



Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywnościowej



# ZDROWY DZIEŃ PRZEDSZKOLAKA

Jak przedszkolak  
dba o zdrowie?

dr Joanna Neuhoff-Murawska, dr Katarzyna Wolnicka,  
dr Anna Małgorzata Taraszewska, Joanna Jaczewska-Schuetz,  
Magdalena Łaszewicz



Ministerstwo  
Zdrowia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY  
INSTYTUT  
ZDROWIA  
PUBLICZNEGO  
PAŃSTWOWY INSTYTUT  
BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,  
finansowane przez Ministra Zdrowia



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.  
ISBN 978-83-65870-66-7

Autorzy:

dr Joanna Neuhoff-Murawska, dr Katarzyna Wolnicka,  
dr Anna Małgorzata Taraszewska, mgr Joanna Jaczewska-Schuetz,  
mgr Magdalena Łaszewicz

Ilustracje do wiersza:  
Krzysztof Kałucki

Opracowanie graficzne i skład:  
Łukasz Kaczmarek

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa  
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200, e-mail: [wydawnictwo@pzh.gov.pl](mailto:wydawnictwo@pzh.gov.pl)

Warszawa 2023



*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,  
finansowane przez Ministra Zdrowia*

# Spis treści

## Część 1 - wierszyki

Rozdział 1. Poznajmy się .....	4
Rozdział 2. Pobudka i poranna higiena .....	5
Rozdział 3. Śniadanie w domu i przedszkolu .....	6
Rozdział 4. Ruch i zabawa .....	7
Rozdział 5. Gasimy pragnienie .....	8
Rozdział 6. Obiad w przedszkolu .....	9
Rozdział 7. Kolorowy podwieczorek .....	10
Rozdział 8. Na zakupach .....	11
Rozdział 9. Kolacja .....	12
Rozdział 10. Zdrowy sen .....	13
Rozdział 11. Rodzinna wycieczka .....	14

## Część 2 - zadania dla dzieci

Rozdział 1. Poznajmy się .....	15
Rozdział 2. Pobudka i poranna higiena .....	16
Rozdział 3. Śniadanie w domu i przedszkolu .....	18
Rozdział 4. Ruch i zabawa .....	20
Rozdział 5. Gasimy pragnienie .....	22
Rozdział 6. Obiad w przedszkolu .....	24
Rozdział 7. Kolorowy podwieczorek .....	26
Rozdział 8. Na zakupach .....	28
Rozdział 9. Kolacja .....	30
Rozdział 10. Zdrowy sen .....	32
Rozdział 11. Rodzinna wycieczka .....	34

# Część 1

**Dziś w przedszkolu ważne sprawy  
do nauki i zabawy.  
Jak przedszkolak dba o zdrowie?  
Ta książeczka Wam opowie...**

## Rozdział 1 Poznajmy się

To jest Tymek, a to Julka,  
Ci z przedszkola i z podwórka.  
Julka chce być reporterem,  
Tymek super bohaterem.

Kiedy rano budzik budzi,  
Tymek zrzędzi i marudzi.  
Wstawaj szybko! - Julka woła,  
tak jej spieszno do przedszkola!

Julka tuli pieska Śmieszka,  
bardzo śmieszny to koleżka!  
Dziś od mamy dostał burę,  
tacie wygryzł w bucie dziurę!

A po drugiej stronie płotka  
kotka Psołka można spotkać.  
Tego babci łobuziaka  
Tymek gania na czworaka.



# Pobudka i poranna higiena



Tymek! Julka! Czas wstawania!  
Nie ma dziś leniuchowania!  
Bo w przedszkolu niespodzianki,  
gry, zabawy, koleżanki.

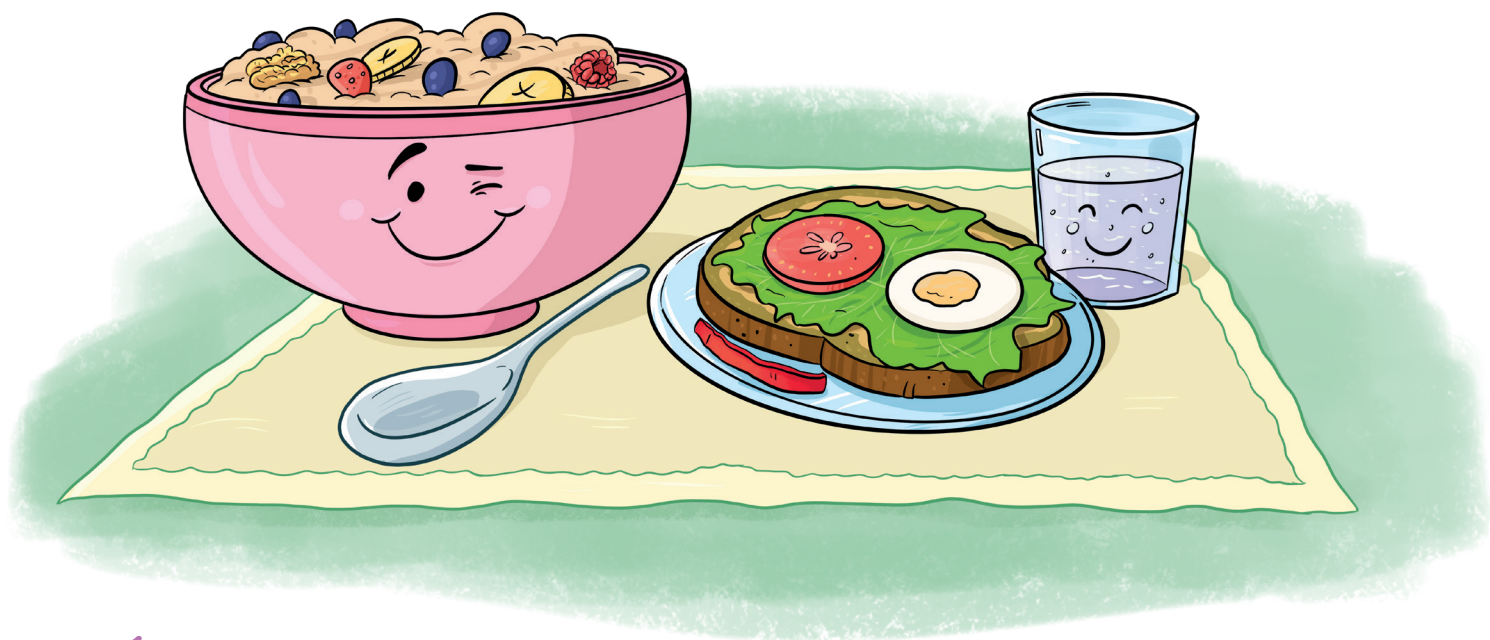
Pasta, szczotka zęby myje.  
Teraz mydłem twarz i szyję.  
Czesze włosy swe dokładnie,  
Julka już wygląda ładnie.

Po co mydło, po co woda?  
Na te rzeczy czasu szkoda!  
Po co czyste czyścić ręce?  
Tyle czasu stać w łazience?!

