



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU



GOTUJ się NA ZMIANY



NA TROPIE WITAMIN

NA TROPIE WITAMIN O CO CHODZI?

WPROWADZAJĄC TEN TEMAT MAMY NA CELU ZACHĘCENIE DZIECI
DO SPOŻYWANIA OWOCÓW I WARZEW I **KSZTAŁTOWANIE**
NAWYKU ZDROWEGO JEDZENIA ORAZ ROZUMIENIE
ZNACZENIA WITAMIN DLA ZDROWIA.



Gotuj się
na
zmianę
RAZEM Z

WINIARY

CO TO SĄ WITAMINY?

WŁAŚNIE, CO TO SĄ TE WITAMINY
I SKĄD SIĘ BIORĄ?

CZAS TRWANIA
5 min

POMOCE:
BRAK

AKCJA:

- POSADŹ DZIECI W KOLE.
- WYJAŚNIJ W PRZYSTĘPNY SPOSÓB POJĘCIE WITAMIN - DZIĘKI WITAMINOM NASZE ORGANIZMY SĄ W STANIE DOBRZE FUNKCJONOWAĆ I UTRZYMYWAĆ NAS W ZDROWIU. IM WIĘCEJ WITAMIN SPOŻYWAMY, TYM NASZ ORGANIZM LEPIEJ CHRONI NAS PRZED CHOROBYMI. WSZYSTKICH WITAMIN JEST BARDZO DUŻO I KAŻDA Z NICH ODPOWIADA ZA DOBRE FUNKCJONOWANIE POSZCZEGÓLNYCH STREF ORGANIZMU. A GDZIE MOŻEMY JE ZNALEŹĆ? NAJWIĘCEJ WITAMIN ZNAJDUJE SIĘ W WARZYSWACH I OWOCACH.
- ZAPYTĄJ, JAKIE WARZYSWA I OWOCY ZNAJĄ DZIECI? ZACHĘĆ JE, ŻEBY WYMIENIŁY ICH JAK NAJWIĘCEJ.

NA TROPIE WITAMIN

CZAS TRWANIA
20 min

POMOCE:

RYMOWANE ZAGADKI, 12 KOPERT Z FRAGMENTAMI UKŁADANKI W ŚRODKU, ILUSTRACJE OWOCÓW I WARZYW, WOREK, PRAWDZIWE WARZYWA I OWOCE POTRZEBNE DO WYKONANIA ZADANIA III, PRODUKTY I SPRZĘT POTRZEBNE DO WYKONANIA KOKTAJLU (PRZEPIS PODANY NA KOŃCU SCENARIUSZA).

AKCJA:

- PODZIEL DZIECI NA CZTERY DRUŻYNY.
- WYZNACZ W POMIESZCZENIU TRZY „STACJE” Z ZADANIAMI DLA DZIECI.
- GRUPA, KTÓRA WYKONA ZADANIA ZE WSZYSTKICH TRZECH STACJI, ZA KAŻDĄ Z NICH OTRZYMUJE KOPERTĘ Z DWOMA LOSOWYMI ELEMENTAMI UKŁADANKI.

NA TROPIĘ WITAMIN

STACJA 1: ZAGADKI

- ODCZYTUJ RYMOWANE ZAGADKI.
- ZAPROŚ DZIECI DO ZGADYWANIA, O JAKIE WARZYWA LUB OWOCE CHODZI. KAŻDA Z GRUP POWINNA ZGADNĄĆ 2 ZAGADKI, ABY ZALICZYĆ ZADANIE.
- ZA WYKONANIE ZADANIA GRUPA OTRZYMUJE KOPERTĘ Z FRAGMENTEM UKŁADANKI.



TRUSKAWKA

JEST CZERWONA I MALUTKA, PESTEK NA NIEJ WIELE,
W SMAKU JEST SŁODZIUTKA, W ŚMIETANIE LUBI KĄPIELE.

B₆



BANAN

LUBIĄ GO LUDZIE, LUBIĄ GO MAŁPY, JEST ŻÓŁTY I DŁUGI - TO NIE SĄ ŻARTY.



JAGODA

MAŁA JEST I FIOLETOWA Z KRZACZKA WYRASTA - JUŻ WIESZ O CZYM MOWA?

CYTRYNA

ŻÓŁTA JEST I KWAŚNA W HERBACIE SOBIE PŁYWA WITAMINY C CI OD NIEJ PRZYBYWA.



NA TROPIĘ WITAMIN

CEBULA

PEWNIÉ JUŻ JĄ ZNACIE I WAS NIE ZASKOCZY, ŻE PRZY
OBIERANIU TROCHĘ SZCZYPİE W OCZY.



