**PDP na dni 11 -15.05**

Zadania od Pani Kasi (kasia3149@onet.eu)

W tym tygodniu na zajęciach z Przysposobienia do pracy dowiemy się czym są witaminy, w jakich produktach możemy je znaleźć oraz jakie mają znaczenie dla zdrowia.

**WITAMINY** – mają bardzo duże znaczenie dla organizmu, bo regulują różnorodne procesy w nim zachodzące. Poznano wiele różnych witamin. Oznaczone są one przeważnie literami alfabetu. Część z nich, a mianowicie witaminy D, E, K są rozpuszczalne w tłuszczach   
i występują najczęściej w ich obecności, pozostałe witaminy są rozpuszczalne w wodzie. Witamina A jest rozpuszczalna w wodzie i w tłuszczach. Brak witamin powoduje różne objawy chorobowe zwane awitaminozami.

Drogie Dzieci!

Cieszę się, że mogę do Was napisać. Nazywam się witamina C. Nie możecie mnie zobaczyć, bo jestem bardzo malutka. Zapobiegam przeziębieniom i ułatwiam gojenie ran. Mam nadzieję, że się zaprzyjaźnimy. Życzę zdrowia

WITAMINA C

Moi Mili !

Jest mi bardzo przyjemnie, że na dzisiejszych zajęciach będziecie o mnie mówili. Jestem potrzebna dzieciom, które rosną. Wzmacniam zęby i kości. Rośnijcie jak na „drożdżach”

WITAMINA D

Kochani!

Jeżeli chcecie mieć dobrą pamięć, dużo energii i wspaniały apetyt musicie się ze mną zaprzyjaźnić. Wtedy na pewno nauka wiersza przyjdzie Wam z łatwością. Pozdrawiam

WITAMINA B

Cześć Dzieciaki!

Występuję w wielu produktach, które spożywacie. Wzmacniam wzrok i paznokcie, wpływam też na wzrost kości i zębów. Spróbujcie się dziś dowiedzieć ,gdzie mnie można znaleźć.

WITAMINA A

Produkty w których możemy spotkać witaminy:

WITAMINA A– marchewka , pomidor , masło , mleko, ser

WITAMINA B – drożdże , jajka , banany , orzeszki, groch, bułki, chleb

WITAMINA C – cytryna , pomarańcza , kiwi , porzeczka, kapusta, pietruszka

WITAMINA D – ryba , jajko , wędlina , mleko , jogurty, masło

**ZAGADKI**

-Ładnie pachnie żółta skórka, kwaśny mają smak. Zawierają witaminy, wiemy, że to...

-Wyrosły w ogródku na krzaczkach, kuleczki małe, okrągłe. Są czarne, czerwone lub białe. Ze smakiem spożywasz dojrzałe.

-Zielone łódeczki, a w łódkach kuleczki, gdy się ugotują, każdemu smakują.

-Jaka to głowa, duża czy mała, z zielonych liści składa się cała?

-Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę, ma bielutki korzeń i zieloną natkę.

-Jestem czerwony i soczysty, pyszny ze mnie przecier i zupa

-Kura je zniosła, mama przyniosła, ugotowała, dzieciom podała.

-Latem się topi – nie w wodzie. Zimą marznie – tak jak woda. Chleb nim smarujemy co dzień

i do ciast je mama doda.

-W sklepie tą zbożową parę kupujesz, masłem ją smarujesz. Rumiana, choć mała, będzie smakowała

-Choć dziurek w nim sporo, łatać ich nie trzeba. Zjem go z apetytem, razem z kromka chleba.

**Odpowiedzi do zagadek**

(cytryny) – wit. C, (porzeczki)- wit. C, groch)- wit. B, (kapusta)- wiy. C, (pietruszka)wit.C, (pomidor)- wit. A, (masło)- wit. A i D, (bułka i chleb)- wit. B(ser)- wit. A

**Wymyśl hasła reklamowe zachęcające do spożywania warzyw i owoców. (zapisz w zeszycie).**

,