Scenariusze zajęć dla przedszkoli

Chrupiąco, zdrowo, nasionkowo

Główkuję – nie marnuję

Sekrety talerzyków

Podróż do Krainy Zdrowia

Projekt finansowany z funduszy Fundacji AUCHAN

Podróż do Krainy Zdrowia

Fundacja | Auchan

Banki Żywności

Cykl 1. Chrupiąco, zdrowo, nasionkowo 4

TEMAT 1. Historia małych nasionek 5

TEMAT 2. Nasionko! Co z ciebie wyrośnie? 7

TEMAT 3. Mniam, mniam, chrup, chrup 9

TEMAT 4. Jak zostać piekarzem? 13

TEMAT 5. Bajkowo, nasionkowo 17

TEMAT 6. Na zdrowie! 20

Cykl 2. Główkuję – nie marnuję 22

TEMAT 1. Nie tylko kuchenne tajemnice 23

TEMAT 2. Szczęśliwa lodówka 25

TEMAT 3. Poznawanie – smakowanie 27

TEMAT 4. Czy można zjeść pomarszczone jabłko? 29

TEMAT 5. Jak jedzenie pojawiło się w sklepie? 31

TEMAT 6. Opowieść samotnego banana 32

TEMAT 7. Kiedy mija termin? 34

TEMAT 8. Podsumowanie cyklu – podróż po krainie zdrowia 36

Cykl 3. Sekrety talerzyków 38

TEMAT 1. Rodzinna podróż z uśmiechem 39

TEMAT 2. Sekrety jednego talerzyka 45

TEMAT 3. Skocz na piramidę 48

TEMAT 4. Coś na ząbek 50

TEMAT 5. W podskokach po zdrowie 53

Cykl 1.
Chrupiąco, zdrowo, nasionkowo

TEMAT 1. Historia małych nasionek

CZAS:

40 minut

CELE:

- Dzieci zapoznają się z tematyką cyklu i bajką.
- Dzieci poznają nasiona wybranych roślin.
- Dzieci dowiedzą się, że z pestek, nasion powstają nowe rośliny.
- Dzieci dowiedzą się, jakie warunki należy spełnić, żeby z nasion wyrosły rośliny.

MATERIAŁY:

- bajka „O pewnych nasionkach",
- różne nasiona na talerzykach: pestki słonecznika, dyni, orzechy włoskie i laskowe,
- ilustracje roślin, od których pochodzą nasiona.

SCENARIUSZ

Wysłuchanie bajki „O pewnych nasionkach", w trakcie którego dzieci zjadają rozdane im wcześniej łuskane pestki słonecznika. Rozmowa na temat treści bajki.

Przykładowe pytania:

- Z których roślin wypadły nasionka?
- Co się z nimi stało?

- Kto rozsiewał nasionka?
- Co po kolei wyrastało z nasionek?
- Co było potrzebne do wzrostu?
- Jakie rośliny wyrosły z nasionek?
- Które zwierzęta lubią nasionka?
- Czy z każdego nasionka wyrośnie roślina?
- Czym różni się pestka od nasionka?

W razie potrzeby weryfikacja wiedzy dzieci.

Oglądanie różnych nasion i orzechów, opisywanie ich wyglądu. Degustacja. Określanie różnic i podobieństw w wyglądzie, smaku.

Zabawa „Zgadnij, kim jestem"

Na plecach dzieci umieszczamy ilustracje rozmaitych nasion, orzechów oraz roślin, od których pochodzą. Na sygnał dzieci, nie widząc, „kim są", mają za zadanie dobrać się parami, czyli nasionko/pestka z odpowiednią rośliną. Mogą pokazywać na migi, zadawać sobie wzajemnie pytania, na które wolno im odpowiadać tyko „tak" lub „nie". Kiedy są już pewne swojego wyboru, pary ustawiają się przy miseczkach z naturalnymi okazami. Dopiero wtedy zdejmują ilustracje i sprawdzają trafność decyzji. W przypadku mylnego dobrania pary dzieci powinny się nawzajem korygować same. Nauczyciel pomaga tylko w razie potrzeby.

INFORMACJE DODATKOWE

Należy zwrócić uwagę, czy któreś z dzieci nie jest uczulone na konkretne produkty.

TEMAT 2. Nasionko! Co z ciebie wyrośnie?

CZAS:

40–45 minut

CELE:

- Dzieci poznają cykl wzrostu wybranej rośliny.
- Dzieci zapoznają się z różnymi sposobami hodowli roślin.
- Dzieci rozwijają wyobraźnię.
- Dzieci ćwiczą słuch fonematyczny.

MATERIAŁY:

- muzyka, np. „Walc kwiatów" Piotra Czajkowskiego,
- wiersz o nasionku z opowiadania,
- papierowe kubeczki,
- orzechy laskowe,
- ilustracja z etapami wzrostu rośliny,
- rymowanka.

SCENARIUSZ

Zabawa pantomimiczna „Jestem nasionkiem" przy muzyce

Prezentujemy wiersz z opowiadania (o nasionku), a w tym czasie dzieci naśladują kolejne etapy wzrostu rośliny przedstawione na dużej ilustracji. Podczas zabawy zwracamy uwagę, aby ruchy dzieci były bardzo wolne. Zakończeniem zabawy jest dowolny taniec kwiatów.

Zabawa „Stuk-puk – Kto tam?"

Ustawionym w kole dzieciom rozdajemy papierowe kubeczki i po sześć orzechów laskowych. Każde dziecko po kolei, sylabizując rymowankę „Co z ciebie wyrośnie?", wrzuca do kubeczka jeden orzeszek na każdą sylabę. Dzieci starają się wrzucać orzechy w różnym tempie i rytmie, np. trzy pierwsze sylaby wolno, następne szybko itd. Pozostałe dzieci wymyślają w odpowiedzi jak najdziwniejsze nazwy dla orzeszka, byle zawierały słowo „laskowy". Można też na przykład ustalić, że nazwa ma zaczynać się od konkretnej głoski czy od pierwszej/ostatniej głoski w imieniu danego dziecka itp.

TEMAT 3. Mniam, mniam, chrup, chrup

CZAS:

30 minut

CELE:

- Dzieci rozwiną wrażliwość zmysłów smaku i węchu.
- Dzieci będą potrafiły wymienić składniki pesto i opisać sposób jego wykonania.
- Dzieci będą umiały podać co najmniej jedną zaletę zdrowotną wybranego składnika pesto.
- Dzieci będą potrafiły przygotować zakwas do chleba.
- Dzieci uświadamiają sobie, że przygotowywanie żywności wymaga czasu, cierpliwości i troski.

MATERIAŁY:

- przygotowane według przepisu pesto (do degustacji),
- składniki do pesto i potrzebne pomoce (przepis),
- pokrojone pieczywo żytnie,
- łyżeczki, talerze, serwetki,
- kartki, flamastry,
- wydrukowane informacje o wartościach odżywczych składników pesto (do wyeksponowania rodzicom przy poczęstunku).