GRUSZKA

WYGLĄDA JAK ŻARÓWKA, Z DRZEWA SOBIE SPADA
MASĘ SŁODYCZY W SOBIE POSIADA.



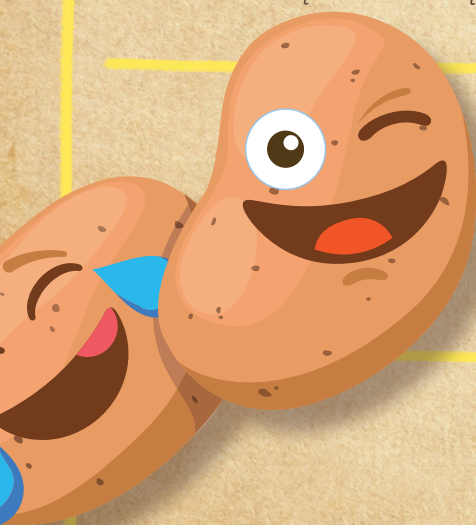
KAPUSTA

ZIELONA I OKRĄGŁA Z LIŚCI SIĘ SKŁADA NA OBIAD SURÓWKĘ SIĘ Z NIEJ NAKŁADA.



ZIEMNIAKI

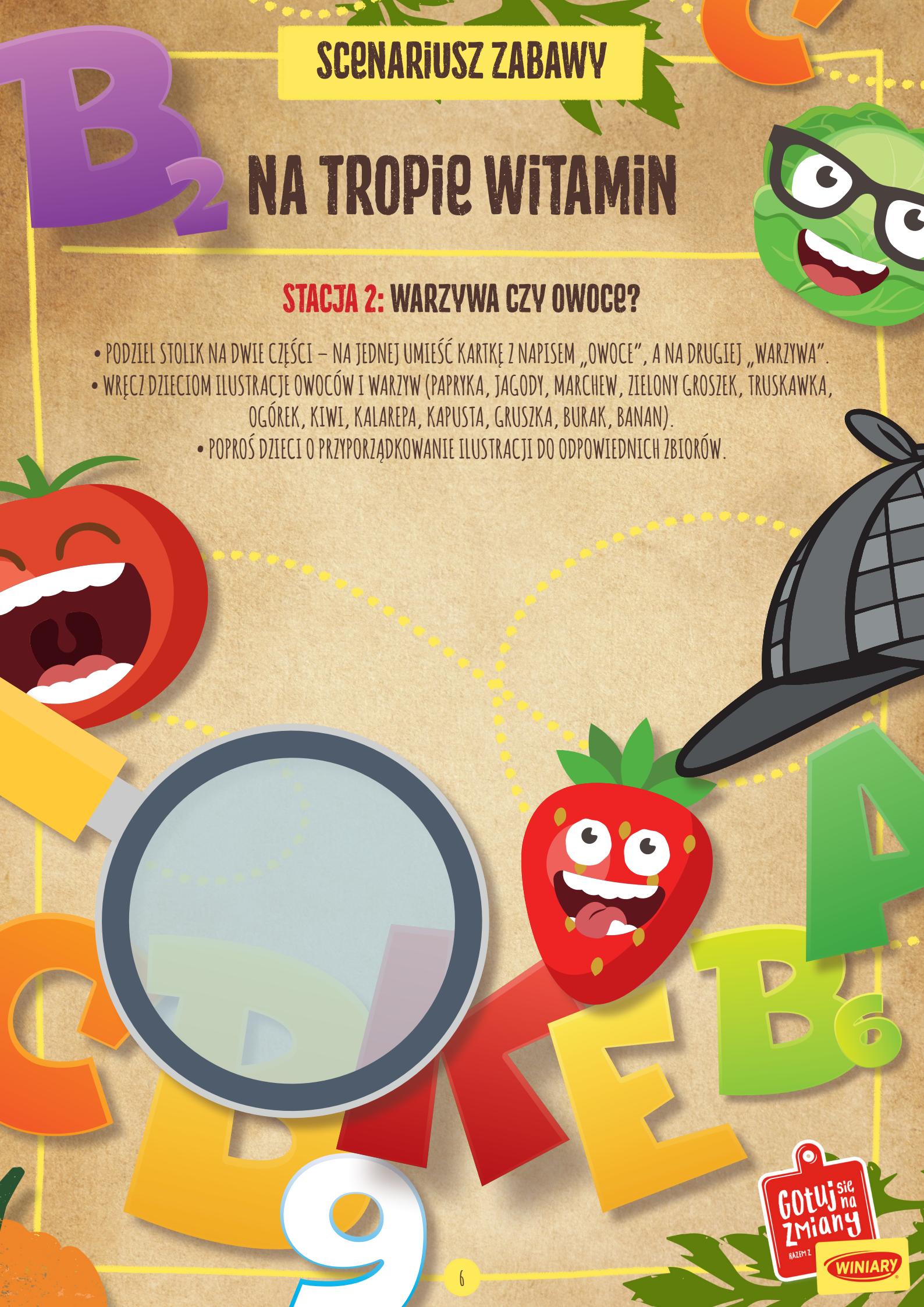
Z TYCH BULWIASTYCH WARZYW DUŻY JEST POŻYTEK:
SŁUŻĄ DO PLACUSZKÓW, PUREE ALBO FRYTEK.



