

Naturalna słodycz w warzywach i owocach

Podczas zajęć dzieci poznały różne rodzaje owoców i warzyw, ich wygląd, zapach, smak oraz właściwości zdrowotne. Nauczyciel wyjaśnił dzieciom, że owoce i niektóre warzywa zawierają naturalne cukry, które są zdrowszą alternatywą dla słodyczy i produktów wysoko przetworzonych. Dzieci uczyły się rozpoznawać owoce i warzywa za pomocą zmysłów: dotyku, wzroku i smaku.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia praktyczne. Dzieci przyrządzały owocowo-warzywne szaszłyki, brały udział w degustacji owoców i warzyw, porównywały ich smak oraz wskazywały te, które są słodkie.

W czasie zajęć wykorzystano także różnorodne formy aktywności, m.in. zabawy dydaktyczne, prace plastyczne, zagadki, wiersze oraz piosenki.

Realizacja tematyki przyczyniła się do poszerzenia wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz znaczenia owoców i warzyw w codziennej diecie. Zajęcia sprzyjały również rozwijaniu samodzielności, współpracy oraz kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych.