Hola, hola, bohaterze!  
Zdrowie z czystych rąk się bierze.  
Nawet jeszcze przed śniadaniem  
wodę z mydłem połóż na nie.



# Śniadanie w domu i przedszkolu



## Śniadanie w domu

To owsianka z owocami  
posypana orzechami.  
Julka dziadka podpatrzyła  
jak przy stole dzień zaczyna.

Tymek wpadł na pomysł nowy!  
Dzisiaj jemy chleb razowy,  
pyszne jajo... i papryka,  
to śniadanie jest dla smyka!



## Śniadanie w przedszkolu

Zegar dzieciom przypomina,  
że posiłek się zaczyna.  
Przy stolikach dzieci siedzą,  
smacznie oraz zdrowo jedzą.

Słowa „proszę” i „dziękuję”,  
i śniadanie nam smakuje!  
Kiedy jedzą grzeczne dzieci  
słońce spoza chmurki świeci.



## Rozdział 4

# Ruch i zabawa

To najlepsza jest zabawa  
kiedy wokół świeża trawa,  
kiedy słońko jasno świeci,  
tak się lubią bawić dzieci.

Jak się bawić dalej w berka  
kiedy goni Cię kropelka?  
Parasolka kolorowa  
na spacerek jest gotowa.

Kiedy listek z drzewa spada  
na podwórku jest zabawa.  
A gdy śnieżka śnieżkę goni  
dzieciom bałwan się ukłoni.

Serce kocha takie chwile  
kiedy serce szybciej bije.  
Podskocz raz i podskocz drugi,  
serce za to Cię polubi!



## Rozdział 5

# Gasimy pragnienie

Kiedy strażak gasi pożar  
leje się strumieniem woda.  
Jak ugasić mam pragnienie?  
Jak przegonić mam zmęczenie?

Mała kropla, kropelczka,  
uzbierała się szklaneczka,  
a ze szklanki hop, do brzuszka!  
Znowu siłę ma dziewczuszka!

Czysta woda nie jest słodka!  
Trudno kolor w wodzie spotkać.  
Bez bąbelków, z bąbelkami  
pyszna jest, przyznajcie sami!

Bo ten płyn co zdrowia doda,  
to po prostu czysta woda!  
Wie to Tymek oraz Julka,  
ich przyjaciel, przyjaciółka!





## Obiad w przedszkolu

Wszystkie brzuchy już zgłodniały,  
o śniadaniu zapomnieli.  
Tylko patrzcie - stół nakryty,  
obiad będzie znakomity!

Przed obiadem, po zabawie  
na boisku i na trawie,  
pora ręce umyć ładnie.  
Trzeba zrobić to dokładnie!

Danie pyszne, kolorowe,  
kolorowe - znaczy zdrowe.  
Dużo warzyw dzisiaj zjemy,  
dobrą formę osiągniemy!

Pyszna zupa fasolowa  
do zjedzenia jest gotowa.  
Kaszę z gryki, rybę, jajo,  
wszystkie dzieci dobrze znają!



## Rozdział 7

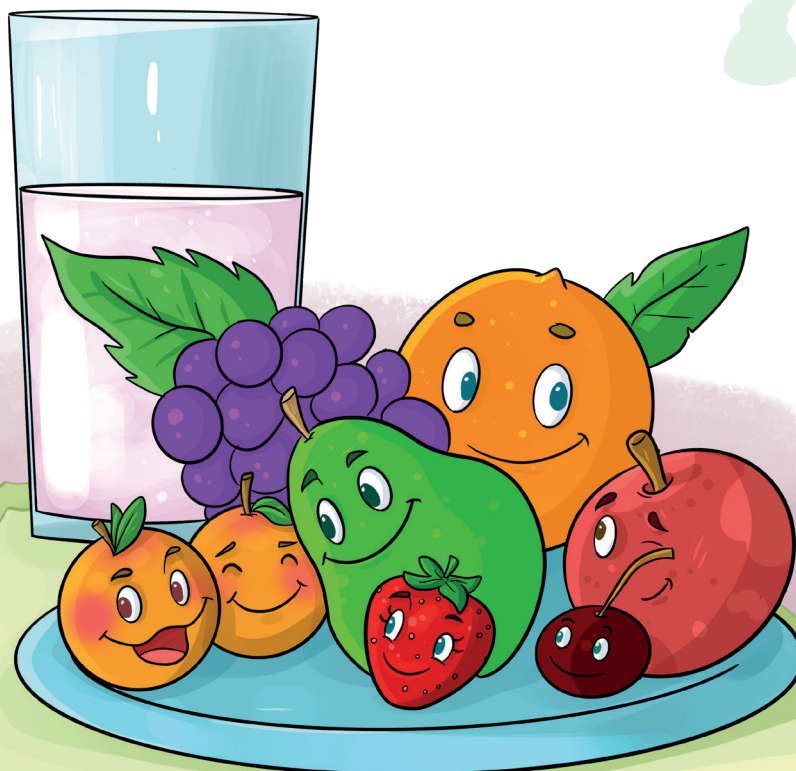
# Kolorowy podwieczorek

Na gałązkę zerka słońce,  
a tam słodkie i pachnące  
owocowe rośnie danie.  
Ślinka leci patrząc na nie.

Jabłka, gruszki i morele,  
tutaj w sadzie jest ich wiele.  
Czasem owoc do przedszkola  
trafia z lasu albo z pola.

Białe, czarne i czerwone,  
żółte i pomarańczowe,  
w każdej barwie moc się kryje,  
każda daje dzieciom siłę.

I tak wszystkie przedszkolaki  
jedzą podwieczorek taki:  
pełen słońca, kolorowy  
i przepyszny oraz zdrowy!



## Rozdział 8

# Na zakupach

Teraz Wy - bohaterowie  
macie dziś zadanie nowe.  
Co włożycie do koszyka,  
aby zdrowie wzmocnić smyka?

Paczkę orzeszków, pomidorki,  
jajka, rybę i fasolki,  
mleko, gruszkę, marcheweczki  
i razowe dwie bułeczki.

W tej alejce kolorowej,  
aż się zakręciło w głowie!  
To warzywa i owoce,  
mają swoje tajne moce!

Ciastka, gumy i cukierki,  
szeleszczące ich papierki!  
Czy potrzebne? Kto odpowie?  
Tymek chętnie Wam podpowie!