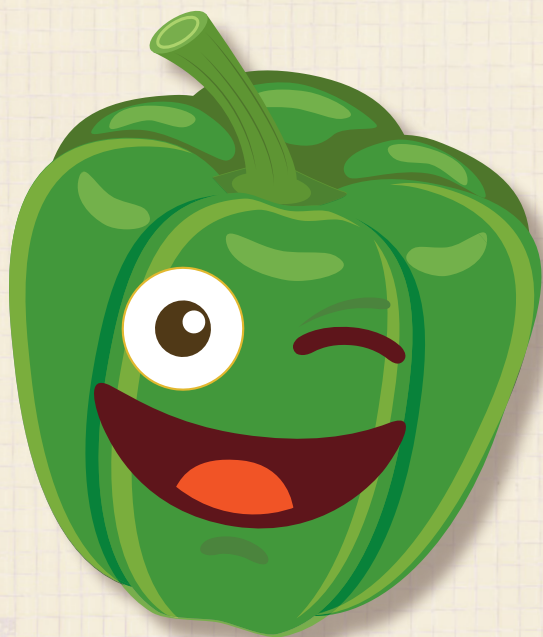
NA TROPIĘ WITAMIN

STACJA 2: WARZYWA CZY OWOCE?

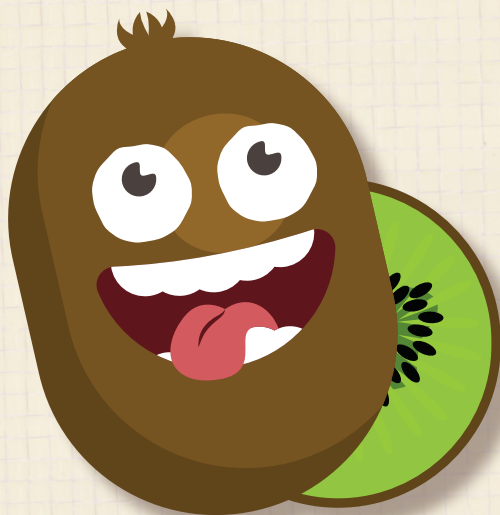
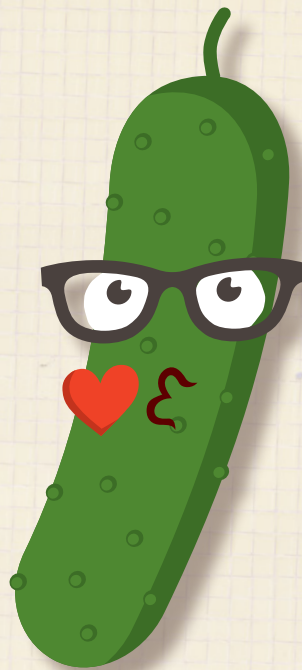
- PODZIEL STOLIK NA DWIE CZĘŚCI – NA JEDNEJ UMIEŚĆ KARTKĘ Z NAPISEM „OWOCE”, A NA DRUGIEJ „WARZYWA”.
- WRĘCZ DZIECIOM ILUSTRACJE OWOCÓW I WARZYW (PAPRYKA, JAGODY, MARCHEW, ZIELONY GROSZEK, TRUSKAWKA, OGÓREK, KIWI, KALAREPA, KAPUSTA, GRUSZKA, BURAK, BANAN).
- POPROŚ DZIECI O PRZYPORZĄDKOWANIE ILUSTRACJI DO ODPOWIEDNICH ZBIORÓW.



