

**I. Pytania do piramidy:**

1.Dlaczego w piramidzie najważniejszy jest ruch i aktywność?

2. Jaki sport Wam się podoba?

3. Czy uprawiacie jakiś sport? Jeśli tak to jaki?

4. Czego według piramidy powinniśmy jeść najwięcej, a czego najmniej?

5. Pod jakim kolorem znajdziemy na piramidzie mleko i przetwory mleczne typu: ser, jogurt?

6. Czego powinniśmy jeść więcej? Mięsa czy produktów zbożowych typu chleb, makaron?

II. Dla utrwalenia wiadomości o piramidzie żywienia polecam piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo>

III. Do aktywności w domu polecam następujące utwory:

* <https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs> – „Jarzynowa gimnastyka”
* <https://www.youtube.com/watch?v=4T9mvzAZhD8> – „Gimnastyka na wesoło”
* <https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8> – „Gimnastyka smyka”

IV. Stwórz razem z dzieckiem zdrową śniadaniówkę ☺, czyli co powinno pojawić się zgodnie z założeniami piramidy żywienia w śniadaniówce przedszkolaka. Przykłady wykonania na następnej stronie.

   