## Rozdział 9

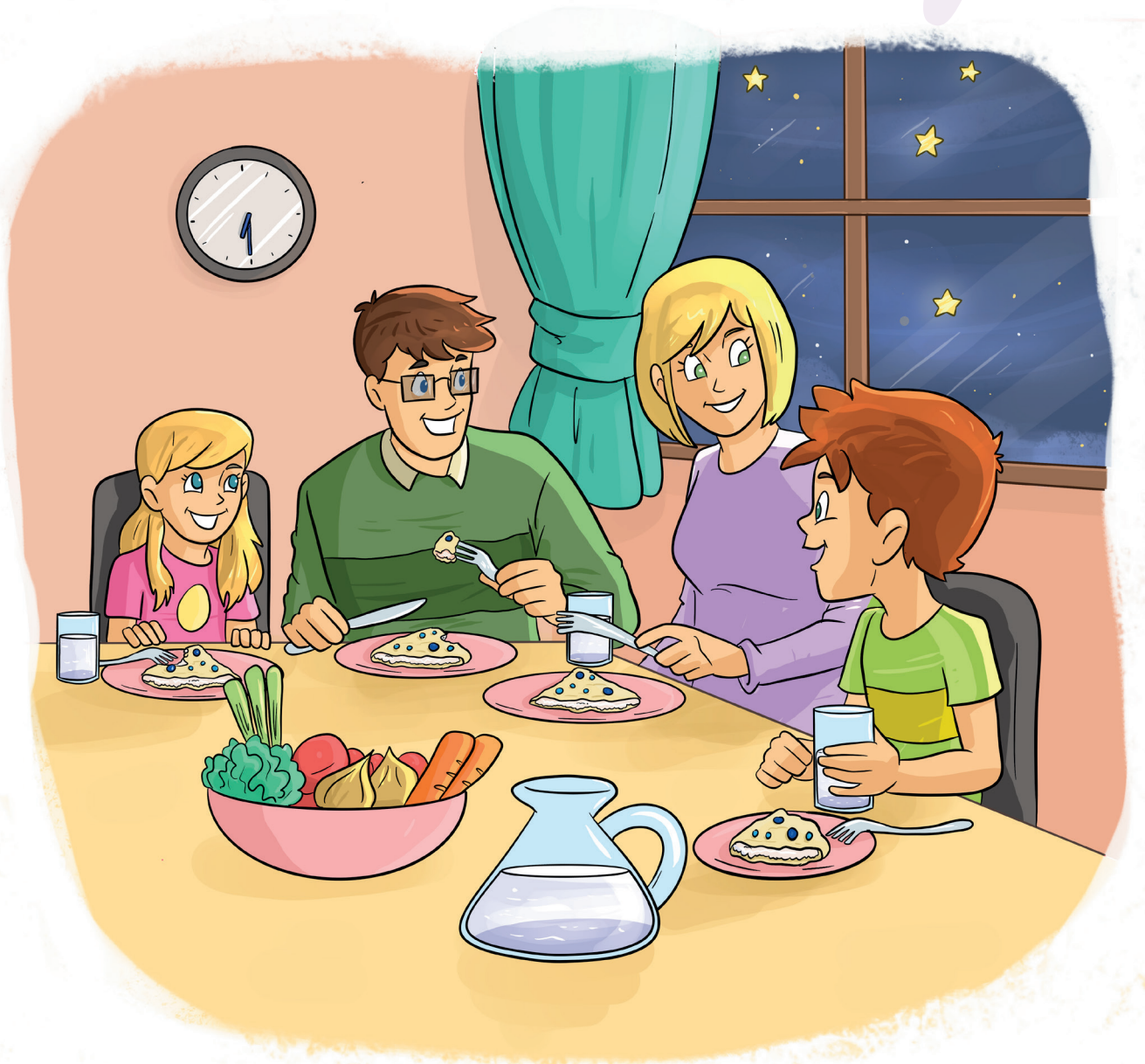
# Kolacja

Coraz bliżej do wieczoru,  
pora usiąść już do stołu.  
Naleśniki, kubek mleka  
na zmęczone dzieci czeka.

Czegoś tutaj mi brakuje...  
Ja ten przepis uratuję!  
I naleśnik jest jak nowy,  
cały w piegi - jagodowy!

Do kolacji siada mama,  
do tej pory zabiegana.  
Tata z pracy też się śpieszy,  
aby dziećmi się nacieszyć.

Co by było gdyby zegar  
dobrych zasad nie przestrzegał?  
Dosyć zabaw i biegania,  
czas szykować się do spania!



## Rozdział 10

# Zdrowy sen

Tuż przed spaniem, mądre dzieci,  
buzia chce czystością świecić.  
Ręce, ząbki i kolana  
chcą być czyste aż do rana.

To zadanie czysta woda  
z mydłem zrobić jest gotowa.  
Jeszcze z pasty świeża pianka,  
ręcznik, kaptcie i piżamka.

Smacznie śpią bohaterowie,  
kolorowo w każdej głowie.  
Kiedy śpią, to szybciej rosną.  
Tylko czekać, jak dorosną.

Śpi też mama, śpi i tata,  
mała kulka śpi kudłata.  
Rankiem każdy jest gotowy  
dzień rozpocząć całkiem nowy.



## Rozdział 11

# Rodzinna wycieczka

A w niedzielę słonko świeci,  
do zabawy prosi dzieci.  
Na wycieczkę przyszedł czas,  
czeka łąka, czeka las.

Kiedy Tobie burczy w brzuchu,  
to dla Ciebie znak Maluchu.  
Zjedz z plecaka chleb razowy,  
a na deser owoc zdrowy.

Tymek chyba coś przeszkrobał,  
bo się za kamykiem schował!  
Skok przez strumyk, bieg po trawie,  
nie ma końca tej zabawie.

I tak dzieci krok po kroku,  
rosną szybko rok po roku.  
Z mamą, babcią, dziadkiem, tatą  
żyją zdrowo! Co Wy na to?



# Część 2

Teraz czas na zgadywanki,  
malowanki, rysowanki...

## Rozdział 1

### Poznajmy się

#### Zadanie 1

Narysuj kim chcesz zostać w przyszłości.

Tu jest miejsce na  
Twoje imię:

.....

# Pobudka i poranna higiena

## Zadanie 1

Nazwij czynności jakie dzieci wykonują, a następnie pokoloruj obrazki.



## Zadanie 2

Jaką drogę ma przejść Tosia, aby nie zepsuła sobie zębów?  
Narysuj drogę Tosi.





### Zadanie 3

Kiedy należy myć ręce?  
Otocz kółkiem czynności, po wykonaniu których zawsze powinieneś umyć ręce.



