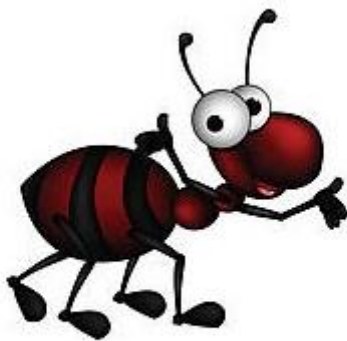


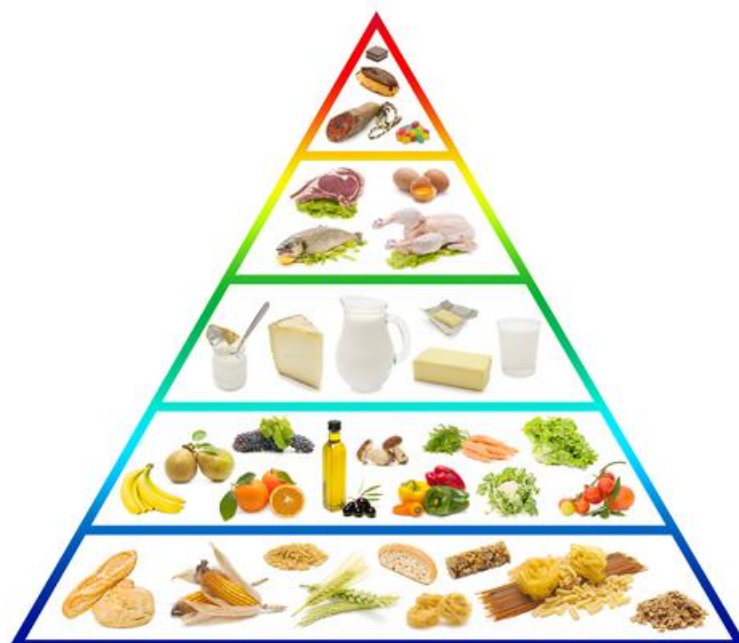
Pohádka o dvou mravencích

Potkali se jednou dva pohádkoví mravenci, rezavý a černý a začali si povídat o svých mraveništích:

"My," povídá rezavý mravenec, "máme v nejnižším patře mraveniště především sladkosti a uzeniny. Je jich tam spousta, protože my je milujeme a každý den toho sníme ze všeho nejvíce. V prvním patře pak máme hromadu masa, sýrů a bílého pečiva. Je toho sice méně než v přízemí, ale každodenně toho spořádáme také požehnaně. Ve druhém patře jsou potom jogurty, mléko, ryby, brambory, rýže a müsli. Toho sníme každý den docela málo. V posledním patře máme chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, toto my přes den skoro vůbec nebaštíme. A jak to vypadá u vás?" ptá se černého mravence.

Ten mu odpovídá: "U nás je to přesně naopak. Za den sníme nejvíce celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny, potom zdlábneme dostatek mléka, netučných mléčných výrobků, ryb, brambor, mysli a rýže, dáme si trochu masa, sýrů, bílého pečiva a sladkosti nebo uzeniny jíme ze všeho nejméně."

"Víš, co by mě zajímalo," ptá se rezavý mravenec, "co je zdravější?"



Hra:

- Zdravé a nezdravé – jmenujte pokrmy, potraviny. Je-li daný pokrm pro zoubky a pro tělo zdravý, dítě si pohladí břicho. Je-li naopak nezdravý, zakroučí hlavou. (možné druhy potravin: sýr, čokoláda, okurka, zmrzlina, bonbony, pomeranč, voda, rýže, limonáda, chléb, sušenka, mléko, lízátko, jogurt...)
 - Zahrajte si na obchod
 - Třídění potravin, které máte doma (těstoviny – patří k nim kolínka, vrtule, mašličky,... pečivo – rohlíky, housky, chleba,...) učíme tím nadřazená a podřazená slova, můžete vymyslet další možnosti třídění
 - Počítání potravin
 - Prostření stolu
 - Kimova hra – rozložíme na stůl, koberec potraviny, obrázky potravin, dítě si je chvíli prohlíží, poté je přikryjeme šátkem a zeptáme se, co si dítě zapamatovalo. Společně si určíme, jaká jídla jsou zdravá a jaká nikoli. Můžeme také jednu potraviny odebrat, dítě hádá kterou, můžou je poznávat po hmatu
 - Rozeznávejte chuť potravin, které máte doma
-
- **Jazyková činnost:**
 - Naše máma povídala – „Naše máma povídala, že tátovi udělala **špagety**“, „Naše máma povídala, že tátovi udělala, **špagety, maso**“, „Naše máma povídala, že tátovi udělala, **špagety, maso, chleba s máslem**“ (jeden člen řekne slovo a ostatní ho zopakují a k němu přidají další)
 - Rytmizace slov (vytleskávání a počítání slabik)
 - První písmeno ve slově
 - Co jím k snídani, svačině, obědu, večeři

Náměty k četbě, poslechu, vyprávění, sledování:

- O koblížkovi
- Otesánek
- Hrnečku vař
- POHÁDKYPRODĚTI.cz » [Nespokojený strážník \(pohadkyprodeti.cz\)](http://Nespokojenýstrávník(pohadkyprodeti.cz))
- [26 Teo se učí o jídle.avi - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=26Teo)
- [Fandíme zdraví: PYRAMIDA VÝŽIVY - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=FandímezdravíPYRAMIDAVÝŽIVY)
- [Fandíme zdraví: Ovoce a zelenina - kamarádi na celý život - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=FandímezdravíOvoceazelenina)

Písničky:

- Pekla vdolky z bílé mouky
- Cib, cib, cibulinka
- To je zlaté posvícení

Řídky:

- **Honzík a lívanec**

Honzík sedí za pecí, na plotnu se dívá (*palcem a ukazováčkem vytvoříme brýle*)

Je tam čerstvý lívanec, veselou si zpívá (*třeme dlaně krouživým pohybem o sebe*)

Honzík ani nemuká, sedí pěkně tiše, (*ukazováček před ústa*)

Tenhle je už desátý, devět už je v břiše. (*ukážeme 10 prstů, hladíme si břicho*)

Výtvarná a pracovní činnost:

- Zoubky a potraviny – rozstříhej a nalep ke zdravému zoubku, zdravé potraviny a ke zkaženému nezdravé (další možnost je využít letáky) – je to na vás😊
- Vymyslete, připravte, uvařte zdravé jídlo pro rodinu
- Krájejte, strouhejte