Składniki na ok. ½ szklanki gotowego pesto:

- 1 doniczka bazylii
- 3 łyżki pestek słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- 10 g startego parmezanu lub innego twardego sera
- 70 ml oliwy
- sól i pieprz do smaku

SCENARIUSZ

Zagadki smakowe „Co tam chrupie?"

Prosimy dzieci o zamknięcie oczu i każdemu z nich podajemy na łyżeczce odrobinę pesto do powąchania i spróbowania. Dzieci mają za zadanie odgadnąć jak najwięcej składników potrawy. Prezentujemy wartości zdrowotne poszczególnych składników.

Warsztaty kulinarne

Wspólnie przygotowujemy pesto wg przepisu i kanapki dla każdego dziecka oraz rodziców. Dbamy o ich estetyczne podanie. Dzieci wymyślają nazwy lub rymowanki mające reklamować danie. Zapisujemy pomysły i umieszczamy je przy poczęstunku dla rodziców. Obok prezentujemy informacje o wartościach odżywczych pesto. Możemy to zrobić na przykład w formie mapy pamięci.

Przepis na pesto z bazylią

Wszystkie składniki utrzeć w moździerzu lub innym naczyniu albo zmiksować malakserem lub blenderem, tak aby pozostały małe drobinki składników. Na koniec doprawić solą morską i pieprzem.

Zalety składników pesto dla zdrowia

Bazylia stanowi bogate źródło witaminy C i A oraz m.in. wapnia, magnezu i żelaza.

Ziarna słonecznika są źródłem m.in. witaminy A, B i E, a także kwasów tłuszczowych, cynku, żelaza, potasu i wapnia.

Czosnek zawiera m.in. witaminę B6 i C oraz żelazo, selen i fosfor.

Ser mozzarella zawiera m.in. białko, wapń, cynk, witaminę A i B oraz mniej tłuszczu niż inny żółty ser.

Oliwa to źródło witaminy A, D, E i K oraz korzystnych tłuszczów.

Witamina A wpływa m.in. na proces widzenia, kondycję skóry, włosów i paznokci. Wzmacnia układ odpornościowy.

Witamina B ma wpływ na poziom energii, przemianę materii, sprawność myślenia, na zdrowe włosy, skórę i paznokcie.

Witamina C wspomaga układ odpornościowy, czyli pomaga w zwalczaniu chorób, wzmacnia naczynia krwionośne, sprzyja gojeniu ran.

Witamina D jest niezbędna do budowy kości i zębów. W ich budowie wspomaga działanie wapnia.

Witamina E wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wydolność mięśni i układu nerwowego. Organizm człowieka jej nie wytwarza, dlatego trzeba ją dostarczać w formie

np. ziaren słonecznika czy orzechów włoskich.

Witamina K wspomaga w działaniu wapń potrzebny do budowy kości. Wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi.

Wapń jest niezbędnym budulcem kości i zębów, wpływa na pracę mięśni i układu nerwowego.

Żelazo bierze udział w produkcji czerwonych krwinek, odpowiada za prawidłowy wzrost, wpływa na pamięć i niweluje uczucie zmęczenia.

Magnez ma wpływ m.in. na pracę mięśni, kości, zębów oraz pamięć i koncentrację uwagi.

Cynk jest niezbędny do rozwoju układu kostnego, odpowiada za wzrost włosów i paznokci, wzmacnia odporność organizmu i wspomaga leczenie przeziębień.

Fosfor uczestniczy w produkcji energii, wpływa na rozwój kości, mięśni i układu nerwowego.

Potas ma wpływ na układ nerwowy i funkcjonowanie całego mózgu oraz odpowiada za prawidłową pracę mięśni.

Tłuszcze roślinne wpływają na układ nerwowy i krwionośny. Są też głównym źródłem witaminy A, D, E i K.

TEMAT 4. Jak zostać piekarzem?

CZAS:

łącznie 8 dni na przygotowanie zakwasu (około 5 minut codziennie) + 40 minut na rozdzielenie zakwasu i przygotowanie etykietek.

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, jaki wpływ na zdrowie ma jedzenie chleba na zakwasie.
- Dzieci będą potrafiły przygotować zakwas według podanego przepisu.
- Dzieci uświadamiają sobie, że przygotowywanie żywności wymaga czasu, cierpliwości i troski.

MATERIAŁY:

- słoik o pojemności około 3 litrów, miska, 25 słoiczków, 25 etykietek, mąka żytnia razowa (typ 2000), woda o temperaturze około 35°C, drewniana łyżka, waga kuchenna, mąka pszenna, siemię lniane, pestki słonecznika, dyni i płatki owsiane, otręby pszenne

Przepis na zakwas

- mąka żytnia – 400 g
- woda o temp. około 35°C – 400 ml

Przykładowy przepis na chleb na zakwasie (porcja na formę keksówkę)

- 6 czubatych łyżek mąki żytniej
- 8 czubatych łyżek mąki pszennej
- po garści: siemienia lnianego, pestek słonecznika, dyni i płatków owsianych
- 2 łyżki otrąb pszennych
- 250 ml ciepłej wody
- zakwas (wyjęty wcześniej z lodówki)

SCENARIUSZ

Nauczycielka zaprasza dzieci, by usiadły na dywanie. Na stoliku stawia duży słoik, mąkę, wodę i łyżkę. Pyta, czy dzieci wiedzą, co może z tego powstać. Podpowiada, że wspólnie zaczną przygotowywanie chleba, a dokończą je w domu. Pytania do dzieci:

- Jakie rodzaje pieczywa znacie?
- Które najbardziej lubicie?

Nauczycielka pokazuje pieczywo na zakwasie i pieczywo upieczone bez zakwasu. Każde dziecko dostaje odrobinę do spróbowania. Nauczycielka prosi dzieci o porównanie, jak wyglądają, pachną i smakują oba rodzaje pieczywa. Które im bardziej smakuje? Nauczycielka mówi dzieciom, dlaczego pieczywo na zakwasie jest zdrowsze. Jako zamknięcie lub kontynuację tematu zapowiada konkurs z wykorzystaniem zakwasu pod hasłem „Domowa piekarnia u…" (tutaj pozostawiamy miejsce na nazwę wymyślaną przez rodzinę).

Chleb pieczony na zakwasie jest lepszy dla naszego brzuszka. Sprawia, że jelita lepiej pracują, przyswajamy więcej witamin. Organizm dostaje więcej cennych składników, dzięki którym jest silniejszy i lepiej się rozwija. Chleb na zakwasie pozostaje także dłużej świeży, dzięki temu jest mało prawdopodobne, że się zmarnuje.

Dzień 1.

Dzieci wsypują mąkę do miski, dolewają wodę i mieszają. Gotową masę przekładają do słoika. Naklejają na niego etykietę „zakwas żytni". Słoik odstawiamy w ciepłe miejsce, ale nie na pełnym słońcu, i zamykamy lub przykrywamy bawełnianą ściereczką. Odstawiamy na 24 godziny.