*korzystanie z toalety*



*wizyta u lekarza*



*sen*



*zakupy*



*zabawa na placu zabaw*



*rysowanie*

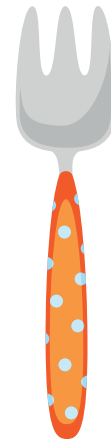
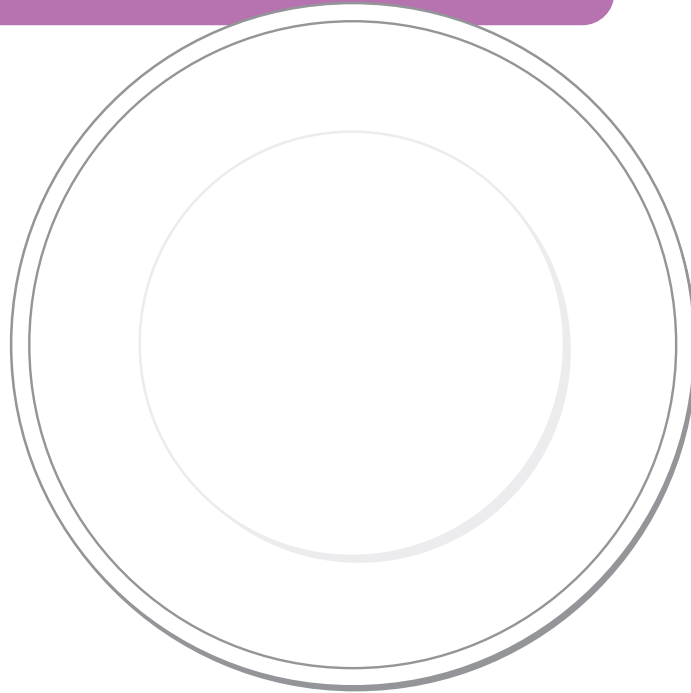
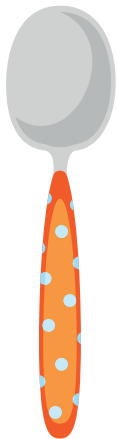


*zabawa z psem/kotem*

# Śniadanie w domu i przedszkolu

## Zadanie 1

Co dziś było na śniadanie w przedszkolu?  
Narysuj swoje dzisiejsze śniadanie.



Jakie **warzywa**  
najchętniej jesz  
na śniadanie?  
Narysuj je.

## Zadanie 2

Jakie **owoce**  
najchętniej jesz  
na śniadanie?  
Narysuj je.

### Zadanie 3

Śniadanie powinno dać ci energię do zabawy i żeby zdrowo rosnać. Zaznacz kółkiem te produkty, które mogą się znaleźć w zdrowym śniadaniu. Skreśl te, które nie powinny się znaleźć w zdrowym śniadaniu.



pączek



jogurt



pomidor



maliny



rzodkiewki



tort



batoniki



sałata



mleko



jajka



borówki (przekrojone na pół)



chleb razowy



oranżada



orzechy zmielone



woda



chipsy



butka grahamka



lizak



ser biały

# Rozdział 4

## Ruch i zabawa

### Zadanie 1

Dopasuj ubrania do odpowiedniej pogody.



## Zadanie 2 (zabawa ruchowa)

Dzieci ustawiają się w koło, podają piłkę wybranej osobie wypowiadając przy tym nazwę wybranego warzywa lub owocu. Dziecko, które otrzymuje piłkę musi określić kolor tego warzywa lub owocu.

Na przykład:

*jabłko → czerwone, brokuł → zielony, marchewka → pomarańczowa, cytryna → żółta ...*

## Zadanie 3 (zabawa ruchowa)

- Dzieci dobierają się w pary. Każde dziecko przystawia ucho tam, gdzie jego kolega/koleżanka ma serce. Jak bije serce? Dzieci opisują na głos jego rytm mówiąc stuk stuk.... stuk stuk
- Następnie dzieci wykonują kilka ćwiczeń podczas ulubionej muzyki (ok. 3 min.) i ponownie słuchają bicia serca swojego kolegi/koleżanki.

Czy słysząc różnicę?

*Wniosek: tak, serce bije szybciej, kiedy się bardziej ruszamy.*

## Zadanie 4

Nasze serce lubi ruch!  
A co Ty najbardziej lubisz robić na świeżym powietrzu?  
Zaproś do swojej ulubionej zabawy serce i dorysuj mu wszystkie potrzebne do tej zabawy przedmioty (np. rolki, rower, skakankę).



# Rozdział 5

## Gasimy pragnienie

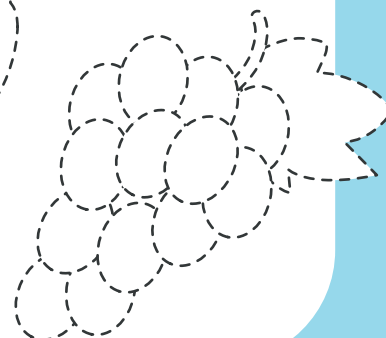
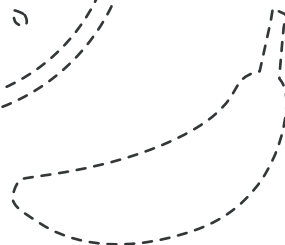
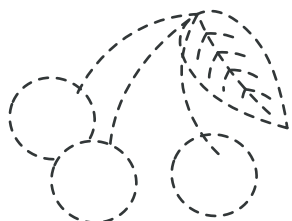
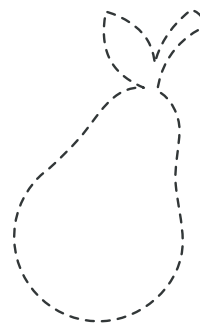
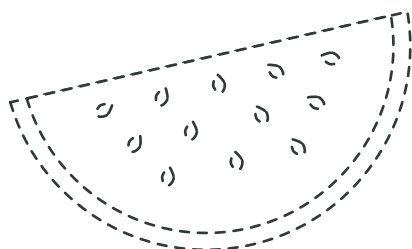
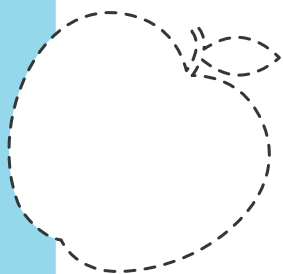
### Zadanie 1

Zaznacz kółkiem to, co najlepiej wybrać, kiedy chce ci się pić. Skreśl te napoje, których nie powinniśmy wybierać do gaszenia pragnienia.



### Zadanie 2

Czy wiesz, że owoce też dostarczają nam wody? Obrysuj owoce po śladzie i pokoloruj je – powiedz jak się nazywają.



### Zadanie 3

Dlaczego musimy pić wodę?  
Przyjrzyj się rysunkom i omów je z kolegami i koleżankami.



