

Étkezzünk egészségesen!





VARÁZSLAT

A játszótéren a gyerekek arról beszélgettek, milyen jó lenne, ha varázserejük lenne. Csak elmondának egy varázsigét, és csiribú-csiribá, minden kívánságuk teljesülne.

Volt, aki repülő széket, beszélő ceruzát vagy egy olyan zsákot szeretett volna, amelyből sosem fogy ki a játék.

Marci, aki a legkisebb volt köztük, azt mondta, hogy ő mindig a kedvenc ételét varázsolná az asztalra, így mindig tejbegrízt ehetne.

– Nem lenne rossz – gondolkodott el rajta Peti, aki a legmagasabb volt –, én akkor csak spagettit ennék!

– Én mindig mákos rétest ennék – mondta Sári.

Képzeld el, hogy Te most mész a játszótérre, odamész a gyerekekhez, és téged is megkérdeznek: Te mit mondanál?

Mi a te kedvenc ételed?

Mit gondolsz, mi lenne akkor, ha mindig csak a kedvenc ételedet ennéd?

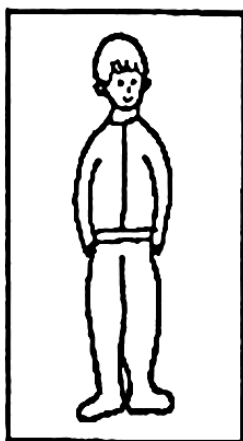
A TÖRTÉNET BEFEJEZÉSE

Rajzold Peti, Marci, Sári képe alá azt az ételt, amelyiket mindennap ennének!

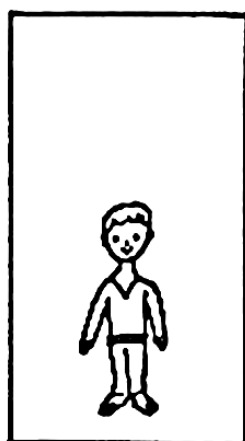
Aztán rajzold le magadat az üres képkeretbe!

Írd a kép fölé a nevedet, és rajzold a kép alá a kedvenc ételedet!

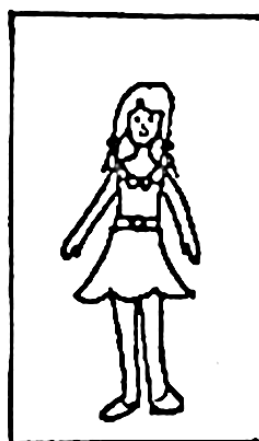
Peti



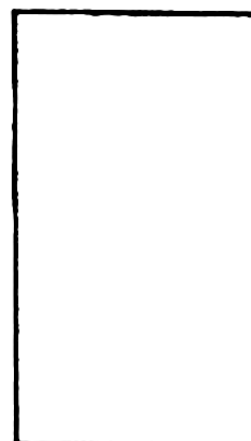
Marci



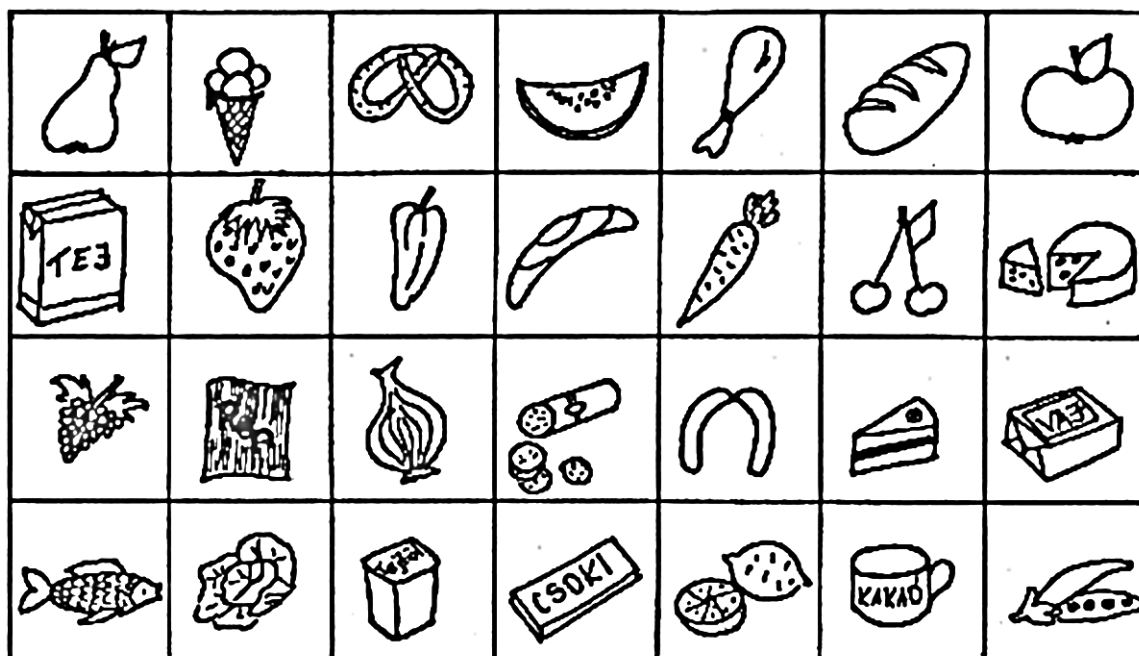
Sári



én



ÉLELMISZEREK



MELYIK ÉTKEZÉST HOGY HÍVJUK?

