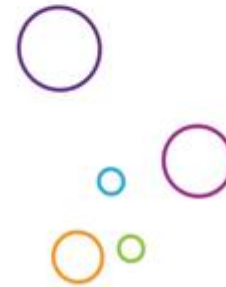


Légy HAPPY!
Egészségedre! Egészségünkre!



Óvodai oktatás



Fontos, hogy a gyermekek már az óvodai környezetben megismerkedjenek az egészséges táplálkozás alapjaival, hiszen ebben az életkorban a legfogékonyabbak a környezetükre, és ekkor alakulnak ki későbbi szokásaik is. Az egészséges táplálkozás szerves részét képezi az egészséges folyadék fogyasztás is. A megfelelő mennyiségű folyadék bevitele mellett, rendkívül fontos az is, hogy mit iszunk.

Ültessük körbe a gyerekeket és kezdeményezzünk beszélgetést velük a képek felmutatásával!

Az alábbi instrukciók követésével magyarázza el a gyerekeknek, hogy a legegészségesebb folyadék, amit ihatnak, az a víz.

KÉP1: egy gyerek, akinek pohár van a kezében és iszik

Kezdjük a beszélgetést el az egyes számú kép felmutatásával! Kérdezzük meg a gyerekeket, hogy mit látnak a képen, mit gondolnak, mit iszik a kislány/kisfiú a képen. Mondjuk el nekik, hogy a képen látható kislány/kisfiú vizet iszik. Kérdezzük meg, hogy ők mit szoktak inni általában?

KÉP2: egy pohár víz

Mutassuk meg nekik a következő képet, amin egy pohár víz látható. Kérdezzük meg Tőlük, hogy szoktak-e vizet inni? Mikor szoktak vizet inni? Szeretnek-e vizet inni?

Mindannyian tudjátok, ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, fontos, hogy egészséges ételeket együnk. De vajon tudjátok-e, hogy a folyadékok, amiket iszunk, ugyanolyan fontosak testünk számára, mint az ételek, amiket eszünk. Ha egészségesek akarunk maradni, egészséges italokat kell innunk. Ma a legegészségesebb folyadékról, a vízről fogunk beszélgetni.

KÉP3: emberi test, melynek 60-70%-a víz

Mutassuk meg nekik a képet és kérdezzük meg tőlük, hogy mit látnak. Mit jelenthet a kép? Miért fontos a megfelelő vízfogyasztás?

Minden élőlénynek szüksége van a vízre, az állatoknak, a növényeknek és az embereknek is. A szervezetünknek szüksége van a vízre, hogy erős és egészséges maradjon. Mondjuk el nekik, hogy testünk több mint felét víz alkotja. Van víz a vérünkben, az izmainkban, sőt még a

csontjainkban is! A víz segít, hogy jól működjenek a szerveink, rugalmas maradjon a hajunk és a bőrünk, hogy meg tudjuk emészteni az ételeket. Csakhogy ebből a vízből sokat elveszítünk a nap során: egy része elpárolog a bőrünkön át, egy részét kipisiljük, nagy részét pedig kiizzadjuk.

KÉP4: bágyadt gyerek

Mutassuk meg a képet és kérdezzük meg tőlük, hogy honnan tudhatjuk, hogy keveset ittunk? Itt várjuk meg, hogy a gyerekek mit válaszolnának. Majd mondjuk el nekik, hogy ha nem iszunk eleget, szomjasak és rosszkedvűek leszünk, elfáradunk, nehezen tudunk figyelni, kiszárad a szánk és a bőrünk, és még a fejünk is megfájdulhat.

KÉP5: egy pohár víz és mellette a boldog vízcsepp manó

Kérdezzük meg, hogy vajon, mivel lehet legjobban pótolni a vizet, amit elveszítünk? (Válasz: Természetesen vízzel.) Mutassuk meg a képet és mondjuk el nekik, hogy bizony, a víz a legjobb szomjoltó! Tegye fel a kezét, aki minden nap iszik vizet! (Dicsérje meg a sok jelentkezőt.)

KÉP6: cukros üdítőitalok, romlott, szomorú fog, elhízott gyerek

Mutassuk meg a képet és mondjuk el, hogy mi a baj az üdítőitalok fogyasztásával. Ezek az italok nagyon sok cukrot tartalmaznak, amiktől könnyen elhízhatunk és a fogainkat is roncsolja.

KÉP7: boldog vízcsepp manók

Tudatosítsuk a gyerekekben, hogy a legjobb szomjoltó a víz!

1. kép



2. kép



3. kép



4. kép



5. kép



6. kép



7. kép