# Rozdział 6

## Obiad w przedszkolu



**Urozmaicenie – co oznacza to słowo?**

**Jedz różne produkty, jak najbardziej kolorowo!**

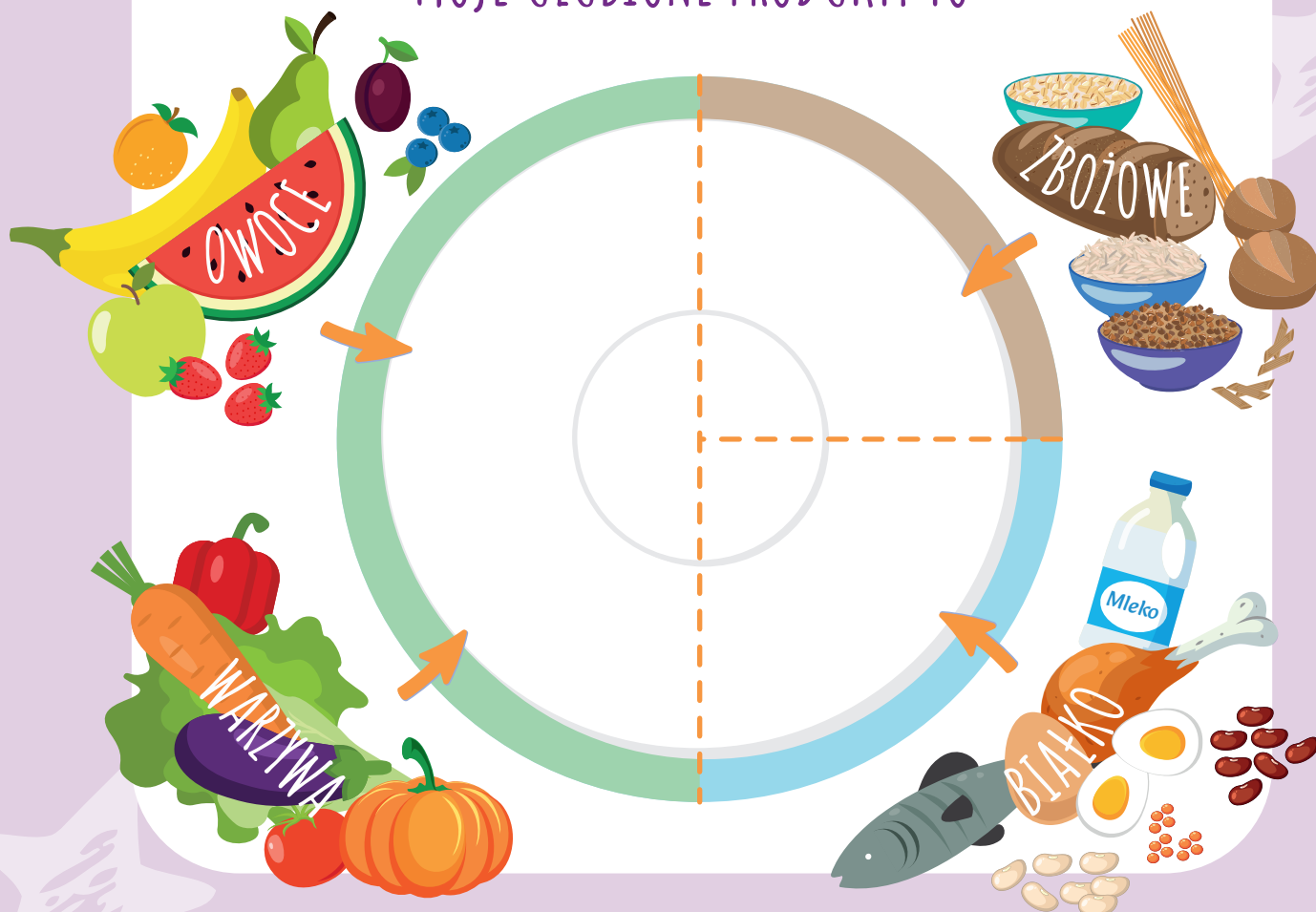
**Każda grupa produktów ma swoje moce i specjalne składniki.**

**To one pomogą Ci zdrowo rosnać i osiągać dobre wyniki!**

### Zadanie 1

Czy wiesz jak powinien wyglądać zdrowy talerz?  
Codziennie powinniśmy jeść różne produkty z każdej grupy: warzywa i owoce, produkty zbożowe, białko.  
Narysuj na talerzu poniżej swoje ulubione produkty z każdej grupy.

MOJE ULUBIONE PRODUKTY TO:

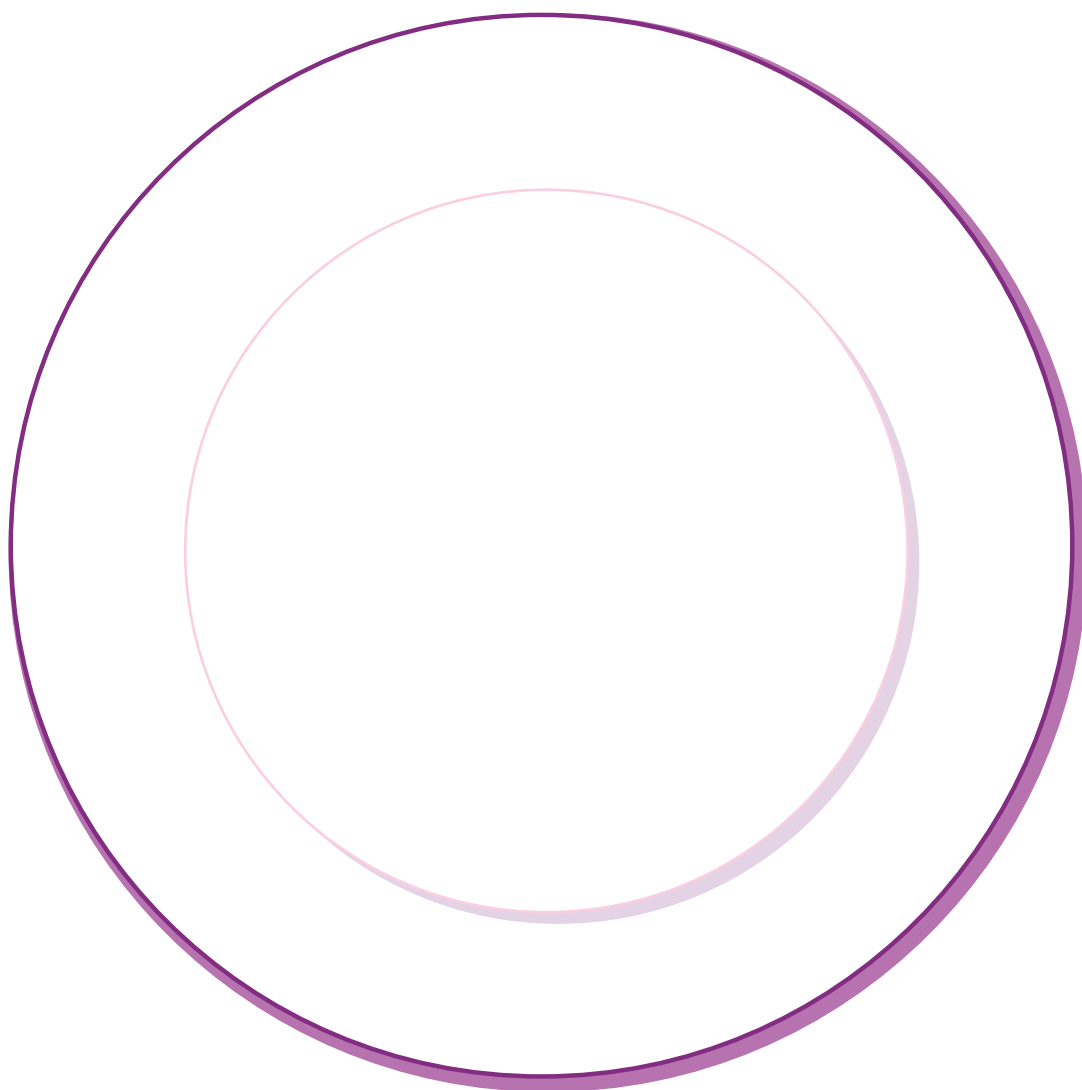






## Zadanie 2

Narysuj na talerzu zdrowy i smaczny obiad pamiętając, że dużą część talerza powinny zajmować smaczne i zdrowe warzywa.