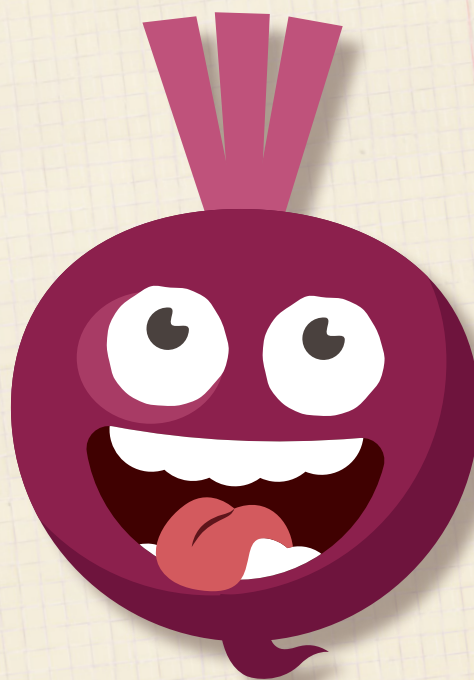
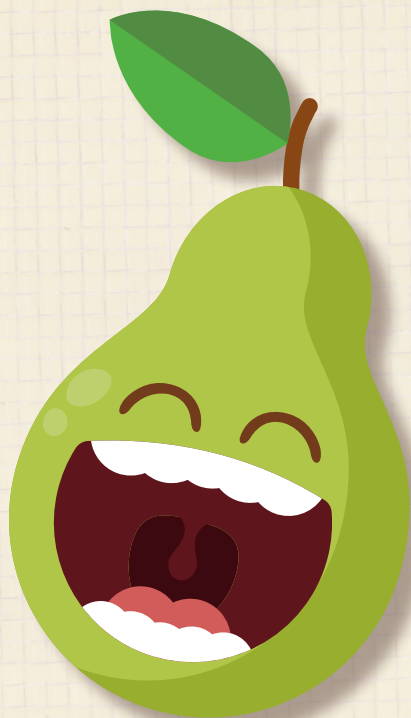
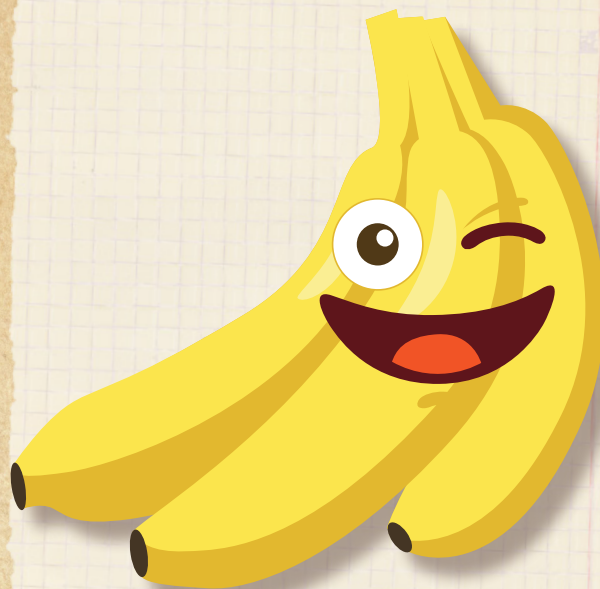
SCENARIUSZ ZABAWY



SCENARIUSZ ZABAWY



SCENARIUSZ ZABAWY



NA TROPIĘ WITAMIN

STACJA 3:

- WŁÓŻ DO WORKA WARZYWA I OWOCE:
PAPRYKĘ, ZIEMNIAKA, BANANA, CYTRYNĘ, JABŁKO, GRUSZKĘ, LUB INNE, JAKIE AKURAT MASZ DOSTĘPNE.
- POPROŚ, ABY KAŻDY Z DANEJ DRUŻYNY WŁOŻYŁ RĘKĘ DO WORKA I WYŁĄCZNIE ZA POMOCĄ DOTYKU ZGADŁ, JAKIE WARZYWO LUB OWOC TRZYMA W RĘKU.
- ZADANIE JEST ZALICZONE, JEŚLI GRUPA ODGADNIE CO NAJMNIEJ 5 PRODUKTÓW.
(PRZY BARDZIEJ LICZNYCH GRUPACH, TĘ WARTOŚĆ MOŻNA ZMODYFIKOWAĆ).

ROZWIĄZANIE:

- POPROŚ DZIECI ZE WSZYSTKICH GRUP, ABY Z ZEBRANYCH FRAGMENTÓW UKŁADANKI UŁOŻYŁY WSPÓLNIE PRZEPIS NA KOKTAJL.
- WYKONAJCIE GO WSPÓLNIE I... SMACZNEGO!

PRZEPIS NA KOKTAJL

UKŁADANKA

SKŁADNIKI:

- 1,5 KG JABŁEK
- 1 KG BANANÓW
- 1 KG GRUSZEK
- 800 ML WODY

PRZYGOTOWANIE:

UMYTE I OBRANE OWOCE
UMIESZCZAMY W DUŻEJ MISCE
I MIKSUJEMY Z UŻYCIEM BLEN-
DERA NA GŁADKI MUS.



Gotuj się
na
zmianę
RAZEM Z

WINIARY