Ha ébredés után eszem, akkor

Ha délelőtt eszem, akkor

Délben

Délután

Este pedig

CSALI MESE

Ha elolvasod a csali mesét, meglátod, hogy Csali Csaba összekeverte az étkezések nevét és az időpontokat

A csoportban mindenki olvasson el egy mondatot úgy, hogy kijavítja, amit Csali Csaba összekevert!

Reggel ébredés után esszük az **uzsonnát**.

Uzsonna után az **ebéd** következik.

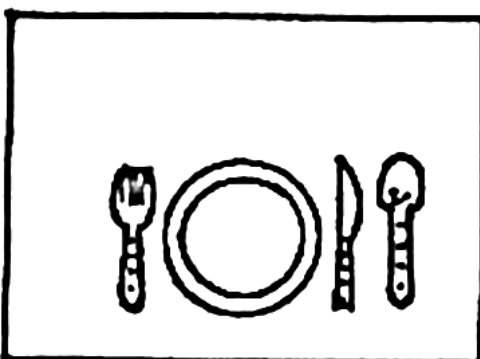
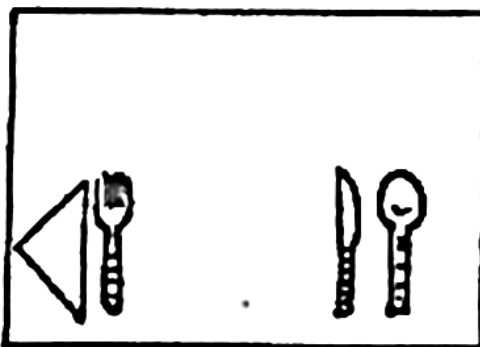
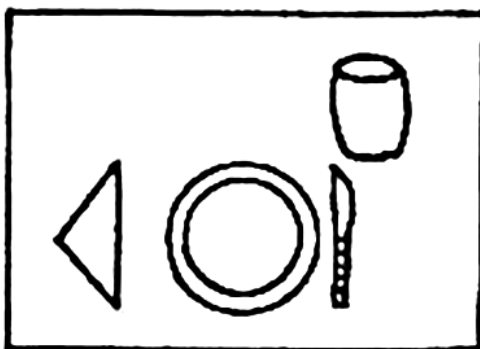
Délben jól esik a **tízóráim**.

Vacsorára a **reggelimet** eszem.

Tízóráira a **vacsorámat** kérem.

TERÍTÉS

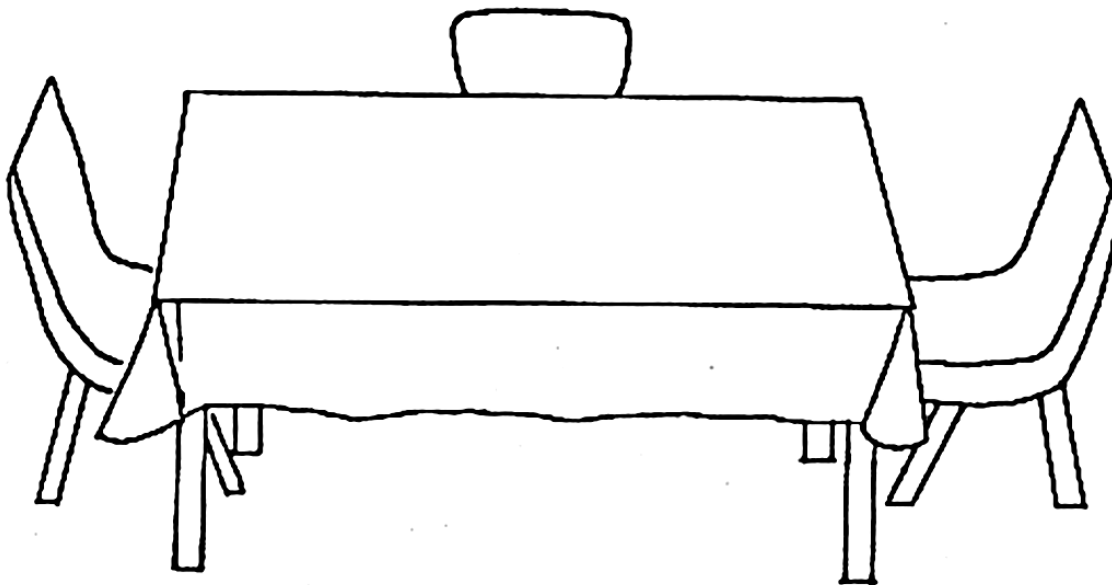
Ha berajzolod a képbe, ami hiányzik, akkor mindenki szépen, kényelmesen ebédelhet majd.



RAJZOLJ TERÍTÉKET!

Terítsd meg az asztalt édesanyád/édesapád/testvéred születésnapjára úgy, hogy örüljenek, amikor meglátják!

Rajzold le, hogy terítenéd meg!



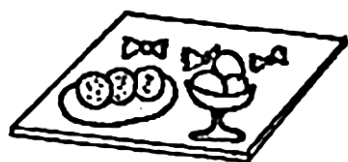
ÉTLAP KÉSZÍTÉSE

Csak az egyik tálcán találsz hasznos, egészséges ételsort!

Melyiket választanád a négy közül?
A többit miért nem ajánlod?

1. ajánlat:.....

cukorka
szalámi
fagylalt



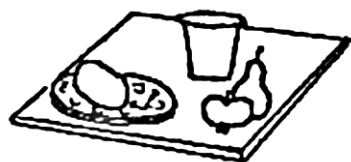
2. ajánlat:

sütemény
csirkecomb
fagylalt



3. ajánlat:.....

joghurt
főzelék és hús
gyümölcs



4. ajánlat:

chips
cola
sütemény

