**Karta pracy**

**Temat: Zdrowo jem .Owoce są smaczne i zdrowe.**

kl. I-III szkoła podstawowa.

**OWOCE**- są ważnym źródłem wielu składników odżywczych. Najcenniejsze to witaminy, które odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju naszego organizmu jego zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.

W owocach znajdują się też kwasy(np. foliowy),które ułatwiają trawienie ,oraz błonnik pokarmowy, potas, witamina C i wiele innych**. Dieta bogata w owoce i warzywa, jest bardzo zdrowa .Najwięcej witamin jest w surowych owocach. Dlatego jest tak ważne, żeby surowe owoce znajdowały się w naszym jadłospisie.** 

Paul Cezanne, *Dzbanek i owoce,* 1893.

**1.**  Odgadnij zagadki, zapisz odpowiedzi

- W liściach jesiennych się rumieni, dojrzałe okrągłe, błyszczy się ładnie

Jak jesienny wiatr powieje , to na ziemię, zaraz spadnie…………………

- ładnie pachnie żółta skórka, kwaśny mają smak,

Zawierają witaminy, każdy wie, że to……

- czarne kuleczki znalezione w lesie, zebrał je Grześ do dzbanka

I do domu niesie………………………………………..

- W mym ogródku , rośnie krzak, który cierni wiele ma

Chyba nimi bronić chce, małe zielone owoce swe………………………….

-Wyrosły w ogródku na krzaczkach, kuleczki małe, okrągłe,

Są czarne, zielone i białe, ze smakiem zjesz dojrzałe………………….

- Skórka fioletowa, miąższ pod nią złoty, smakuje doskonale

Wszyscy wiemy o tym………………………

- Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci

Gdy jest już dojrzała , zjadają ją dzieci…………………

- Z jakich to owoców powidła się smaży,

O zjedzeniu których potem każdy marzy…………………………

|  |
| --- |
| **ZAPAMIĘTAJ!!!**  **Aby być zdrowym, trzeba jeść dużo surowych owoców.**  **Najzdrowsze są owoce świeżo zerwane z drzewa.**  **Trzeba je jednak zawsze umyć w ciepłej wodzie.** |

.

**Odpowiedz na pytania**

1. Jakie znasz drzewa i krzewy owocowe rosnące w naszych sadach?

W domu z owoców można zrobić różne przetwory takie jak: dżemy, soki, kompoty, mrożonki.

2. Jaki rodzaj przetworów można zrobić z

jabłek…………..

śliwek………….

gruszek…………..

3. Przemyśl i zaplanuj jakie owoce będziesz jadł w najbliższym tygodniu.

4. Narysuj owoce, które lubisz najbardziej.

Kompetencje

1. Kompetencje społeczne i obywatelskie
2. Świadomość i ekspresja kulturalna
3. Umiejętność uczenia się

A. I. Wójcicka