

„MÓJ ŚWIAT WARZYW I OWOCÓW ORAZ PRODUKTÓW MLECZNYCH” TABLICA MOTYWACYJNA

Tablica motywacyjna ma zachęcić dzieci i Państwa do codziennego spożywania warzyw, owoców i produktów mlecznych. Jednocześnie zachęcamy do wspólnego spożywania posiłków i urozmaicania Waszej diety warzywno – owocowo - mlecznej o nowe produkty.

JAK PROWADZIĆ TABLICĘ?

- Rodzice i dzieci prowadzą tablicę przez okres jednego miesiąca
- Tablica musi zawierać część dla rodziców i osobno część dla dzieci
- Codziennie rodzice i dzieci wpisują lub rysują porcje zjedzonych warzyw, owoców i produktów mlecznych
- Tablica może mieć formę plakatu, dzienniczka, tabelki (zależy od inwencji twórczej rodziny)
- Musi mieć część o zjedzonych warzywach, część o zjedzonych owocach i część o spożytych produktach mlecznych
- Tablica może być uzupełniana wpisami słownymi lub rysunkami
- Po upływie miesiąca rodzice i dzieci podsumowują zgromadzone wpisy. Zliczają codzienną liczbę porcji warzyw i owoców oraz produktów mlecznych. Następnie zliczają liczbę dni, w których zjedli łącznie 5 porcji warzyw i owoców oraz produkty mleczne i dokonują samooceny:
 - 30-27 dni - wspaniale się odżywasz, dbasz o swoje zdrowie
 - 26-23 dni - bardzo dobrze się odżywasz, nie zmieniaj diety
 - 22-20 dni - dobrze się odżywasz, ale musisz jeszcze zwiększyć liczbę warzyw, owoców i produktów mlecznych w swojej diecie
 - 19 i mniej dni - jesz zbyt mało warzyw, owoców i produktów mlecznych, postaraj się zmienić swoją dietę, zwiększając ich liczbę.
- Po upływie miesiąca dzieci przynoszą do szkoły swoje tablice i porównują z rówieśnikami.