# Kolorowy podwieczorek

## Zadanie 1

Tymek chce zjeść zdrowy podwieczorek.  
Co powinien wybrać?



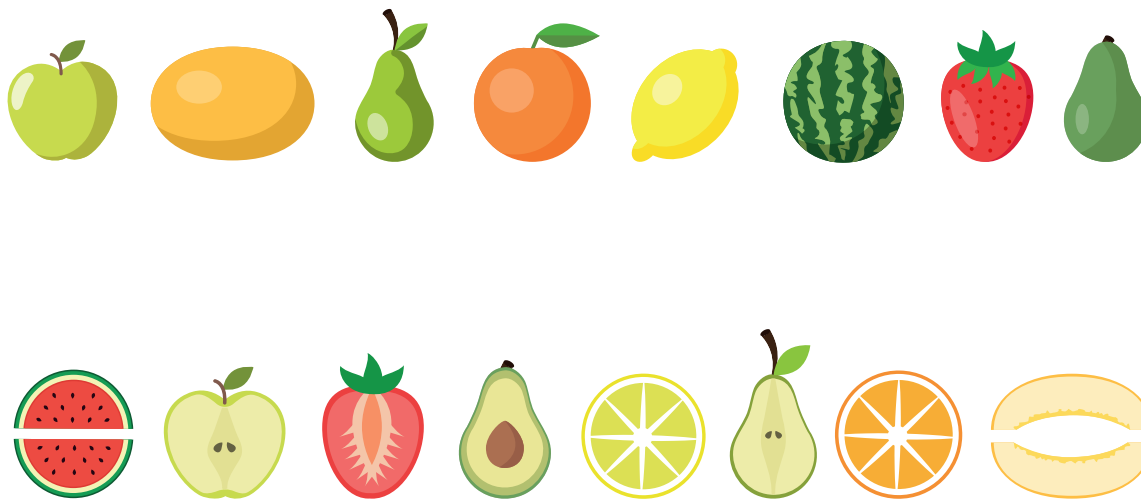
## Zadanie 2

Które owoce rosną w polskim sadzie lub ogrodzie? Zaznacz je zielonym kółkiem. Które musiały przyjechać do nas z daleka? Zaznacz je czerwonym kółkiem.



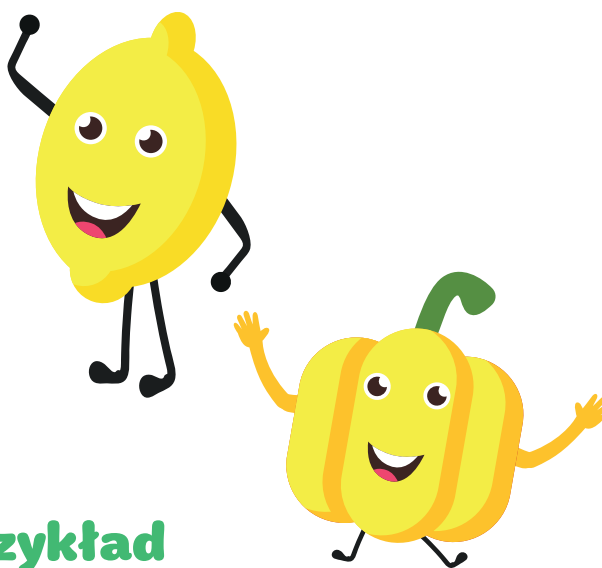
### Zadanie 3

Połącz cały owoc z tym samym owocem, tylko przekrojonym.



### Zadanie 4

Jakiego koloru jest twoja bluzeczka/sukienka/sweterek? Czy znasz jakiś owoc i warzywo, które mają ten sam kolor? Powiedz głośno ich nazwy.



**Przykład**

# Rozdział 8

## Na zakupach

### Zadanie 1

Które warzywa włożysz do koszyka na zakupach i chętnie zjesz na obiad lub na śniadanie? Zaznacz je niebieskim kółkiem.

Czy są tu takie warzywa, których nie jadłeś/aś, a chciał(a)byś spróbować? Zaznacz je zielonym kółkiem.



### Zadanie 2

Wybierz do koszyka zdrowe produkty dla całej rodziny. Narysuj strzałkę od produktu, który wybrałeś, do koszyka.

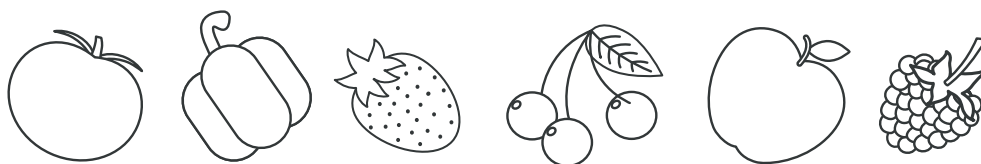


Każdy lubi tęczę, bo jest bardzo kolorowa!  
A próbowaliście kiedyś zrobić tęczę z warzyw i owoców?  
Warzywa i owoce mają wszystkie kolory tęczy, a każdy kolor ma swoją moc by szybko rosnać, mieć siłę do zabawy i nie chorować: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony i fioletowy. Dlatego warto wybierać do jedzenia różne kolory.

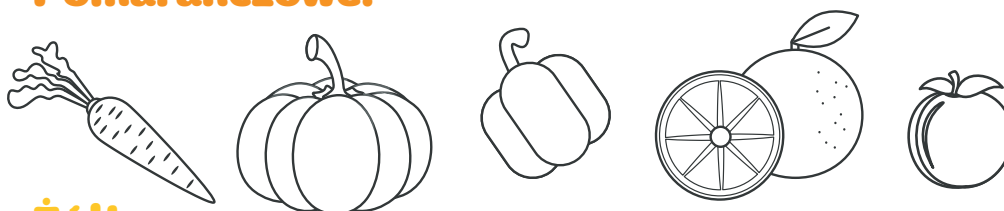
### Zadanie 3

Pokoloruj warzywa i owoce,  
i powiedz jak się nazywają?

