

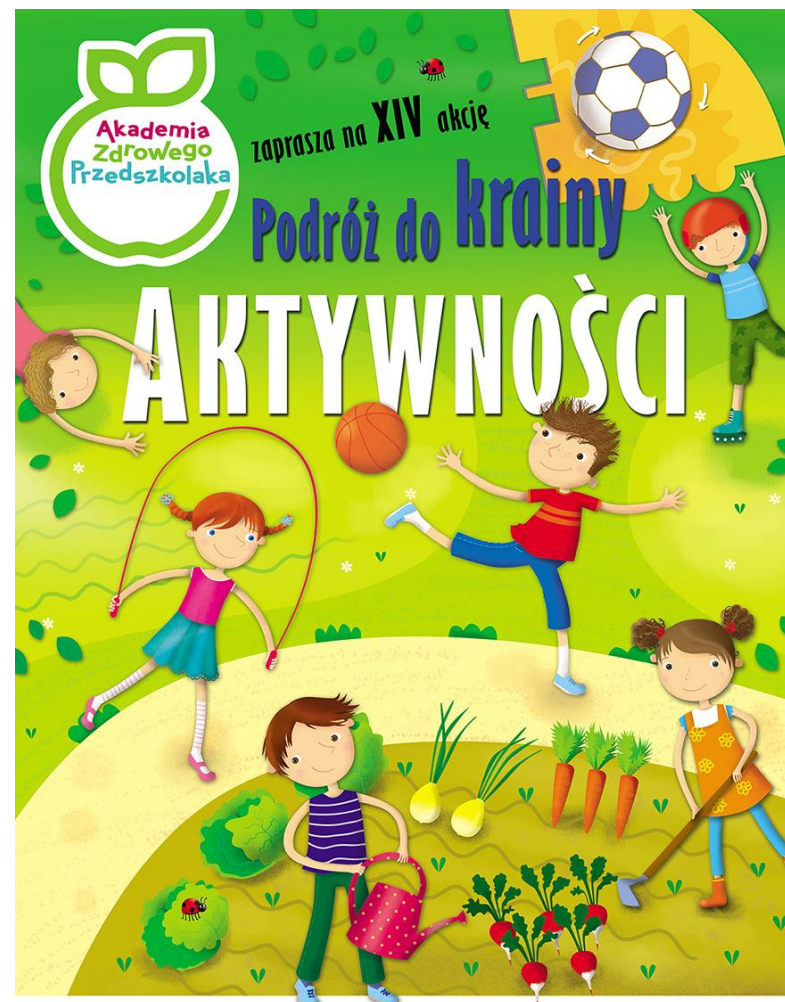


**Zaprasza Rodziców przedszkolaków na  
XIV akcję, której przyświeca hasło:**

**„PODRÓŻ DO KRAINY AKTYWNOŚCI”**

# O czym będziemy mówić

- Po co nam własny domowy ogródek?
- Rośliny potrzebują tak niewiele do życia...
- Zakładamy własny ogródek
- Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?
- Dekalog Aktywnego Przedszkolaka



# Po co nam własny domowy ogródek?

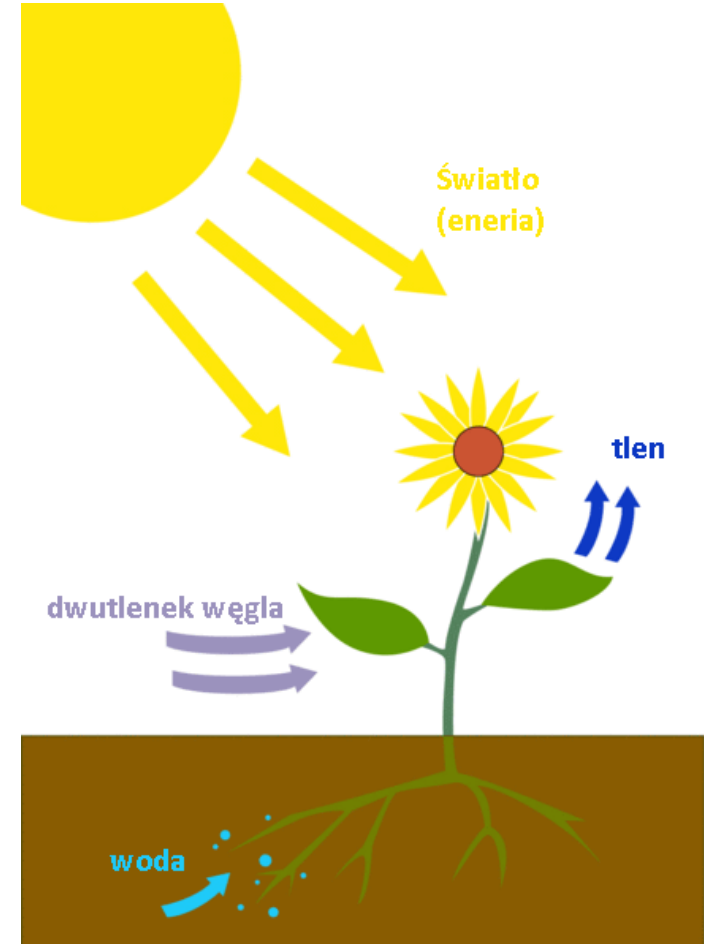
Uprawiając warzywa na parapecie lub w przydomowym ogródku możesz wiele zyskać:

- ✓ Wspaniały smak i aromat własnych upraw
- ✓ Mnóstwo cennych wartości odżywczych
- ✓ Codziennie świeże, aromatyczne i ekologiczne nowalijki
- ✓ To znakomita forma spędzania wolnego czasu
- ✓ Na warzywa z własnego ogródka skusi się nawet największy drymasek 😊



# Rośliny potrzebują tak niewiele do życia...

- **Światło słoneczne** - stanowi energię potrzebną roślinom do wytwarzania pożywienia.
- **Woda** rozpuszcza i transportuje składniki mineralne do poszczególnych części rośliny. Służy roślinie do wytwarzania pożywienia i regulowania temperatury.
- **Powietrze** składa się głównie z tlenu, dwutlenku węgla i azotu. Tlen pomaga roślinie wykorzystać azot znajdujący się w glebie. Dzięki procesowi fotosyntezy rośliny przekształcają wodę i dwutlenek węgla w składniki odżywcze i tlen, którym oddychamy.
- **Pożywienie** - Składniki odżywcze potrzebne roślinie do życia znajdują się w glebie. Roślina szybko zużywa znajdujące się w glebie substancje odżywcze. Na szczęście, nowe zapasy uzupełniane są na bieżąco. Pochodzą one głównie z obumarłych części roślin, które znajdują się w ziemi, martwych owadów zagrzebanych w ziemi, zwierzęcych odchodów i itp. (kompost).





# Zakładamy własny ogródek



- 1. Wybierz miejsce dobre na warzywniak** (dobrze nasłonecznione, osłonięte od wiatru, z dala od ulic i dużych drzew czy krzewów)
- 2. Przygotuj glebę** (oczyszczanie, spulchnianie)
- 3. Odpowiednio odżywiaj - nawożenie** (torf lub kompost)
- 4. Wyrównaj teren i wyznacz grządki**
- 5. Wysiej lub zasadź warzywa** (w domowym ogródku warzywnym najlepiej sprawdzą się warzywa takie jak: marchew, pietruszka, buraki, koper, sałata, rzodkiewka, cebula, szczypiorek, sałata)
- 6. Pamiętaj o zabiegach pielęgnacyjnych** (odchwaszczanie, spulchnianie gleby, podlewanie, przerywanie siewek)

## Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw?

- ✓ **Warzywa zawierają witaminy, składniki mineralne, przeciwutleniacze i błonnik.** Warto podkreślić dzieciom fakt, że warzywa oprócz ich walorów zdrowotnych **są też smaczne, kolorowe i chrupiące.** Bez ich dodatku na talerzu byłoby szaro, smutno i nudno
- ✓ **Jedz codziennie warzywa,** dawaj dobry przykład rodzicielski
- ✓ **Zaangażuj dziecko** w przygotowywanie posiłków
- ✓ **Zadbaj o estetykę** – ułóż z warzyw ciekawy obrazek na talerzu, albo poproś by dziecko samo to zrobiło
- ✓ **Nadawaj ciekawe nazwy potrawom:** zupa Shreka (brokułowa), naleśniki mocy Popeya (szpinakowe), itp.
- ✓ **Uprawiaj warzywa w ogródku lub na parapecie.** Samodzielnie uprawiane warzywa smakują najlepiej





# Dekalog Aktywnego Przedszkolaka



## DEKALOG AKTYWNEGO PRZEDSZKOLAKA



- 1.** Sieję i sadzę warzywa w ogródku lub w doniczce, bo to zdrowe i ekologiczne.
- 2.** Wiem czego potrzebują rośliny do życia i umiem pielęgnować swój ogródek.
- 3.** Prace w ogrodzie to doskonała zabawa i pożyteczna forma spędzania wolnego czasu.
- 4.** Codziennie chętnie jem warzywa, bo są smaczne i zdrowe.
- 5.** Sam umiem przygotować pyszną sałatkę warzywną.
- 6.** Wiem, że regularna aktywność fizyczna kształtuje prawidłową postawę.
- 7.** Lubię spędzać czas aktywnie, mam nawet swoje ulubione dyscypliny sportowe.
- 8.** Wiem, że podczas zabaw aktywnych trzeba przestrzegać zasad bezpieczeństwa.
- 9.** Ziemia to Nasza Matka, musimy o nią dbać.
- 10.** Wiem jak chronić środowisko naturalne i dbać o dobro naszej planety.



Samodzielnie uprawiaj warzywa!

Zdrowo się odżywiaj!

Bądź aktywny!

Dbaj o bezpieczeństwo!



# Dziękujemy za uwagę!



Zapraszamy na [www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)