Przysposobienie do Pracy, 22.06.20

Temat: Truskawki - czerwcowe owoce.

1.Przeczytaj informacje na temat owoców - truskawek.

**Truskawki** mają liczne**właściwości**zdrowotne i**wartości odżywcze,** a dodatkowo mają niewiele kalorii. Truskawki poprawiają [apetyt](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/Wszystko-o-apetycie-zaburzenia-apetytu-smak-utrata-apetytu_33975.html), gaszą pragnienie, leczą [ból gardła](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przeziebienia/bol-gardla-co-oznacza-bol-gardla-i-jak-go-zlagodzic_40435.html) i [chrypkę](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/czy-chrypka-to-objaw-choroby-przyczyny-przewleklej-chrypki_40877.html). Przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego i polepszają trawienie. Truskawki pozwalają utrzymać w prawidłowej kondycji układ pokarmowy i florę bakteryjną jelita.

Badania wykazały, że truskawki zawdzięczają swoje właściwości przeciwnowotworowe zawdzięczają dużej ilości witaminy C i kwasu elagowego. Najcenniejsze wartości odżywcze i witaminy w truskawkach to: potas, fosfor, wapń, magnez, sód, żelazo, cynk, mangan, witaminy A, B1, B2, B3, B6, C, E, kwas foliowy, błonnik oraz węglowodany.

2.Wybierz się na stragan z truskawkami. Poproś mamę lub babcię o kupno truskawek, a jeśli masz ogródek z tymi owocami zerwij do miseczki kilkanaście dojrzałych sztuk. Przyjrzyj się tym owocom, powąchaj, dotknij. Opisz słownie jaki zapach, kształt, kolor i ogólnie jak wyglądają truskawki.

**Owoc truskawki**



**Krzaczek truskawki**



**Krzaczek z dojrzewającymi owocami truskawek**



3.Narysuj ołówkiem na kartce A4 z bloku rysunkowego, piękną, dorodną truskawkę z szypułką i ziarenkami. Wypełnij jej kontury plastelina rozcierając ją palcem. Pamiętaj o doborze odpowiednich kolorów podczas pracy.



4.Przygotuj z osobą dorosłą koktajl truskawkowy.

**Do przygotowania napoju potrzebne będą:**

- truskawki ok. 15 sztuk,

- pół małego jogurt naturalnego lub 2 łyżki śmietany,

- cukier ok. 2 łyżeczek,

- wysoki plastikowy pojemnik, lub głębsza miseczka,

- blender do rozdrobnienia truskawek na płynną masę.

**Przygotowanie:**

Umyj truskawki, wytnij szypułki.

Przełóż owoce do pojemnika, wsyp 2 łyżeczki cukru i rozdrobnij całość blenderem.

Dodaj połowę małego jogurtu lub dwie łyżki śmietany, wymieszaj i gotowe.

Smacznego!

