1. ***Oglądnij filmiki - Piramida zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat***

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Zbilansowana dieta dziecka

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4> <https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>

Przygody Oli i Stasia - warzywa i owoce

8.  ***Rozwiąż zagadki.***

* Kwaśne lub słodkie. Ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe – to na ziemię spada. Co to jest?
* Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci. Gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci
* Jest czerwony z każdej strony, barszczyk z niego też czerwony. Gruby brzuszek i ogonek mały – będzie z niego barszczyk doskonały .
* Dobra gotowana. Dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, a pomarańczowa
* Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą – w beczce leży kiszony.
* Co to za piękna pani, sukienek wiele na niej, powiem wam w sekrecie, czasem z twarogiem ją jecie.
* Owoc żółty, dużo kwasu, trudno zjeść go bez grymasu.
* Nie pomylisz go z ogórkiem, bo ma pomarańczową skórkę, a w dodatku z każdej strony jest okrągły i czerwony.
* Skórka fioletowa, a miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym .
* To dobrze znana roślina strączkowa, może być „jaśkiem” lub szparagowa
* Ząbki ostre, ząbki białe. Na przyprawę doskonałe.
1. ***Przygotuj sałatkę owocową z pomocą rodziców.***



**Przepis na sałatkę owocową**

Porcji: 6

Czas przygotowania: 30 minut

**Składniki:**

* granat
* 6 mandarynek
* 6 kiwi
* spora kiść białego winogronu
* 6 łyżek miodu

6 łyżek soku z cytryny

**Przepis:**

1.Granat obieramy i oddzielamy owoce, przekładamy do miski. Dodajemy do niego obrane i pokrojone w kostkę mandarynki, pokrojone w kostkę kiwi oraz winogrona.

2.Miód łączymy z sokiem z cytryny. Wlewamy do sałatki i dokładnie mieszamy.

3.Sałatkę podajemy w szklankach, pucharkach, literatkach lub małych słoiczkach.

**Porady:** Sałatka smakuje najlepiej schłodzona, wyjęta prosto z lodówki.