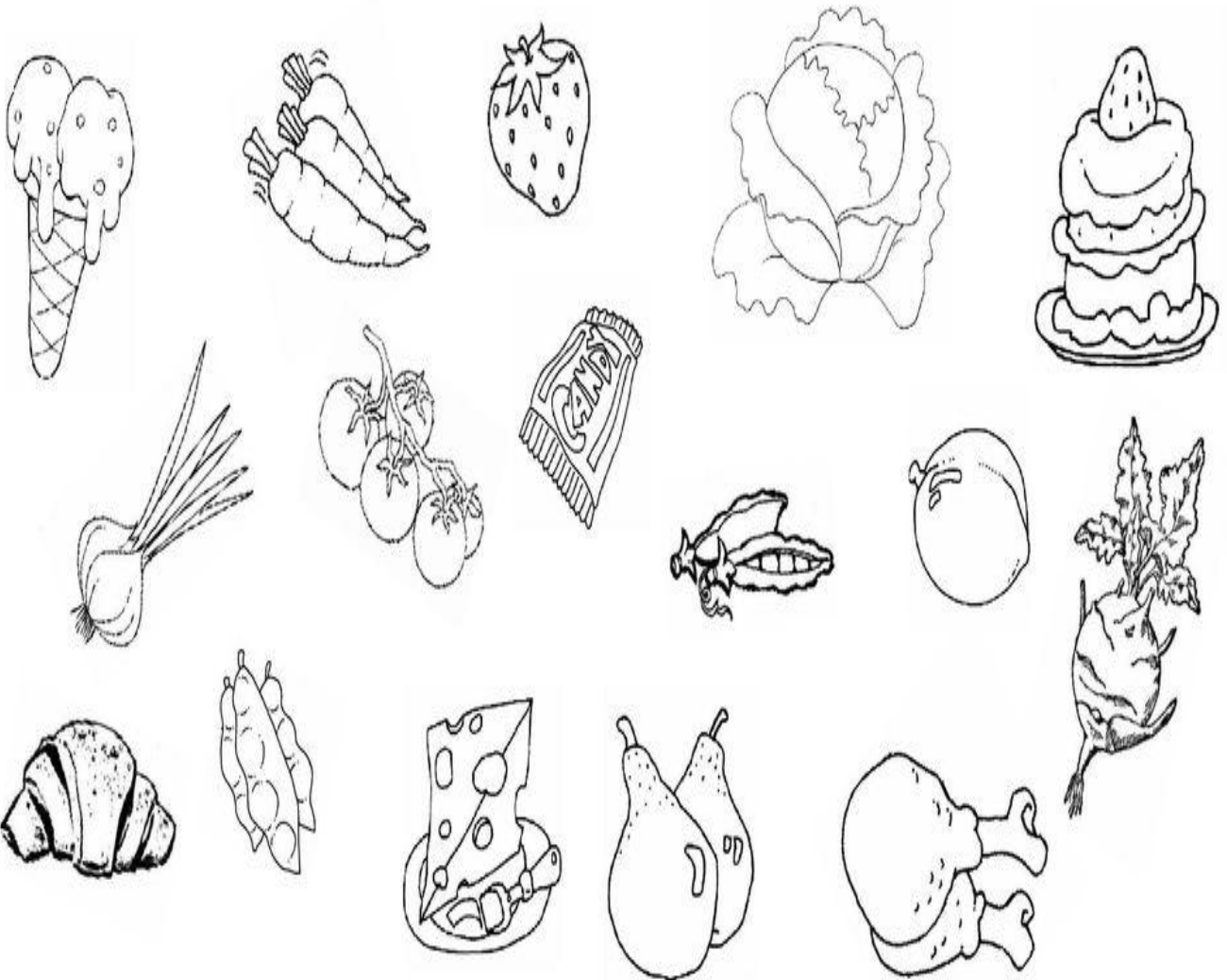
Nazwij warzywa. Policz, ile ich jest. Odwróć kartkę i powiedz, jakie warzywa udało ci się zapamiętać. Pokoloruj jedno z nich.

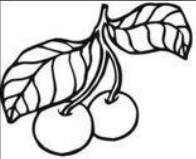





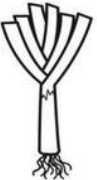



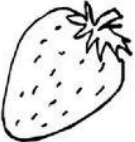



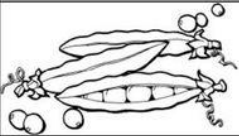





Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Źródłem witamin są warzywa i owoce, dlatego jemy je codziennie!

Pokoloruj wszystkie obrazki przedstawiające warzywa i owoce.



wiśnia		
bakłażan		
cytryna		
por		
kapusta		
truskawka		
dynia		
fasola		
burak		

Wydrukuj i pokoloruj

