

17.04.2020r.

Dzień dobry wszystkim Maluszkom, no i oczywiście waszym Kochanym Rodzicom!

Mamy kolejny piękny wiosenny dzień, a więc startujemy!



DZIECIAKI - MLECZAKI

Mleko to cenne źródło wapnia, białka oraz witaminy D. Odpowiednia ilość tych składników w codziennej diecie dzieci i młodzieży jest kluczowym elementem zapewniającym prawidłowy rozwój kości i zębów, a także funkcjonowania organizmu. Warto zatem zadbać, aby mleko i jego przetwory znalazły się w codziennym jadłospisie całej rodziny i były wykorzystywane do przyrządzania smacznych posiłków oraz przekąsek. Jeśli Twoje dziecko krzywi się na widok mleka, można je zastąpić jogurtem owocowym, który uwielbia większość maluchów. Przekąski i dania mleczne możesz przygotowywać na wiele sposobów np. z dodatkiem owoców lub płatków śniadaniowych. Mleko to również niezbędny składnik wielu pysznych deserów, koktajli oraz sosów, które z pewnością polubi cała rodzina.

1. Na początek trochę gimnastyki: Gimnastyka Smyka

https://www.youtube.com/watch?v=8RdkxZk_5Y8

Poruszajcie się zgodnie z poleceniami

2. Piosenka Muzyczne Stop

<https://www.youtube.com/watch?v=EFJIipENH9g>

3. Zagadki związane z mlekiem

Ten biały napój
daje zdrowie.
Nie możesz zgadnąć?
Kotek Ci powie.....(mleko)

Duża i łaciata,
na zielonej łące.
Mlekiem nam dziękuje,
za trawę i słońce.....(krowa)

Choć dziurek w nim sporo,
łatać ich nie trzeba.
Zjem go z apetytem
razem z kromką chleba.....(ser)

Kopytka, rogi i bródka mała,
i żeby jeszcze tak nie skakała,
najpierw na drzewo, potem do woza,
już wiesz na pewno, to zwykła ...
(koza)

Tłustego mleka
da nam na serek.
I ciepłej wełny
da na sweterek ... (owca)

Też ma mleko w swoim składzie,
żółty na kanapkę kładziesz (ser)

4. Opowiadanie o mleku. Obejrzyjcie film

<https://www.youtube.com/watch?v=oj1mHoVIjk4>

Wiosną, latem i jesienią, na wiejskiej łące, którą nazywamy pastwiskiem, pasą się krowy. W ich wymionach powstaje mleko. Na noc krowy wracają do obory. Codziennie rano i wieczorem gospodarz przystępuje do dojenia krów. Kiedyś robił to ręcznie i nie było to łatwe zadanie. Dzisiaj ma elektryczne dojarki, które ułatwiają mu pracę. Ściągają mleko z wymion krowy i rurkami odprowadzają je do przygotowanych wcześniej dużych pojemników. Pojemniki z mlekiem jadą do mleczarni. Tam odbywa się pewien tajemniczy proces. PASTERYZACJA. Gdy się ten proces zakończy, mleko jest rozlewane do takich opakowań, w których możemy je potem kupować. W mleczarni po obróbce mleka powstają też inne produkty / kefir jogurty sery. Teraz następuje załadunek mleka i transport do sklepów. Tam sprzedawca ustawia mleko na półkach, gdzie każdy kupujący może je łatwo znaleźć.



5. Zabawa logopedyczna Krowa i mucha

Kiedy krowka pasie się na łące, zjada trawę, często latają wokół niej muchy, które głośno brzęczą. Krowa bardzo tego nie lubi i odgania muchy ogonem. Powtórzcie kilkakrotnie:

Krówki muczą: muuuu
Muszki brzęczą: bzzzz, bzzzz

6. Zabawy ruchowe

- Zabawa ruchowa: Krówki do zagrody.

Dzieci biegają swobodnie, na dźwięk dzwonka chowają się do zagrody /umowne miejsce/

- Zabawa ruchowa: Każda łątka ci powie co masz zrobić na zdrowie
Dzieci wykonują zadania zapisane na łątkach krowy. / zadania związane z ruchem np. zrób 5 przysiadów, zrób 2 skłony, stań na jednej nodze, itp.

7. Zabawa badawcza: Zgadnij co to za przysmak?

Dzieci rozpoznają po wyglądzie, zapachu oraz smaku produkty: jogurt, kefir, maślanka, śmietana, ser biały, żółty, topiony, masło, ...

A teraz zamieńcie się rolami, ciekawe, czy mamusia też odgadnie co to za przysmak? A jak poradzi sobie tatuś?

8. Przygotowując różne posiłki można urozmaicać czas ucząc się rymowanek:

„Kto mleko pije, długo żyje!”

„Mleczne pyszności na zdrowe kości!”

„Mleko pijemy, zdrowo żyjemy”

„ Gdy produkty mleczne jemy szybko rośniemy chodzimy, skaczemy, biegamy i zdrowo się uśmiechamy”

„Przedszkolak dobrze wie, że zdrowo jest, gdy mleko pije się”

9. Zachęcam Was do wspólnego wykonania mlecznej potrawy wg podanych poniżej przepisów lub też wg swojego ulubionego.

Zdjęcia z tego pichcenia i smacznej degustacji możecie przesłać na przedszkolnego Facebooku

Przykładowe przepisy:

Lody „Krówka”

Składniki:

2 szklanki śmietany kremówki 36%

puszka masy krówkowej

½ szklanki rodzynek

4 łyżki orzechów włoskich

Przygotowanie:

Śmietanę ubij na sztywno mikserem. Dodawaj powoli masę krówkową, cały czas miksując. Posiekane orzechy i rodzynki wsyp do masy. Wymieszaj łyżką lub łypatką. Przełóż masę do pojemnika, który można mrozić i włóż do zamrażarki. Po około 1 godzinie wyjmij lody z zamrażarki i ponownie zamieszaj. Pozostaw lody na kilka godzin w zamrażarce

Serowo-jajeczne łódeczki

Składniki:

5 jajek 150 g sera żółtego np. gouda bądź salami

pęczek szczypiorku

3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

10 liści sałaty masłowej

sól i pieprz

Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo. Poczekaj aż ostygną, obierz i przekrój je wzdłuż na połówki. Wyjmij żółtka. Zetrzyj na tarce ser, dodaj żółtka, jogurt i posiekany szczypiorek oraz dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj, aż powstanie gładka masa. Wypełnij nią białka jajek. Na wykałaczkę nadziej liść sałaty tak, aby przypominał żagiel. Wbij wykałaczkę w jajko.

Sałatka owocowa z twarogiem

Składniki:

1 grejpfrut

1 pomarańcza

garść ciemnych winogron

½ puszki ananasa

100 g białego sera

1 łyżka miodu listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

Umyj owoce i mięte. Obierz grejpfruta i pomarańczę. Pokrój wszystkie owoce na mniejsze kawałki. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojony w duże kostki biały ser. Polej łyżką miodu i udekoruj listkami mięty.

10. Na utrwalenie piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=E6XcmxMdIEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=hMI74Mm6tgU>

11. Praca plastyczna

- Pokolorujcie/pomalujcie krowę, a raczej jej łatki
- Możecie zrobić krowę z rolki po papierze





Pamiętam, że niektórzy z Was bardzo lubili mleko i przy śniadaniu pili po kilka kubeczków. Czy tak jest nadal, a może kolejne Dzieciaki polubiły mleko? A jak jest ze serkiem?

Przesyłam Wam moc buziaczków (bezpiecznie)– Wasza pani Justynka

