

Nasza wirtualna lekcja

Dieta. Czyli o sposobach odżywiania



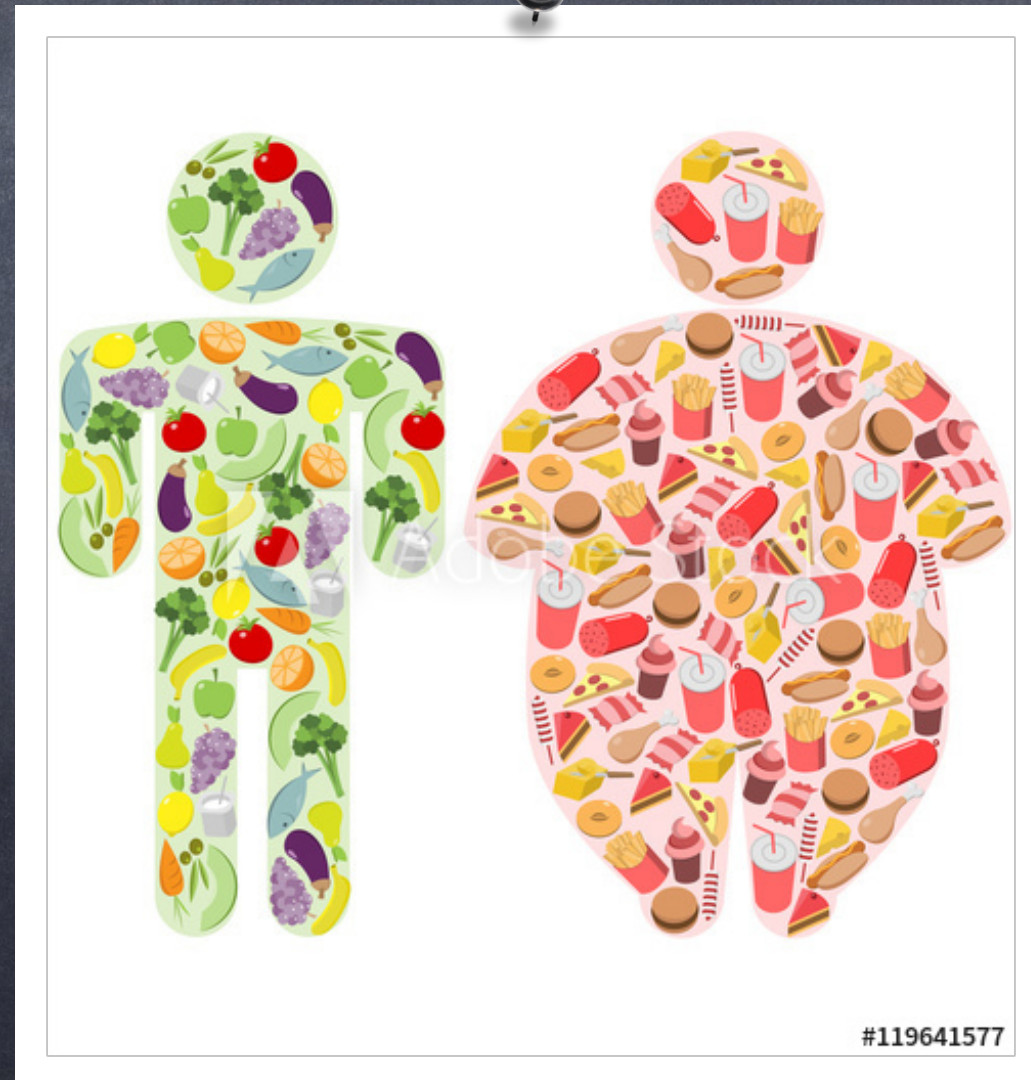
Dzień dobry klaso!

Witamy:

Nikolę, Klaudię, Roksane, Oliwię, Nikolę,
Wiktora, Szymona, Oliwię, Ewę, Kacpra,
Kacpra, Franka, Kacpra, Natalię, Amelię,
Antka, Oskara.



Dzisiaj jeszcze więcej informacji
o zdrowym odżywianiu.



Podręcznik (strona 92)

- Przeczytaj wiersz „Sześćdziesiąt cztery”.
- Naucz się pięknie czytać ten wiersz.
- Obejrzyj ilustracje i dowiedz się z jakich składników można przygotować zdrową pizzę i hamburgery.

Podręcznik (strona 91)

- 👁️ Przeczytaj zasady zdrowej diety. Zrób to uważnie, bo potem czeka na Ciebie test w ćwiczeniach.

To jeszcze dla przypomnienia
:)

Wszystkie posiłki spożywamy
przy stole.



Jemy powoli. Nie spieszymy
się.



Zjadamy 5 posiłków dziennie.



Codziennie pamiętamy o śniadaniu.
Nie wychodź bez niego z domu.



Jemy warzywa i owoce.



Nie jedzmy codziennie tego
samego.



Unikaj słodkich napojów. Woda najlepsza!



Slodyczny jemny jak najmniej.



Ćwiczenia (strona 82)

- Wykonaj ćwiczenie 2.

Zadanie na dziś

Przygotuj z mamą lub z babcią
deser z jabłka i marchewki.

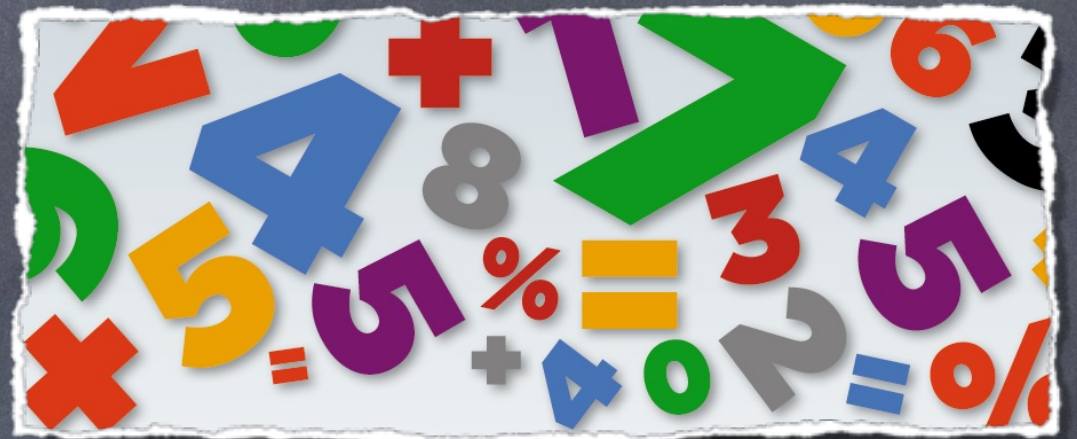


Przepis

- Obierz i umyj jabłko i marchewkę. Zetrzyj je na tarce (uwaga na palce). Nie dodawaj cukru. Możesz dodać kilka kropel cytryny. To pyszny i zdrowy deser. Zrób go w dowolnej chwili dnia.

Matematyka

Ćwiczenia (strona 33).



- Wykonaj ćwiczenie 6.
- Może znajdziesz też towarzysza do gry 50 lub więcej (ćwiczenie 7).

Zadanie dla chętnych.



- Możecie narysować lub namalować swój ulubiony deser. Powinien być zdrowy. Pracę możecie wysłać na maila. Chętnie ją zobaczymy :).

To koniec na dziś!

Myszę że świetnie sobie
poradziliście.

Do jutra!

Do zobaczenia jutro



kartki. **TJA**.pl
Stwórz własną kartkę