Dzień 2–3.

Połowę zaczynu należy usunąć. Dodać 200 g mąki i 200 ml wody. Ponownie odstawić na 24 godziny pod przykryciem lub nieszczelnym zamknięciem.

Dni 4–6.

Każdego dnia połowę zakwasu należy usunąć i dodać proporcjonalnie mąkę i wodę. Zaczyn trzeba dokarmiać co 12 godzin według tych samych proporcji.

Dzień 7.

Siódmego dnia zakwas powinien być gotowy do użycia. Widać będzie, że kultury bakterii są żywe, a z zakwasu powinien się wydobywać specyficzny octowy zapach.
Wspólnie z dziećmi dzielimy zakwas do słoiczków, przymocowujemy etykietki z instrukcją (zakwas będzie jeszcze wymagał odżywiania). Dzieci mogą nadać mu nazwę, np. nazwać go swoim

imieniem. Zachęcamy, by doprowadzić proces do końca i wspólnie upiec domowy chleb, by stało się to jednym z rodzinnych zwyczajów.

Pieczenie chleba

W misce mieszamy wszystkie suche składniki, dodajemy wodę, mieszamy i dodajemy zakwas. Przykrywamy ściereczką na 6–8 godzin. Odkładamy część ciasta do słoika i przechowujemy go w lodówce do ok. 2 tygodni. Smarujemy olejem formę keksówkę, przenosimy pozostałe ciasto i pieczemy w zależności od piekarnika w temp. ok. 180°C przez 1,5–2 godziny.

INFORMACJE DODATKOWE

Wykonywanie zadania należy rozłożyć na kilka dni, zakwas musi pracować i dojrzewać wystarczająco długo. Jak dbać o zakwas w domu:

- przechowywać go w lodówce,
- dokarmiać raz w tygodniu, nawet jeśli nie zaplanowano pieczenia chleba. Do dokarmienia wystarczy łyżka mąki i odrobina wody.

Przed wykorzystaniem zakwasu do pieczenia należy wyjąć go z lodówki i poczekać, aż się ociepli i zacznie pracować (zwiększy objętość, pojawią się w nim bąble powietrza).

Prosimy o przyniesienie z domu słoiczków z zakrętkami i gumek recepturek. Po zakończeniu procesu powstawania zakwasu każde dziecko będzie mogło zabrać go do domu i wykorzystać do konkursu.

Dzielenie się przepisami na przygotowywane pieczywo.

TEMAT 5. Bajkowo, nasionkowo

CZAS:

25 minut

CELE:

- Dzieci mają utrwalić wiedzę o nasionach/pestkach.
- Dzieci poznają wartości odżywcze kiełków.
- Dzieci będą ćwiczyć wrażliwość dotykową i sprawność manualną.
- Dzieci będą rozwijać wyobraźnię.
- Dzieci będą potrafiły współpracować.

MATERIAŁY:

- nasiona słonecznika i dyni (łuskane i niełuskane),
- do przygotowania kiełków: nasiona rzodkiewki, brokułów,
- dwa zestawy tacek do kiełkowania,
- miseczki/pojemniki/tacki na nasiona,
- ewentualnie klamerki do bielizny dla każdego dziecka,
- serwetki papierowe na nasionka,
- kartki A4,
- kredki/flamastry,
- klej uniwersalny typu wikol.

SCENARIUSZ

Zabawa w „Kopciuszka”

Segregowanie przez dzieci nasion do miseczek/pojemników. W zespołach dzieci otrzymują na tacce niewielkie ilości zmieszanych nasion oraz po dwie miseczki. Zespół nr 1 – nasiona słonecznika, dyni i bazylii. Zespół nr 2 – nasiona słonecznika, dyni i rzodkiewki, zespół nr 3 – nasiona słonecznika, dyni i brokułów. Dbamy o to, by znajdowały się tam te same ilości nasion słonecznika i dyni, a brokułów, rzodkiewki i bazylii dużo więcej. Wszystkie grupy mają za zadanie w jak najkrótszym czasie posegregować nasiona słonecznika i dyni do miseczek (dzięki temu pozostaną tylko te najdrobniejsze). Nasiona wolno przekładać tylko pojedynczo, palcami, chwytem pęsetkowym.

Zajęcia plastyczne „Słoneczniki”

Dzieci rysują w górnej części kartki duże koło, do którego wkleją nasiona niełuskanego słonecznika. Dorysowują pozostałe części rośliny. Dla przypomnienia możemy im pokazać ilustrację/zdjęcie słonecznika.

Przygotowujemy nasiona rzodkiewki i brokułów do kiełkowania (zgodnie z instrukcją na tackach-kiełkownicach). Wcześniej nasiona musimy namoczyć według informacji na opakowaniu. Jeśli dysponujemy większą ilością suchych, posegregowanych przez dzieci nasion, rozdajemy je do serwetek w celu przygotowania kiełków w domu (do czego zachęcamy). W razie potrzeby pomagamy wiązać na supeł serwetki z nasionkami. W trakcie tych czynności podajemy informacje o wartościach odżywczych kiełków. Nasiona bazylii możemy dosiać do wcześniejszych hodowli lub rozdać do domu.

INFORMACJE DODATKOWE

Możemy też zaproponować pracę plastyczną z wykorzystaniem nasion łuskanych i niełuskanych, na temat dowolny albo bajkowy, np. „Kareta dla Kopciuszka”.

Pamiętamy o „odżywianiu zakwasu” i obserwacji zachodzących w nim zmian.

TEMAT 6. Na zdrowie!

CZAS:

35 minut

CELE:

- Dzieci utrwalą wiedzę na poznany wcześniej temat.
- Dzieci będą potrafiły przekazać informacje nie tylko słowem, ale też ruchem i gestem.
- Dzieci mają przekazać rodzicom informację na temat wspólnego zadania.

MATERIAŁY:

- ilustracje i nazwy roślin (wcześniej wykorzystywane podczas zajęć),
- papier w dużym formacie,
- kredki, flamastry,
- klej,
- nasiona/pestki.

SCENARIUSZ

Zagadki pantomimiczne

Chętne dzieci losują kartki ilustracjami lub nazwami różnych roślin, od których pochodzą pestki, orzechy. Mają za zadanie przedstawić te rośliny ruchem całego ciała, gestem i mimiką, a potem także ich korzystny wpływ na nasz organizm i zdrowie. W razie potrzeby podpowiadamy „na ucho" sposób prezentacji, jednak przede wszystkim dajemy szansę i czas na rozwijanie własnych pomysłów.

Przygotowanie plakatu

Przygotowujemy plakat promujący jedzenie pestek, orzeszków, na przykład jako zamienników innych przekąsek. Możemy również wykorzystać wcześniej wymyślone nazwy czy rymowanki.

