

**WINIARY**

**Gotuj się  
na  
Zmiany**

RAZEM Z

**WINIARY**



**DOBRE NAWYKI,  
SMYKI!**



**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLI**



## CELE MINISTERYJNE:



- Kierunek II: wspomaganie wychowawczej roli rodziny poprzez pomoc w kształtowaniu u wychowanków i uczniów stałych sprawności w czynieniu dobra, rzetelną diagnozę potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży, realizację adekwatnego programu wychowawczo-profilaktycznego oraz zajęć wychowania do życia w rodzinie.
- Kierunek VIII: wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji.

## CELE OGÓLNE:



- Zapoznanie z rolą śniadania w codziennym menu.
- Zaznajomienie z „dobrymi” słodzcami.
- Uświadomienie, dlaczego nadmierna konsumpcja słodzczy jest niekorzystna dla zdrowia.



## TEMAT: NASZE SŁODKIE ŚNIADANIE

### Pomoce\*:

- jogurt naturalny,
- płatki owsiane,
- orzechy (włoskie, brazylijskie, nerkowca, laskowe, ziemne – pokrojone),
- żurawina suszona,
- banany suszone,
- starte jabłka (ilość dostosowana do grupy przedszkolnej),
- miseczki i łyżeczki.



Czas: 20 min

### PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel rozdaje wszystkim dzieciom łyżeczki i miseczki, w których jest kilka łyżek jogurtu naturalnego. Na jednym, głównym stoliku ustawia wszystkie pozostałe produkty w miseczkach.
2. Dzieci sprawdzają, co znajduje się w każdej miseczce na głównym stoliku, a nauczyciel wyjaśnia, jakie właściwości mają poszczególne składniki.
3. Nauczyciel przy odpowiednim produkcie kładzie i omawia karteczkę z symbolem.  
**Jogurt** – 🦴 – zawiera wapń, który jest podstawowym budulcem naszych kości.  
**Orzechy** – ❤️ – są źródłem „dobrych” tłuszczów, które są korzystne dla serca.  
**Żurawina** – 🛡️ – źródło antyoksydantów, w tym witaminy C, która może wspierać odporność.  
**Banany** – 💪 – zawierają potas, który odpowiada za prawidłową pracę mięśni.  
**Jabłko** – 😊 – zawierają błonnik, który wpływa na prawidłową pracę układu pokarmowego.
4. Następnie każde dziecko dobiera do swojego jogurtu wybrane składniki, po czym wszyscy wspólnie spożywają drugie śniadanie.

\* Wcześniej konieczne należy sprawdzić, czy dzieci z grupy nie są uczulone na któryś z produktów. Jeśli tak, to należy go wyeliminować.

## TEMAT: DOKOŁA GLOBU ZE ŚNIADANIAMi

### Pomoce:

- karta B



Czas: 10 min

### PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel wraz z dziećmi siada w kole na dywanie. Na środku znajdują się ilustracje przedstawiające różne śniadania z całego świata (na słodko i słono), odwrócone obrazkiem do dołu.
2. Dzieci kolejno odstawiają ilustracje, zapoznają się z nimi. Nauczyciel wyjaśnia, co się na nich znajduje, po czym dzieci wybierają, co chciałyby zjeść.
3. Następnie nauczyciel pyta dzieci, dlaczego należy jeść śniadania, wspólnie dyskutują na ten temat.

## TEMAT: SŁODKI EKSPERYMENT

### Pomoce\*:

- dwie opaski na oczy,
- słodkie przekąski (np. suszone owoce: banany, żurawina, mango),
- liofilizowane owoce (truskawka, ananas, malina),
- orzechy (nerkowca, laskowe, włoskie, ziemne – pokrojone),
- rodzynki,
- daktyle,
- kulki mocy – przepisy (karta C).



Czas: 15 min

### PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel przygotowuje dwa stanowiska\*\*. W miseczkach znajdują się słodkie, pożywne przekąski.
2. Dzieci kolejno podchodzą do stolika z zakrytymi opaską oczami i próbują przekąsek. Oceniają smak i starają się odgadnąć, co to jest.

\* Wcześniej koniecznie należy sprawdzić, czy dzieci z grupy nie są uczulone na któryś z produktów. Jeśli tak, to należy go wyeliminować.

\*\* Jeśli nauczyciel prowadzi grupę sam, bez dodatkowego nauczyciela, przygotowuje jeden stolik.



**WINIARY**

## KARTA A

**Gotuj się na Zmiany**  
RAZEM Z **WINIARY**



**GRECJA**


Bougatsa – to rodzaj pieczonego ciasta filo nadzianego serem lub kremem. Często jest spożywana jako słodkie śniadanie.



Dakos – tradycyjne kreteńskie danie śniadaniowe. Składa się z chleba o nazwie paximadia (podobnego do knäckebröd), pomidorów, oliwy z oliwek, soli i sera feta.

**INDIE**


Paratha – placki z nadzieniem z dahi (jogurt) lub achaarem (pikantne marynaty).



Idli – parowana bułka ryżowa z sambarem (pikantny sos warzywny).

**JAPONIA**


Ryż z umeboshi – (kwaszone śliwki), nori (algi) i rybą.



Zupa miso.

**MEKSYK**


Chilaquiles – podgrzewane tortille pokrojone w kawałki, z sosem i serem.



Tamales – kukurydziane ciastka nadziewane mięsem, warzywami lub owocami.