#### Czerwone:



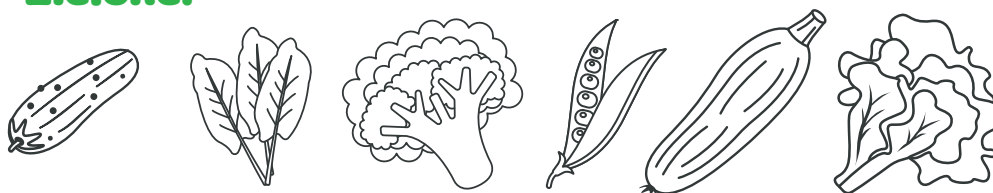
#### Pomarańczowe:



#### Żółte:



#### Zielone:



#### Fioletowe:



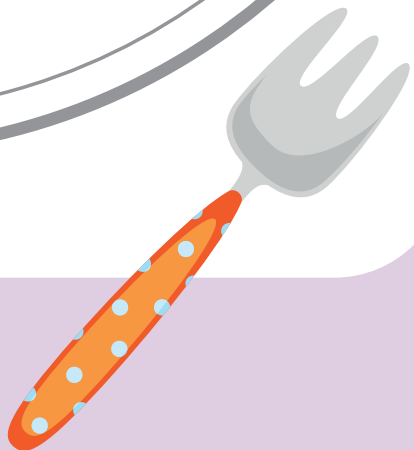
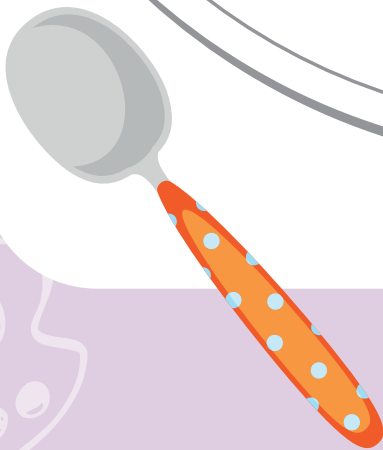
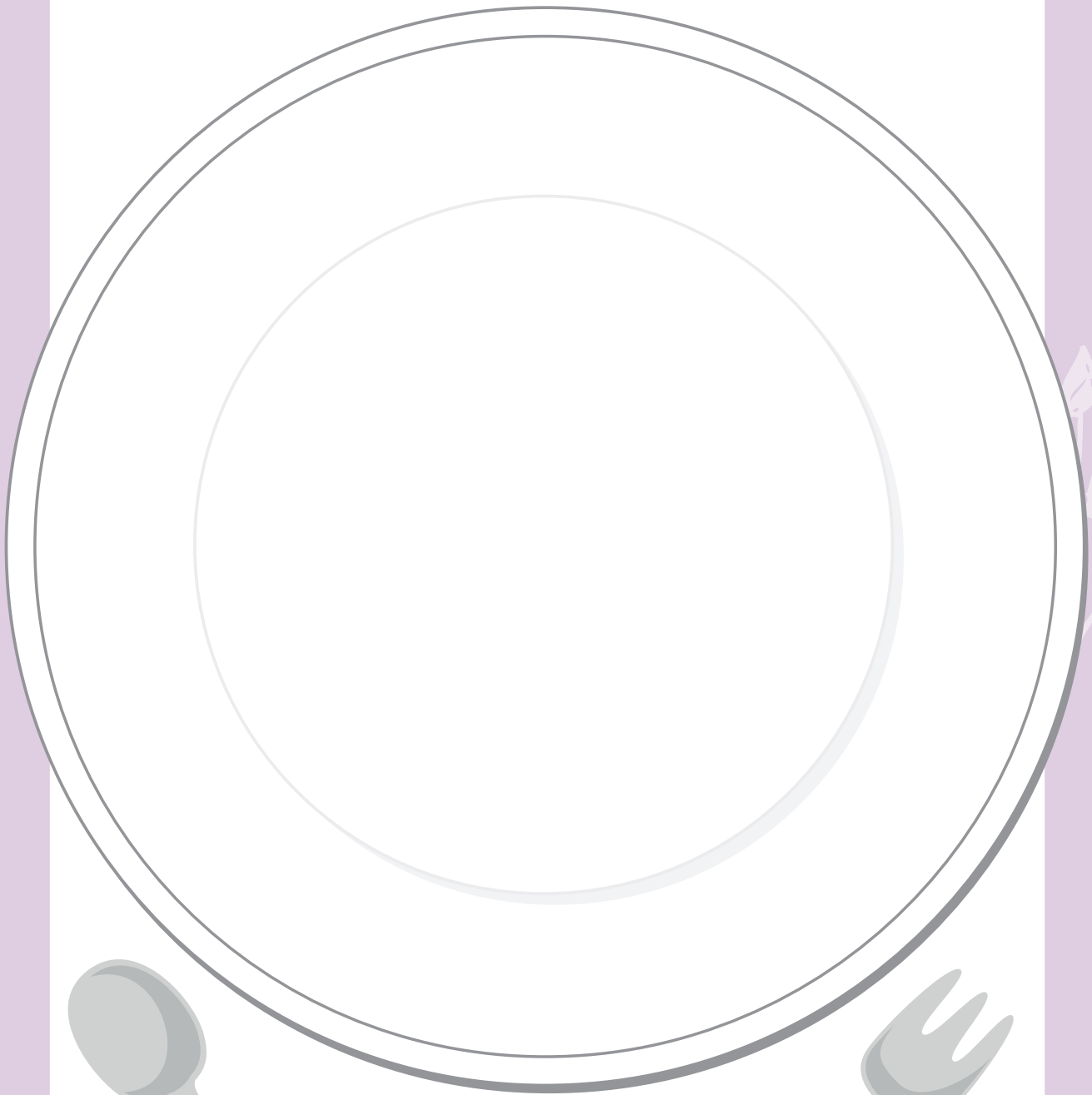
Które z tych owoców i warzyw lubisz?  
Które z nich chętnie zjesz na śniadanie?  
A które z nich chętnie zjesz obiad?