Wykorzystujemy tu ilustracje i słowa. Umieszczamy plakat w miejscu widocznym dla rodziców.

Dbamy o jego atrakcyjną, zachęcającą do oglądania formę.

Na koniec cyklu dzieci otrzymują odznaki.

Cykl 2.

Główkuję – nie marnuję

TEMAT 1. Nie tylko kuchenne tajemnice

CZAS:

20 minut

CELE:

- Dzieci zapoznają się z tematyką cyklu i opowiadaniem.
- Dzieci pogłębiają wiedzę na temat marnowania żywności w domach.
- Dzieci poznają sposoby na ograniczenie marnowania żywności.

MATERIAŁY:

- opowiadanie,
- ilustracje przedstawiające sposoby na ograniczenie marnowania żywności.

SCENARIUSZ

Wysłuchanie bajki o niemarnowaniu pt. „Nie tylko kuchenne tajemnice"

Czytamy dzieciom opowiadanie.

Podsumuj wspólnie z dziećmi wymienione w opowiadaniu sposoby na ograniczenie marnowania – w trakcie ich wymieniania pokazuj odpowiednie ilustracje, które można powiesić na tablicy albo na plakacie w przedszkolu, aby w trakcie trwania cyklu utrwalały zdobytą wiedzę i/lub informowały opiekunów.

Sposoby na ograniczenie marnowania żywności wymienione w opowiadaniu:

- Sprawdzanie dat ważności.
- Planowanie posiłków z wyprzedzeniem.
- Kupowanie tylko potrzebnych produktów.
- Nakładanie na talerz tylko tyle, ile zjem.
- Wykorzystywanie wszystkiego, co mamy w lodówce – kreatywne gotowanie.

W trakcie realizacji cyklu będą pojawiać się jeszcze inne sposoby na ograniczenie marnowania żywności.

TEMAT 2. Szczęśliwa lodówka

CZAS:

30 minut

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, jak prawidłowo przechowywać żywność w kuchni.
- Dzieci dowiedzą się, dlaczego odpowiednie przechowywanie pomaga ograniczyć marnowanie żywności.

MATERIAŁY:

- plansza przedstawiająca kuchnię,
- żetony z rysunkami produktów spożywczych (dołączone do materiałów).

SCENARIUSZ

Zasady przechowywania żywności

Omów z dziećmi, jak przechowywać produkty w kuchni. Rozkładamy planszę w formacie A3 z narysowana kuchnią. Zapytaj dzieci:

- Czy pomagacie rodzicom rozpakowywać zakupy?
- Czy w waszej kuchni są specjalne miejsca, w których trzyma się przyprawy, płatki śniadaniowe, mleko?
- Czy produkty spożywcze należy odkładać na właściwe miejsce?

Opowiedz dzieciom, jak przechowywać żywność w kuchni. Jednocześnie układaj żetony z rysunkami produktów we właściwy sposób na planszy.

Zapytaj dzieci:

- Dlaczego niektóre produkty należy trzymać w lodówce, a inne w szafce?
- Dlaczego owoce i warzywa nie powinny leżeć na słońcu?
- Dlaczego niektóre produkty trzymamy w ciemnym miejscu, a inne nie?
- Jak często trzeba sprawdzać w szafkach i lodówce, czy nic się nie zepsuło?

Po pogadance dzieci same układają żetony na planszy. Można to przeprowadzić tak, że każde dziecko losuje jeden żeton i kładzie go w odpowiednim miejscu.

Na koniec do tablicy ze sposobami na niemarnowanie żywności dokładamy ilustrację pt. „Prawidłowo przechowuję jedzenie w kuchni".

TEMAT 3. Poznawanie – smakowanie

CZAS:

40 minut

CELE:

- Dzieci poznają różne sposoby przyrządzania tego samego produktu.
- Dzieci degustują rozmaite produkty i poznają własne preferencje smakowe.

MATERIAŁY:

- kilka jabłek, które należy: obrać i zetrzeć, przetrzeć na mus, pokroić na kawałki ze skórką, a ponadto sok jabłkowy i suszone jabłka,
- ewentualnie kilka marchewek, które po obraniu należy: pokroić w talarki, zetrzeć, ugotować, ugotować i zmiksować, a także sok z marchewki.

Produktów powinno być tyle, żeby każde dziecko mogło ich spróbować w każdej postaci.

SCENARIUSZ

Wyjaśnij dzieciom, że warzywa i owoce to produkty bardzo ważne dla zdrowia każdego człowieka. Dostarczają witamin i składników mineralnych. Dobrze wpływają na wzrok, skórę, siłę, sprawność i koncentrację. Ten, kto je warzywa i owoce, jest zdrowy i dobrze się czuje. Następnie zapowiedz dzieciom, że zaraz spróbują jabłka lub marchewki w różnych postaciach. Rozpoczyna się degustacja. Dzieci próbują różnych postaci jabłka lub marchewki i oceniają, którą uważają za najsmaczniejszą.

Jabłko i marchewkę, ale też inne owoce i warzywa można przygotowywać na wiele sposobów. Warto ich próbować, bo to, że ktoś nie lubi surowej marchewki, nie oznacza, że nie zasmakuje mu zupa marchewkowa lub taki sam sok.

TEMAT 4. Czy można zjeść pomarszczone jabłko?

CZAS:

15 minut

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, że żywność spleśniała lub zgniła nie nadaje się do spożycia.
- Dzieci będą potrafiły rozpoznać zepsutą żywność.
- Dzieci dowiedzą się, że pomarszczone owoce i warzywa są zdatne do jedzenia.

MATERIAŁY:

- 3–4 produkty zapleśniałe, nadgniłe, sfermentowane,
- ser typu camembert, ser z niebieską pleśnią, kefir, ogórki kiszone, zakwas buraczany,
- pomarszczona papryka lub inne warzywo.

SCENARIUSZ

Rozpoznajemy zepsute jedzenie

Zapytaj dzieci:

- Jak wygląda zepsute jedzenie?
- Czy można jeść zepsute jedzenie?

Pokaż dzieciom produkty w sposób widoczny zepsute. Następnie porozmawiaj z nimi, dlaczego takich produktów nie można jeść. Wyjaśnij, że zepsuta żywność może zaszkodzić, wywołać ból brzucha, wymioty oraz biegunkę. Dlatego nie należy jeść produktów, na których widać pleśń albo które mają zmieniony smak. W razie wątpliwości dziecko może poprosić o pomoc rodzica lub opiekuna.

Następnie pokaż produkty, które tylko wyglądają jak zepsute: banana z czarnymi plamkami, obite jabłko, ser z zieloną pleśnią, zsiadłe mleko. Poproś, aby dzieci same dokonały wyboru, co nadaje się do jedzenia, a co nie. Dalsza rozmowa toczy się wokół ich uzasadniania, dlaczego dokonały takiego, a nie innego wyboru.

