

# „Żywienie na wagę zdrowia”

## Harmonogram zadań na rok szkolny 2015/16



Co	termin	kto
Co to jest zdrowie? Od czego zależy nasze zdrowie? O świeżym i pachnącym chlebie –jemy zdrowo i kolorowo – robienie kanapek	wrzesień	I kl I kl III kl
Wartości odżywcze warzyw i owoców Rozmowa na temat zdrowego odżywiania Samo zdrowie –robimy jesienną sałatkę, walory odżywcze warzyw i owoców, higiena podczas robienia i spożywania sałatki Owocowa kompozycja – owoce pełne witamin – degustacja owoców –gazetka „Talerz pełen witamin” W gospodarstwie ekologicznym – co to jest żywność ekologiczna i gospodarstwa przyjazne przyrodzie? Znaczenie odżywcze i zdrowotne tej żywności. Tytoń, narkotyki, dopalacze – jak się przed nimi bronić?	Październik	I kl Ikl II kl  III kl  II kl  V kl
Tytoń, narkotyki, dopalacze – jak się przed tym bronić? Dlaczego warto spożywać miód? – wartości odżywcze miodu. Skutki niewłaściwych zachowań higienicznych Sposoby radzenia sobie z przeziębieniem – profilaktyka Walory smakowe i odżywcze cytryny. Witaminy i ich wpływ na zdrowie. Jesinią zdrowo i kolorowo- plakat promujący zdrowie, produkty chroniące przed chorobami.	Listopad	VI kl I kl  I kl I kl I k  III kl
Tytoń, narkotyki, dopalacze – jak się przed tym bronić? Czy wiesz co jesz? Jakość i bezpieczeństwo żywności. Grupy produktów –piramida zdrowia. Układamy jadłospis Wykonanie plakatu o zdrowym stylu życia Prawidłowy ubiór w czasie zimy warunkiem naszego	Grudzień	IV kl V kl VI kl V kl Vkl V kl I kl

<p>zdrowia. Przy stole – rozmowa o zasadach właściwego zachowania przy stole, znaczenie spożywania wspólnego z rodziną, skutki przejadania się i głodowania</p>		II kl
<p>Odpowiedni ubiór podczas gier i zabaw na śniegu i lodzie. „Jedźmy na zdrowie” –piramida żywieniowa i jej wskazówki do prawidłowego odżywiania się. Jak dbać o kości, mięśnie i stawy? – odpowiednia dieta i aktywność fizyczna Po co jemy i pijemy? Jak się zdrowo odżywiać? Jak działa mózg? Substancje uzależniające są groźne. Jak chronić jedzenie przed zepsuciem?</p>	Styczeń	I kl III kl  V kl  V kl V kl V kl Vkl
<p>Dzieci i młodzież nie jedzą śmieci. Śniadanie wielkanocne – wartości odżywcze tradycyjnych potraw. Tradycje i zwyczaje wielkanocne – potrawy tradycyjne – racjonalne odżywianie się, skutki przejadania się</p>	Marzec	VI kl  VI kl
<p>Kwiecień miesiącem zdrowia – przedstawienie dotyczące zdrowego trybu życia, wystawa plakatów promujących zdrowie, Konkurs na utwór rymowany o zdrowiu Przygody kropelek wody- woda to życie – degustacja wód mineralnych, prawidłowe nawadnianie organizmu</p>	Kwiecień	IV kl dla IV- VI  IV –VI kl III kl
<p>Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Żywność, żywienie, a zdrowie- pogadanka, gazetka Opowieść o królu ryb –dlaczego ryby są zdrowe? Informacja na temat wartości odżywczych ryb morskich.</p>	Maj	IV kl V kl III kl
<p>Jem zdrowo – żyję kolorowo – plakat Owoce letnie – źródło witamin –wykonanie deseru owocowego Festyn sportowy</p>	Czerwiec	IV, V,VI kl III kl  I –VI kl