## Rozdział 9

# Kolacja

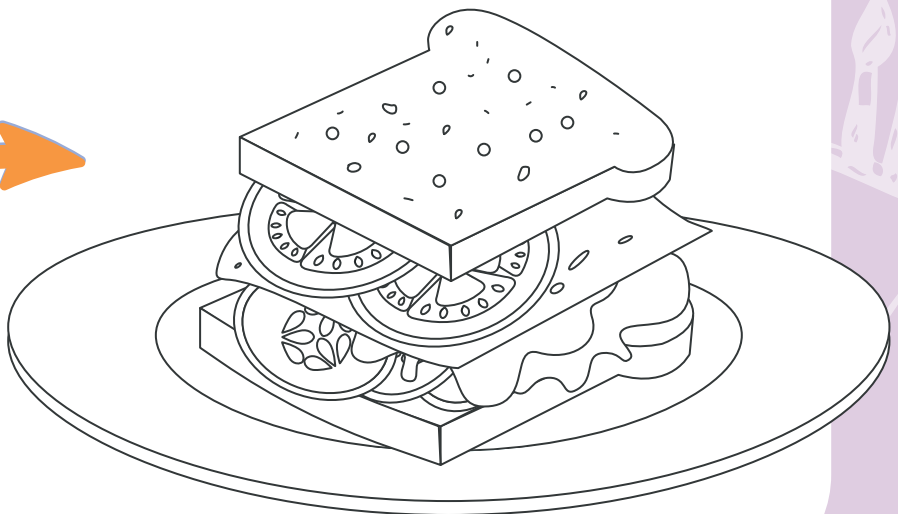
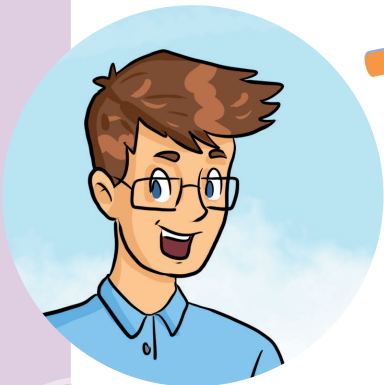
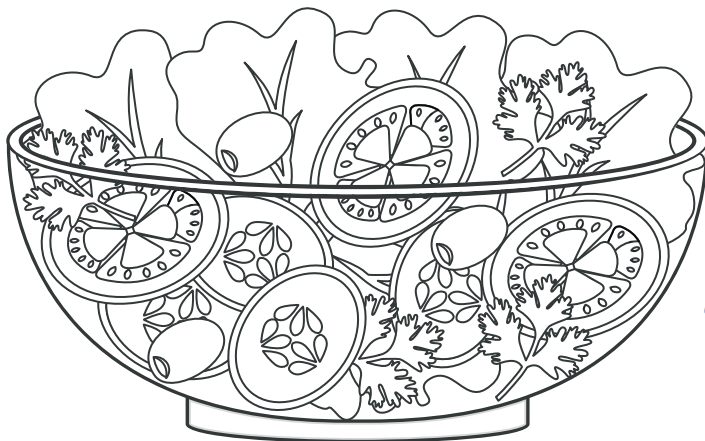
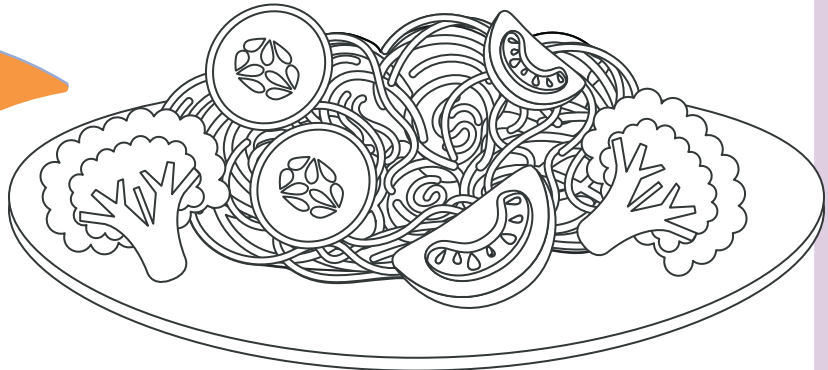
### Zadanie 1

Na talerzu narysuj smaczną i zdrową potrawę, którą chętnie zjesz na kolację. Nie zapomnij, aby na talerzu znalazło się warzywo lub owoc.



## Zadanie 2

Pokoloruj co najchętniej je na kolację Tymek, mama i tata.



# Rozdział 10

## Zdrowy sen

### Zadanie 1

Zaznacz czynności, które warto wykonać przed położeniem się spać.





## Zadanie 2

Przyjrzyj się dokładnie obrazkom, porównaj je i znajdź 5 różnic.



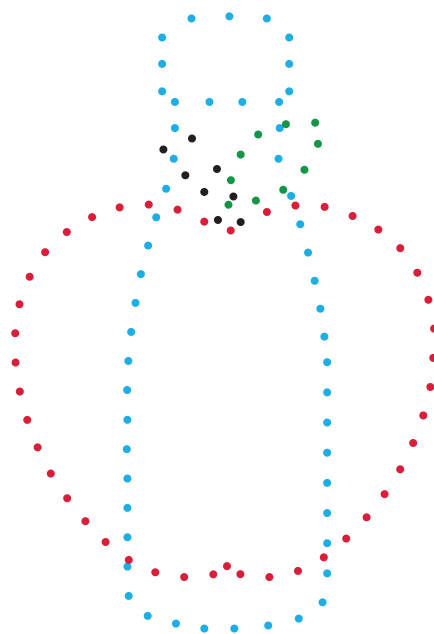
# Rozdział 11

## Rodzinna wycieczka



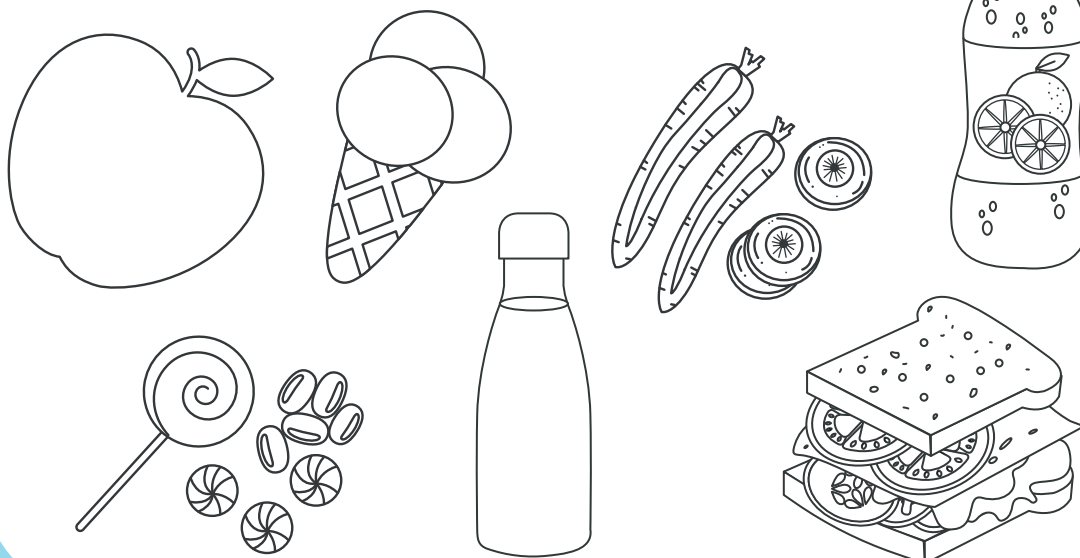
### Zadanie 1

Połącz kropki rysując linie w odpowiednim kolorze i zobacz, jakie przekąski możesz zabrać ze sobą na rodzinną wycieczkę.



### Zadanie 2

Pokoloruj te produkty, które warto zabrać do plecaka na wycieczkę. Odpowiedz dlaczego wybrałeś te produkty?



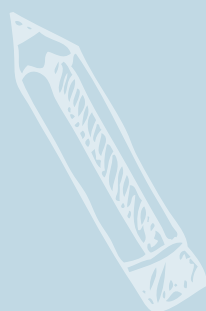
### Zadanie 3

Niezależnie od pory roku, można spędzać czas razem, wesoło i aktywnie, na świeżym powietrzu. Połącz aktywność fizyczną, która kojarzy ci się z daną porą roku.





Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywnościowej



[ncez.pzh.gov.pl](http://ncez.pzh.gov.pl)



Ministerstwo  
Zdrowia



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY  
INSTYTUT  
ZDROWIA  
PUBLICZNEGO  
PAŃSTWOWY INSTYTUT  
BADAWCZY

**Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,  
finansowane przez Ministra Zdrowia**