Wyjaśnij, że niektóre produkty celowo wytwarza się tak, by pożyteczne bakterie lub pleśnie korzystnie wpływały na ich konsystencję, kolor i smak. Są to na przykład ser typu camembert albo lazur, kefir, ogórki kiszone i kapusta kiszona. Czasami owoce i warzywa zmieniają wygląd, ponieważ tracą wodę lub zostały uszkodzone w transporcie, na przykład lekko zwiędnięta papryka czy obite jabłko. Takich produktów wyrzucać nie należy. Można zapytać rodzica, czy nadają się do jedzenia.

TEMAT 5. Jak jedzenie pojawiło się w sklepie?

CZAS:

20 minut

CELE:

- Dzieci układają opowiadanie na podstawie historyjki obrazkowej.
- Dzieci poznają etapy powstawania chleba.

MATERIAŁY:

- karty z obrazkami przedstawiającymi etapy powstawania chleba.

SCENARIUSZ

Droga chleba na nasz stół

Rozdaj dzieciom karty z obrazkami przedstawiającymi etapy powstawania chleba i na ich podstawie wspólnie stwórzcie historię. Dzieci opowiadają, a Ty weryfikuj i uzupełniaj ich wiedzę na temat powstawania chleba oraz użytych w tym celu surowców. Zapisz powstałą historię i zapytaj, czy dzieci chcą w niej coś zmienić. Mogą one dodatkowo wykonać swoje własne rysunki ilustrujące tę opowieść.

TEMAT 6. Opowieść samotnego banana

CZAS:

25 minut

CELE:

- Dzieci mają zrozumieć, dlaczego marnowanie żywności jest problemem.
- Dzieci poznają konsekwencje marnowania żywności.

MATERIAŁY:

- film dostępny na stronie projektu: https://youtu.be/BULIKqi8r2Q
- papierowe kubeczki,
- woda.

SCENARIUSZ

Film edukacyjny

Przedstaw dzieciom film i wspólnie z nimi podsumuj, czego dowiedziały się po jego obejrzeniu. Porozmawiaj z dziećmi, dlaczego nie powinniśmy marnować żywności. Zwróć uwagę na tablicę z zasadami „Jak ograniczyć marnowanie żywności?". Czy banan napomknął jeszcze o jakimś innym sposobie? Wspomniane w filmie sposoby na niemarnowanie, które należy dodać do tablicy:

- Rób listę zakupów.
- Kupuj samotne banany i nieidealne warzywa.

W filmie banan opowiada też, jakie surowce są wykorzystywane do produkcji żywności. Jakie cenne zasoby trzeba zużyć, abyśmy mieli jedzenie na stole? Zapytaj, czy dzieci pamiętają je z filmu. Chodzi o wodę i energię, a poza tym jako zasób można dodatkowo wymienić Ziemię. Czy dzieci pamiętają, jak dużo wody potrzeba do wyprodukowania 1 kilograma ziemniaków?

Zabawa – bieg wody

Woda to bardzo cenny zasób. Na Ziemi ilość słodkiej wody – zdatnej do picia i tym samym produkowania żywności – jest bardzo ograniczona. Ponadto produkcję jedzenia utrudniają susze. Zadaniem dzieci jest przetransportowanie wody w kubeczkach tak, aby nie uronić ani jednej cennej kropelki.

Dzieci siedzą w kręgu. Każdemu dziecku podaj plastikowy kubek. Jeden kubeczek napełnij małą ilością wody. Woda zaczyna płynąć: dzieci ostrożnie, tak aby nic nie rozlać, przelewają wodę z jednego kubeczka do drugiego, w całkowitej ciszy, w prawo, w lewo, tam i z powrotem.

TEMAT 7. Kiedy mija termin?

CZAS:

20 minut

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, co to znaczy „termin ważności".
- Dzieci będą potrafiły wskazać w kalendarzu prawidłową datę.

SCENARIUSZ

Jednym z powodów marnowania żywności jest przeoczenie terminu jej ważności. Termin ważności to data, którą producent podaje na opakowaniu, aby poinformować nas – konsumentów, do kiedy musimy spożyć dany produkt. W Polsce bywa to problematyczne, ponieważ mamy aż dwa rodzaje dat ważności. Jedna odnosi się do produktów, które koniecznie trzeba zjeść do przed upływem terminu. Chodzi o te, które łatwo mogą się zepsuć, a zjedzenie ich po terminie grozi poważnymi konsekwencjami (np. surowe mięso i ryby, świeże mleko lub jogurt).

Druga data ważności wskazuje, do kiedy można spożyć dany produkt, jeśli jednak zjemy go kilka dni później, raczej nic nam się nie stanie. Oczywiście pod warunkiem, że nie widać już na nim oznak zepsucia, czyli zmian smaku, koloru, zapachu. Produkty z takim terminem ważności to na przykład makaron, herbata, ryż czy mąka.

Zapytaj dzieci, czy znają jeszcze jakieś inne przykłady.

Poćwicz z dziećmi odczytywanie dat ważności. Wcześniej powtórz z nimi, jak zapisuje się datę. Przynieś rozmaite puste lub pełne opakowania z różnymi datami ważności, również takimi, które upłynęły. Pokaż je dzieciom i zapytaj, czy dany produkt nadawałby się jeszcze do zjedzenia. Potem poproś, aby dzieci wskazały na kalendarzu dany termin. Jeśli będziesz dysponować produktami, których data ważności niedługo upływa, zapytaj, ile dni zostało, by je spożyć. Możesz też porozmawiać z dziećmi, jak wykorzystałyby dany produkt w jadłospisie, co by z niego przygotowały?

TEMAT 8. Podsumowanie cyklu – podróż po krainie zdrowia

CZAS:

30 minut

CEL:

- Utrwalenie informacji zdobytych przez dzieci zdobyły w trakcie całego cyklu.

MATERIAŁY:

- plansza z kuchnią,
- puzzle,
- odznaki.

SCENARIUSZ

Etap I: Gra „Gdzie przechowujemy?"

Powieś na ścianie planszę przedstawiającą kuchnię. Dzieci ustawiają się w rzędzie i losują wybrany produkt. Muszą podejść do planszy i umieścić produkt w odpowiednim miejscu. Nie muszą go wkładać na odpowiednią półkę, ale znaczenie ma, czy włożą produkt do lodówki, czy położą na blacie albo szafce kuchennej. Dzieci mogą obejrzeć obrazek wspólnie i ustalić, co się na nim znajduje.

Etap II: Puzzle

Podziel dzieci na grupy. Każda z nich dostaje puzzle z obrazkami warzyw i owoców: pomarszczona papryka, banan z plamkami, liście bazylii, pomarszczone jabłko, burak. Drużyny układają obrazki, a zawodnicy muszą rozpoznać swoje warzywo, podać jego nazwę i wymienić przynajmniej jedną potrawę, którą się z niego przyrządza.

Po zakończeniu zabawy dzieci dostają odznaki.

