

Aktivita : **Tanier plný zdravia**

Výkonový štandard: Popisuje potraviny, ktoré má rado a ktoré nie a prečo. U1 -193-
Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Vek.skupina: 3-4 ročné deti

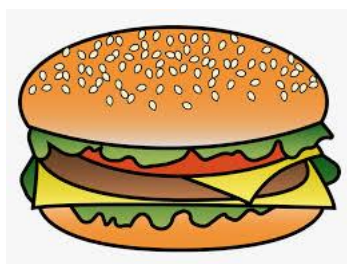
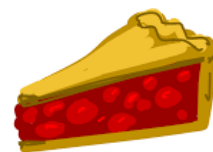
Motivačná časť: Pustíme si pesničku o jedle:
<https://www.youtube.com/watch?v=JbGb75QOqnQ>

Hlavná časť: presne ako sa spieva v pesničke, mali by sme jesť všetko. Najmä však potraviny, z ktorých nás nebolia zuby či bruško. Poďme si ukázať, ktoré potraviny sú pre nás prospešné, teda sú zdravé a plné vitamínov.



Vieš ako sa volajú tieto potraviny?

A teraz si ukážeme potraviny, ktoré sú nezdravé. Častokrát nás z nich bolí bruško ,alebo sa nám kazia zuby.



Nezdravé potraviny pozná každý z nás. Sú chutné a veľa krát im nevieme odolať. Ale je v nich veľa cukru a rýchlo sa z nich príberá. Povedz, čo by sa podľa teba mohlo stať, keby sme jedli iba nezdravé potraviny.



Fixačná časť: budeme potrebovať letáky/noviny, z ktorých bude dieťa vyberať a snažiť sa vystrihnúť obrázky potravín, ktoré považuje za zdravé. Následne ich budem dolepovať do tanierika (tanierik nájdete na konci aktivity).

Záver: pochválime dieťa za to, že poznalo potraviny, za to, že ich vedelo roztriediť a povzbudíme ho k tomu, aby si častejšie vyberalo zdravé potraviny, než tie nezdravé.

--
--
--