## KULKI MOCY – PRZEPISY

### KOKOSOWE

#### SKŁADNIKI (NA OK. 9 SZTUK):



- 400 g ugotowanej białej fasoli (można też wykorzystać fasolę z puszki/słoika)
- 2 łyżki mleka kokosowego (gęsta część)
- 1 łyżka miodu
- 4 łyżki wiórków kokosowych + wiórki potrzebne do obtoczenia
- 9 migdałów

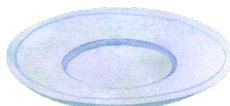
#### PRZYRZĄDY:



patelnia



miska



talerz



łyżka



blender/  
urządzenie miksujące

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Na suchej patelni uprażcie migdały.
- Osuszoną fasolę włóżcie do pojemnika blendera/ urządzenia miksującego i zmiksujcie na gładką masę.
- Do fasoli dodajcie mleko kokosowe, miód oraz 2 łyżki wiórków kokosowych i zmiksujcie wszystko. (Po zmiksowaniu sprawdźcie, czy z masy bez problemu można uformować kulkę – jeśli masa jest zbyt płynna, dodajcie 2 kolejne łyżki wiórków kokosowych i wymieszajcie całość).
- Przełóżcie masę do miski i umieśćcie miskę w lodówce na ok. godzinę.
- Po godzinie wyjmijcie masę z lodówki i rozpocznijcie formowanie kulek – do każdej włóżcie jeden uprażony migdał.
- Obtoczcie gotowe kulki w wiórkach kokosowych i odłóżcie gotowe śnieżynki na talerz.
- Włóżcie talerz z uformowanymi śnieżynkami na minimum 45 minut do lodówki, aby stwardniały.

## DAKTYLOWE

### SKŁADNIKI (NA OK. 9 SZTUK):



- 150 g suszonych śliwek
- 120 g suszonych daktyli
- 50 g otrębów pszennych
- 20 g płatków owsianych
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 2 łyżki niesłodzonego kakao + 2 łyżki do obtoczenia
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- przegotowana woda do namoczenia owoców

### PRZYRZĄDY:



miska



talerz



łyżka



blender/  
urządzenie miksujące

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Śliwki oraz daktyle umieśćcie w misce i zalejcie letnią, przegotowaną wodą, a następnie odstawcie na co najmniej 30 minut.
- Gdy owoce zmiękną, przełóżcie je do blendera/miksera, dodajcie 5 łyżek wody, w której moczyły się śliwki i daktylę, a następnie zblendujcie/zmiksujcie na gładką masę.
- Przełóżcie owoce do miski, dodajcie otręby, płatki, wiórki, cynamon i kakao, po czym wymieszajcie całość. Masa powinna być dość zwarta, ale nie sucha (w razie potrzeby możecie dodać więcej wody z moczenia owoców).
- Z powstałej masy uformujcie kulki, odłóżcie je na talerz, a następnie umieśćcie w lodówce na 30 minut. Po tym czasie obtoczcie trufle w kakao i ponownie włóżcie do lodówki na minimum 20 minut.



## BANANOWE

### SKŁADNIKI (NA OK. 9 SZTUK):



- 2 dojrzałe banany
- 150 g żurawiny suszonej
- 600 g płatków owsianych
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki płatków migdałów
- gorąca woda do namoczenia

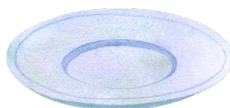
### PRZYRZĄDY:



patelnia



miska



talerz



łyżka



blender/  
urządzenie miksujące

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Płatki owsiane wysypcie na rozgrzaną, suchą patelnię i uprażcie na złoty kolor. Zostawcie do ostudzenia.
- Żurawinę umieśćcie w misce i zalejcie gorącą wodą, a następnie odstawcie na ok. 30 minut.
- Banany, osuszoną żurawinę, masło orzechowe i płatki migdałów umieśćcie w blenderze/urządzeniu miksującym i zblendujcie/zmiksujcie na gładką masę.
- Do powstałej masy dodajcie płatki owsiane i całość wymieszajcie.
- Z masy uformujcie kulki (jeśli jest zbyt rzadka, możecie dodać jeszcze trochę płatków owsianych).
- Gotowe kulki rozłóżcie na talerzu i włóżcie do lodówki na minimum godzinę.



**dziewczyno, chłopaku**



## **KONKURS PLASTYCZNY DLA PRZEDSZKOLI**

### **1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:**

Stwórzcie wspólnymi siłami plakat z kulami mocy (o średnicy 7–10 cm), z opisem, jaką moc mają poszczególne kule. Każde dziecko dekoruje swoją kulę dowolną techniką i umieszcza ją na wspólnym plakacie.

### **2. Zarejestruj swoją placówkę na [gotuj sienazmiany.pl](https://gotuj sienazmiany.pl)**

i prześlij poprzez formularz zdjęcie plakatu w formacie PDF.

### **3. NAGRODY:**

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery o wartości 500 zł\*.

\* W zależności od potrzeb Waszej placówki wybierzcie voucher spośród następujących:

**EMPIK | BLIŻEJ PRZEDSZKOŁA | DECATHLON**

Konkurs trwa od 1.12.2023 r. do 14.01.2024 r. Regulamin konkursu znajduje się na stronie [gotuj sienazmiany.pl/regulaminy](https://gotuj sienazmiany.pl/regulaminy).