**2020.04.20- 04.24.**

**TEMAT TYGODNIA: ZDROWIE I HIGIENA WARUNKIEM DOBREGO SAMOPOCZUCIA.**

**20.04.2020 (poniedziałek)**

Żyj zdrowo, jedz kolorowo. Przegląd czasopism, poszukiwanie informacji o prawidłowej diecie.

**21.04.2020 (wtorek)**

Zapoznanie się z piramidą żywienia.

**22.04.2020(środa)**

„Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo” - praca plastyczna.

**23.04.2020(czwartek)**

Uprawa kiełków z różnych nasion w domu. Załączam instrukcję uprawy kiełków.

**24.04.2020(piątek)**

Tworzymy swoją piramidę żywieniową.



Instrukcja uprawy kiełków.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

Kiełki stanowią cenne źródło białek, tłuszczów, witamin oraz soli mineralnych. Są doskonałym dodatkiem do zup, sałatek, twarożku i kanapek. Kiełki są smaczne, zdrowe, łatwe w hodowli i dostępne przez cały rok. Spożywamy je w postaci surowej lub po obróbce cieplnej (gotowanie, smażenie). Obróbki cieplnej potrzebują kiełki roślin strączkowych, m.in. groch, fasola, bób, soczewica, soja.

Załącznik 2 Instrukcja uprawy kiełków.

1. Sprawdzamy potrzebne do uprawy przybory przygotowane przez nauczyciela i nasiona: plastikowy talerzyk, wata lub gaza, naczynie z wodą wodociągową, bezbarwna folia spożywcza, nożyczki, karteczki, przybory do pisania, spodeczki z dokładnie przepłukanymi nasionami z informacją o gatunku otrzymanych roślin.

2. Na talerzyku kładziemy watę lub gazę i zwilżamy ją wodą.

3. Rozkładamy na talerzyku nasiona.

4. Talerzyk przykrywamy bezbarwną folią spożywczą.

5. Przygotowujemy karteczkę informacyjną zawierającą nazwę kiełków, datę siewu, podpis osoby wykonującej uprawę.

6. Talerzyk z nasionami i opisem odstawiamy na parapet.

7. Po 2 dniach zdejmujemy folię.

8. Codziennie obserwujemy kiełkujące rośliny i dbamy o zwilżanie podłoża.

9. Wyhodowane kiełki zjadamy z kanapkami na przerwie śniadaniowej.

Uwaga! Nie wolno spożywać kiełków z pleśnią lub gnijących.