Cykl 3.
Sekrety talerzyków

TEMAT 1. Rodzinna podróż z uśmiechem

CZAS:

35 minut

CELE

- Dzieci dowiedzą się, jakie posiłki zaplanować na wycieczki.
- Dzieci poznają znaczenie spożywania trzech podstawowych posiłków dziennie.
- Dzieci dowiedzą się, że podczas wysiłku, np. w trakcie wycieczki, należy pić wodę i jeść odpowiednie przekąski.
- Podczas rozmowy dzieci wyciągają wnioski dotyczące wpływu żywienia na ich zdrowie.

MATERIAŁY:

- opowiadanie „Smakołyki z tatusiowego garnuszka",
- kartki A4 oraz ewentualnie A3,
- kredki,
- nożyczki,
- klej.

SCENARIUSZ

Wysłuchanie opowiadania „Smakołyki z tatusiowego garnuszka"

Rozmowa na temat jego treści. Przykładowe pytania:

- Jak rodzina przygotowała się do wyjazdu w góry?
- Co zabrała ze sobą do jedzenia?
- Ile warzyw zmieściło się w pudełeczkach?
- Czego było za dużo, a czego być może za mało?
- Co można jeść między posiłkami podczas intensywnego ruchu?
- Dlaczego ciemna czekolada jest dobrym pomysłem na przekąskę podczas wyczerpujących wycieczek?
- Czy woda to wystarczający napój do picia?
- Co innego do picia można zabrać?

Prosimy, żeby dzieci uzasadniły swoje zdanie. W razie potrzeby wyjaśniamy wątpliwości, podajemy niezbędne informacje, np. na temat wpływu ciemnej czekolady na naszą kondycję (m.in. poprawia pracę serca, wpływa na dobre samopoczucie).

Opowieść ruchowa „Na wycieczkę"

Zgodnie z tekstem proponujemy wspólną wyprawę, podczas której dzieci naśladują różne czynności (propozycje: załącznik). W trakcie zabawy prosimy dzieci, żeby uzupełniały kolejne zdarzenia z opowiadania i proponowały do nich odpowiedni ruch/inscenizację.

Zajęcia plastyczne inspirowane tekstem opowieści ruchowej (w tekście zaznaczone są propozycje rysunków wykonywanych przez dzieci). Dzieci składają kartkę A4 na 8 części. Po jej rozłożeniu rysują w powstałych polach elementy opowieści. Ewentualnie wycinają je i przyklejają wraz z tekstami na kartkach (ich wielkość dostosowujemy do wielkości czcionki w tekstach).

INFORMACJE DODATKOWE

Tekst możemy dla każdego dziecka wydrukować i pociąć na ponumerowane elementy. Dzieci układają fragmenty opowiadania i wycinają z kartki poszczególne rysunki. Rozmieszczają je między tekstami i przyklejają. Tak powstałe opowieści zabierają do domu i czytają je razem z rodzicami.

Tekst do opowieści ruchowej „Na wycieczkę”

	Tekst do opowieści	Działania dzieci	Rysunki dzieci
1	Razem z całą rodziną wyjeżdżamy na wycieczkę w góry. Pakujemy do plecaków spodnie, koszulki, swetry, kurtki, czapki (bo w górach pogoda potrafi się nagle zmienić) skarpetki i buty do górskich wędrówek. Mocujemy na bagażniku cztery rowery.	Dzieci naśladują kolejne czynności. Mogą liczyć poszczególne przedmioty.	Każde dziecko rysuje swój rower.
2	Rodzina była dobrze przygotowana do wycieczki: starszy Staś uczył się grać w siatkówkę, a Kasia uwielbiała zajęcia z tańca. Razem z rodzicami jeździli na wycieczki rowerowe.	Chłopcy naśladują grę w siatkówkę, a dziewczynki dowolnie tańczą. Wszyscy zakładają kaski i naśladują jazdę na rowerze (w różnym tempie).	Chłopcy rysują piłkę, a dziewczynki figurę taneczną.
3	Rozłożyli koc piknikowy, tata wyjął pojemniki. Żeby nic się nie pomyliło, każdy z nich był w innym kolorze. W czerwonych na dobry początek znajdowało się drugie śniadanie - żytnia bułka z twarożkiem i szczypiorkiem, ogórkiem, jajkiem i słupkami marchewki.	Naśladują rozkładanie koca i zajadanie pysznych kanapek (klepanie się po brzuchu, wzdychanie, ale bez mlaskania :)	Może to być rysunek czerwonego pudełeczka albo kanapka z wymienionymi składnikami.
4	W jaskini na ich drodze stanęła duża skała. To był potwór, który pokazywał im coś na migi. Kiedy Kasia poczęstowała go kanapką, potwór ofiarował dzieciom na pamiątkę po kamyku, w którym odciśnięty był jakby kształt dużego palucha!	Naśladują pokazywanie, że ktoś jest głodny. Odciskają swoje wszystkie palce na różnych częściach własnego ciała.	Rysują groźną skałę i kamyk z paluchem.
5	Mama i tata zapakowali w sakwy rowerowe potrzebne do dalszej podróży rzeczy i niebieskie pudełka obiadowe z sałatą, zielonymi różyczkami brokułów i kulkami kaszy jaglanej. Ponieważ w zestawie obiadowym brakowało jednego składnika, tata kazał wszystkim wejść do wody i złowić rybę.	Naśladują układanie artykułów w pudełku. Wymieniają je, a następnie naśladują wskakiwanie do wody i szybką z niej ucieczkę.	Rysują wymienione składniki obiadu, rybkę i tabliczkę ciemnej czekolady oraz butelkę.

6	Po zdobyciu górskiego szczytu na kolację zjedli lubiane przez wszystkich spaghetti z sosem pomidorowym, bazylią i wiórkami koziego serka. A na deser mama zamówiła galaretkę ze świeżymi owocami z kleksem bitej śmietany!	Naśladują jedzenie, ale np. palcami po jednym makaronie.	Rysują spaghetti i deser.
7	Zmęczeni położyli się spać w śpiworkach.	Układają się do snu, zapinają śpiworki i chrapią.	Rysują swoją ulubioną przytulankę lub siebie w śpiworkach.
8	Rano, po śniadaniu z pachnącą jajecznicą, chrupiącymi grzankami z serem i zieloną fasolką, wyruszyli w drogę powrotną.		Rysują składniki śniadania.

TEMAT 2. Sekrety jednego talerzyka

CZAS:

30 minut

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, które produkty są korzystane dla ich zdrowia.
- Dzieci dowiedzą się, ile jedzenia jednorazowo pomieści ich żołądek.
- Dzieci dowiedzą się, że większa ilość jedzenia może wpływać na ich zdrowie.
- Dzieci potrafią skomponować zdrową przekąskę warzywną.

MATERIAŁY:

- wiersz „Sekrety talerzyka",
- różne warzywa (świeże ogórki, rzodkiewki, szczypior, różyczki kalafiorów, liście sałaty, czerwone i żółte papryki, natka pietruszki, itp.) pokrojone w paseczki, kosteczki, talerzyki.

SCENARIUSZ

Prezentacja wiersza „Sekrety talerzyka"

Rozmowa na temat jego treści. Przykładowe pytania:

- Jakie potrawy były na talerzu?
- Dlaczego się na nim nie zmieściły?

- Czego było za dużo, a czego za mało?
- Ile jedzenia powinno znaleźć się na talerzu na obiad?
- Czy wiecie, ile jedzenia jednorazowo powinno zmieścić się w waszym żołądku?
- Dlaczego potrafi zmieści się więcej?
- Czy to jest dobre dla waszego żołądka i zdrowia?

Uzasadnijcie swoje zdanie.

Prosimy też, żeby dzieci zwinęły dłoń w piąstkę i przyłożyły ją do swojego brzucha. Zadajemy pytanie, czy wiedzą, jaka jest wielkość ich żołądka. Pięść pokazuje, ile jest w stanie pomieścić żołądek podczas jednego posiłku. Co się dzieje, kiedy zjadamy więcej? W razie potrzeby uzupełniamy wiedzę dzieci o informacje, gdzie się odkładają nadmiary jedzenia (czyli kalorie).

Odegranie przez chętne dzieci scenki intepretującej wierszyk

Przy dzieleniu się przez dzieci rolami zwracamy uwagę, żeby wybrzmiały zalety „zdrowych produktów". W razie potrzeby wzmacniamy je podczas prezentacji, prosząc na przykład, żeby dzieci w szczegółach opisywały rodzaje warzyw.

Warsztaty kulinarne „Mój wesoły talerzyk"

Układanie na talerzach różnych warzyw we wzory, obrazki, np. uśmiechnięte buzie, zwierzątka, ludziki itp. Zwracamy uwagę, żeby warzyw było objętościowo nie więcej niż piąstka dziecka (najpierw dzieci wybierają warzywa, układają je w kopczyk, a dopiero później układają z nich obrazki). Robimy zdjęcia wszystkim wesołym talerzykom. Po ich wydrukowaniu możemy zrobić wystawę lub umieścić je na stronie internetowej placówki. Dzieci zajadą warzywa jako przekąskę między posiłkami.

INFORMACJE DODATKOWE

Prosimy dzieci o przyniesienie różnych warzyw. Przygotowujemy kartki z ich nazwami, dzieci je losują i przynoszą świeże z domu, po 2 szt. lub pęczek.

TEMAT 3. Skocz na piramidę

CZAS:

40 minut

CELE:

- Dzieci będą umiały wymienić jak najwięcej produktów znajdujących się w piramidzie i dowiedzą się, jak często należy je spożywać.
- Dzieci będą potrafiły ułożyć z różnych produktów na talerzu trzy główne posiłki: śniadanie, obiad, kolację.
- Zgodnie z poznanymi zasadami dzieci będą umiały zaplanować swoje przekąski między posiłkami.

MATERIAŁY:

- tablica z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży,
- ilustracje artykułów spożywczych występujących w piramidzie,
- czysta kartka,
- dwustronna taśma klejąca,
- szarfy w różnych kolorach,
- po trzy papierowe talerzyki dla każdego dziecka,
- kredki.

SCENARIUSZ

Prezentujemy piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. Można również zaprezentować film https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME (4'50").

Gra „Wskocz na piramidę"

Przygotowujemy ilustracje artykułów spożywczych znajdujących się w piramidzie. Każde dziecko losuje jedną ilustrację i przykleja ją sobie w widocznym miejscu. Układamy na podłodze szarfy w różnych kolorach, tak by liczba pól zgadzała się z tymi w piramidzie (zachowujemy odległości między szarfami, żeby dzieci mogły na nich swobodnie stanąć). Dla przypomnienia umieszczamy ilustrację piramidy w widocznym miejscu. Na hasło „Wskocz na piramidę" każde z dzieci wybiera na niej odpowiednie miejsce dla swojego artykułu. Dzieci same sprawdzają, czy odpowiednie artykuły znajdują się we właściwym miejscu. Przy powtórzeniu jak najdyskretniej zabieramy jednemu dziecku ilustrację i przyklejamy czystą kartkę. Po ponownym ustawieniu się na piramidzie dzieci mają za zadanie odgadnąć, jakiego produktu na niej brakuje. Podczas kolejnej tury zmieniamy brakujący artykuł. Powtarzając zabawę, dzieci wymieniają się ilustracjami, tak by miały okazję znaleźć się na innym miejscu piramidy. Na zakończenie, siedząc w gromadce/kole, próbują wymienić artykuły znajdujące się na poszczególnych stopniach piramidy, ale już bez patrzenia na planszę.

Zajęcia plastyczne „Moje menu"

Dzieci rysują na talerzach propozycje swoich głównych posiłków. Przypominamy, że na każdym z nich powinny znaleźć się warzywa. Na koniec pytamy o propozycje przekąsek między posiłkami. Możemy zrobić zdjęcia i umieścić je na stronie internetowej placówki.

TEMAT 4. Coś na ząbek

CZAS:

30–35 minut

CELE:

- Dzieci będą umiały rozpoznawać warzywa i owoce różnymi zmysłami.
- Dzieci uwrażliwią swoje zmysły węchu i dotyku.
- Dzieci dowiedzą się, jaką wartość mają skórki owoców.
- Dzieci będą potrafiły zrobić przekąskę owocową.
- Dzieci rozwiną wyobraźnię.

MATERIAŁY:

- tekturowe pudełko z wyciętym otworem,
- różne warzywa i owoce,
- miód na talerzyku,
- patyczki do szaszłyków.

SCENARIUSZ

Zagadki wielozmysłowe „Skrzynia skarbów"

W tekturowym pudełku wycinamy niewielki otwór i wkładamy do środka różne (umyte) owoce i warzywa (warzywa obieramy). Dzieci wkładają po kolei rękę do pudełka i dotykając jednego z nich, próbują odgadnąć jego nazwę. Mogą również zgadywać, jaki ma kolor. Po zakończeniu ustawione w kole dzieci zamykają oczy, a my rozdajemy każdemu jeden owoc lub warzywo. Ich zadaniem jest odgadnąć nie tylko po kształcie, ale i zapachu, co trzymają w ręku. Ponownie próbują zgadnąć kolor. Może któreś z nich trafi na okaz, który rozpoznawał w pudełku? Czy kolor zgadza się z wyobrażeniem?

Warsztaty kulinarne „Owocowe szaszłyki"

Dzieci kroją owoce i warzywa na cząstki (nie obieramy jabłek ani gruszek, wyjaśniamy dzieciom, dlaczego, ale pomagamy w usuwaniu np. gniazd nasiennych) i nadziewają je na patyczki do szaszłyków. Skrapiają sokiem z cytryny (mogą zamoczyć w niewielkiej ilości miodu) i zjadają jako przekąskę albo drugie śniadanie. Podczas przygotowania szaszłyków powtarzamy rymowankę (z klepaniem się po brzuchach).

Rymowanka „Owocowe szaszłyki”

Zrób smaczne i zdrowe

Szaszłyki owocowe

Nadziej sobie na patyki

Czerwonych jabłek cząsteczki

Gruszek pachnących kawałeczki

Brzoskwinki i śliwki fioletowe

A na koniec winogrona

Zielone i różowe

Zjedz je ze smakiem

Poklep się po brzuszku

Ty owocowy łakomczuszku!

INFORMACJE DODATKOWE

Prosimy dzieci o przyniesienie różnych warzyw i owoców. Przygotowujemy kartki z ich nazwami, dzieci je losują i przynoszą świeże z domu, po 2 szt. lub pęczek.

TEMAT 5. W podskokach po zdrowie

CZAS:

40 minut

CELE:

- Dzieci dowiedzą się, że ruch jest ważny dla ich zdrowia i dlaczego. Będą potrafiły uzasadniać swoje zdanie.
- Dzieci nabiorą nawyku częstego picia wody.
- Dzieci dowiedzą się, jak poprawiać sobie nastrój i jakie znaczenie ma to dla ich zdrowia.
- Dzieci dowiedzą się, jak odpocząć po wysiłku i jak prawidłowo oddychać.
- Dzieci włączą rodziców do wspólnej zabawy.

MATERIAŁY:

- szarfy w dwóch kolorach,
- pudełko,
- słoik,
- kartki,
- kredki,
- dziurkacz,
- maskotki,
- futerka,

- pędzelek (lub inne rekwizyty),
- woda,
- kubeczki,
- pozostałe z poprzedniego dnia warzywa,
- muzyka relaksacyjna, np. https://www.youtube.com/watch?v=bn56hsZxkqw.

SCENARIUSZ

„Igrzyska Zdrowia"

Organizujemy zabawy ruchowe, zwracając uwagę na zastosowanie różnych form aktywności. Przygotowujemy kubeczki z wodą i po każdej zabawie dzieci wypijają np. po 3 łyki. Na zakończenie jedzą przekąski warzywne. Pytamy dzieci, czy ruch jest ważny dla ich zdrowia? Prosimy o uzasadnianie wypowiedzi. Propozycje zabaw w załączniku.

„Chwila relaksu"

Dzieci kładą się na podłodze, zamykają oczy. Włączamy spokojną muzykę i uczymy prawidłowego oddechu (wdychanie powietrza nosem i bardzo wolne wypuszczanie ustami – dmuchanie). Powtarzamy to kilka razy, przypominając o rozluźnieniu całego ciała.

„Spiżarnia Dobrego Humoru"

Urządzamy z dziećmi spiżarnię, w której będziemy gromadzić różne przetwory „na dobry humor". Wkładamy do niej wszystkie pomysły, które zaproponują dzieci, oraz własne. Spiżarnią może być na przykład szafka zrobiona z tekturowego pudła. Należy pamiętać, żeby przetwory nazwać, ciekawie opakować i w razie potrzeby opisać (jedne dzieci swoje pomysły rysują, inne dyktują instrukcje, a my je spisujemy). Dzieci mogą korzystać ze spiżarni w różnych momentach dnia (również po zakończeniu tematycznego cyklu). Proponujemy zabawę „Rozśmieszające nakrycie głowy" wspólnie z rodzicami, z wykorzystaniem różnych materiałów z recyklingu. Z powstałych prac można stworzyć wystawę tematyczną promującą zdrowy styl życia.

Po zajęciach dzieci otrzymują odznaki.

Propozycje zabaw do „Igrzysk Zdrowia"

- Zabawa „Pajacyki" – podskoki na czas, np. 20 sek. (komu udało się zrobić najwięcej?).
- Zabawa „Gimnastyka Pajacyka" – naśladowanie różnych rodzajów ruchu zaproponowanych przez dzieci.
- Wyścigi na pośladkach. Wyznaczamy, np. szarfami, linię startu i mety. Dzieci siadają i posuwają się do przodu wyłącznie za pomocą ruchów biodrami (bez podpierania się rękami).
- Zabawa „Bączki". Dzieci siadają, unoszą nogi i starają się kręcić wokół własnej osi na pośladkach, odpychając się rękami.
- Zabawa „Małe i duże". Dzieci chodzą wokół sali, stawiając jak największe kroki na zmianę ze „stópkami". Możemy określić, że np. będą to dwa duże kroki i dwie „stópki" (jedno okrążenie sali), a potem jeden duży krok i trzy małe „stópki". Dla urozmaicenia możemy też wprowadzić między krokami podskoki itd.
- Zabawa „Brzuszku na pomoc!". Wyznaczmy linię startu i mety. Dzieci dobierają się parami. Para wkłada małą piłeczkę między swoje brzuszki i tak stara się dotrzeć z nią do mety. Po drodze

mają też za zadanie wspólnie wykonać jeden podskok.

- Zabawa „Uff, fotelowy relaks". Dzieci dobierają się parami, siadają jedno za drugim. Jedno jest „fotelem" (trzyma ręce zgięte w łokciach – jak oparcie fotela), a drugie odpoczywa na nim, opiera się, rozluźnia. „Fotel" ma też funkcję ruchu, czyli zaczyna gwałtownie wykonywać różne ruchy, a siedzące na nim dziecko swobodnie im się poddaje. Na zakończenie dziecko i „fotel" zasypiają (głośno chrapią). Potem następuje zamiana funkcji.

Propozycje na „rozweselacze" do „Spiżarni Dobrego Humoru"

- Słoik z „Rozśmieszającym powietrzem" (podpisany z dołączoną instrukcją obsługi).
- „Kolorowe piegi na wesołe kichanie" (np. kółeczka z dziurkowanego papieru).
- „Ratunkowy przytulaczek" (maskotka, ale też dowolny gadżet. np. kawałek futerka, miękki pomponik itp.).
- „Pamiętnik Akademii Śmiesznych Kroków" (przygotowanie zdjęć dzieci, które wymyśliły najdziwniejsze kroki).
- „Atlas z komicznymi minami" (zdjęcia albo wykonane z dziećmi maski, np. z talerzy papierowych).
- „Płytoteka śmiechu" (nagrane różne rodzaje śmiechu).
- Spis łaskotek: podpaszkowe chichotki, piętkowe gilgotki, zauszkowe miziaczki itd. (przyda się też pędzelek do łaskotania).
- Jadłospis dziwnych potraw: chichoczące marchewki, podszczypujące dziury w serze, latające spaghetti itd.,
- Śmieszne wierszyki, rymowanki i powiedzonka.

NOTATKI:

Projekt

Podróż do Krainy Zdrowia

Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności

Autorki

Jadwiga Dybysławska, Aleksandra Jasińska

Redaktorka

Agnieszka Hatowska

Projekt finansowany z funduszy Fundacji AUCHAN

Banki Żywności

Fundacja | Auchan