



Wiemy po co jemy



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLI



CELE MINISTERYJNE:

- Kierunek IV: 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, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Rozwój świadomości zdrowego odżywiania wśród dzieci przedszkolnych.
- Zachęcanie dzieci do spożywania różnorodnych owoców i warzyw.
- Rozwój umiejętności społecznych, współpracy oraz umiejętności rozpoznawania kolorów.
- Wprowadzenie dzieci w świat prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez interaktywne i angażujące zabawy.
- Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie.

TEMAT 1: WARZYWNO-OWOCOWE STACJE

Pomoce:

- karta A, B i C
- kolorowe kartki A4 - czerwona, zielona, żółta, pomarańczowa, fioletowa



ok. 15 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel zaprasza dzieci do kręgu do kolorowej zabawy.
2. Informuje dzieci, że w woreczku ma małe ilustracje różnokolorowych warzyw i owoców – karta pracy A.
3. Każde dziecko losuje swoją ilustrację, a następnie jego zadaniem jest znaleźć stację z kolorem wylosowanego warzywa/owocu (karta pracy B przy każdej stacji). Nauczyciel tworząc stacje przyporządkowuje kolorową kartkę do znaczków:
 - czerwona kartka – ilustracja skóra
 - zielona kartka – ilustracja mózg
 - biała kartka - ilustracja tarcza (odporność)
 - pomarańczowa kartka - ilustracja oczy
 - fioletowa kartka - ilustracja jelit
4. Gdy wszyscy przyporządkują wylosowane produkty, nauczyciel przy każdej stacji krótko opowiada o korzyściach zdrowotnych każdego koloru – karta pracy C.

TEMAT 2: ZDROWE, KOLOROWE SUPERMOC!

Pomoce:

- karta A,
- rekwizyty - hula hop, piłki, skakanki



ok. 15 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel przedstawia dzieciom superbohaterów:

- **Brokuła** - nauczyciel pyta dzieci jaki kolor ma brokuł, a skoro jest zielony to jaka jest jego supermoc? (Zielone warzywa wspierają pracę mózgu)
- **Pomidora** - nauczyciel pyta dzieci jaki kolor ma, a skoro czerwony, to jaka jest jego supermoc? (Czerwone wspomagają zdrowie skóry)
- **Cebula** - nauczyciel pyta dzieci jaki ma kolor, a skoro jest biały, to jaka jest jego supermoc? (Białe pomagają utrzymać odporność)

Nauczyciel umieszcza sylwetkę bohatera przy jego stacji:

- **Stacja Brokuła:** Skoki przez skakankę - pomaga wspierać mózg.
- **Stacja Pomidora:** Rzucanie piłkami do celu - wspomaganie zdrowia skóry i odporności.
- **Stacja Cebula:** Taniec z hula hoop - poprawianie odporności.

2. Dzieci wykonują ćwiczenia przy stacjach zmieniając się tak, aby wykonać zadania przy każdej z nich.

TEMAT 3: SZTAFETA – ZDROWY TALERZ

Pomoce:

- duże papierowe talerze/tacki,
- wycięte obrazki różnych produktów spożywczych (owoce, warzywa, zboża, białka, nabiał),
- koszyki lub pojemniki na wycięte obrazki



ok. 10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

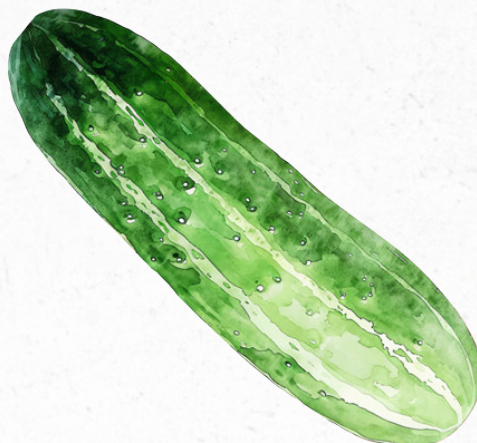
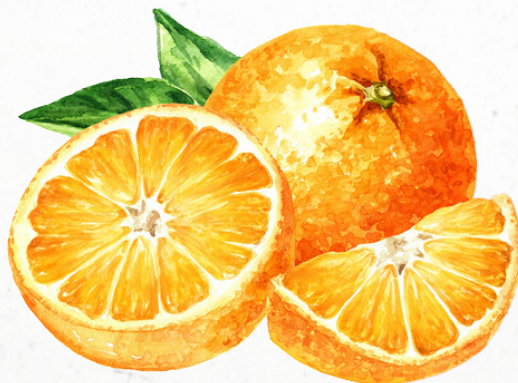
1. Nauczyciel wyjaśnia dzieciom czym jest zbilansowany posiłek.
 - **Zbilansowany posiłek to taki, który zawiera różne grupy żywności: owoce, warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne, źródła białka, źródła dobrych tłuszczów. Dzięki ich spożywaniu nasze ciało otrzymuje wszystkie potrzebne składniki odżywcze, aby być zdrowym i silnym.**
2. Prowadzący przedstawia każdą grupę żywności i jej rolę:
 - **Owoce:** dostarczają witamin i składników mineralnych oraz są źródłem błonnika.
 - **Warzywa:** są bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik, co wspiera pracę jelit i wzmacnia odporność.
 - **Produkty zbożowe:** dostarczają węglowodanów, które są głównym źródłem energii dla organizmu.
 - **Źródła białka:** (np. mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, orzechy) są niezbędne do budowy i regeneracji tkanek.
 - **Produkty mleczne:** (np. mleko, jogurt) dostarczają wapnia, które jest kluczowe do utrzymania zdrowych kości i zębów.
 - **Dobre tłuszcze:** (np. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado) dostarczają tłuszczów ważnych do rozwoju mózgu i budowy komórek.
3. Nauczyciel dzieli dzieci na kilka zespołów.
4. Na ławce na końcu pomieszczenia umieszcza koszyki z wyciętymi obrazkami różnych produktów spożywczych, a na drugim tacki lub papierowe talerze.
5. Zadaniem każdej drużyny jest przebiegnięcie do koszyka, wybranie obrazka z jedzeniem i ułożenie go na talerzu swojej grupy. (Każdy zespół tworzy zbilansowany posiłek na swoim talerzu, na którym powinien się znaleźć co najmniej jeden produkt z każdej grupy żywieniowej).
6. Na koniec nauczyciel podsumowuje ćwiczenie, omawiając, dlaczego każdy produkt spożywczy jest ważny dla zdrowia i jak różne grupy żywności wpływają na nasze ciało.

DODATKOWE INFORMACJE DLA DZIECI:

- **Przykładowe zbilansowane śniadanie:** Owsianka (zboża) z jogurtem (nabiał), truskawkami (owoce) i orzechami (białka)
- **Przykładowe zbilansowane obiady:** Grillowany kurczak (białka) z brokułami (warzywa) i brązowym ryżem (zboża).
- **Przykładowa zbilansowana kolacja:** Sałatka z mixem sałat (warzywa), awokado (tłuszcze), serem feta (nabiał) i fasolą (białka).



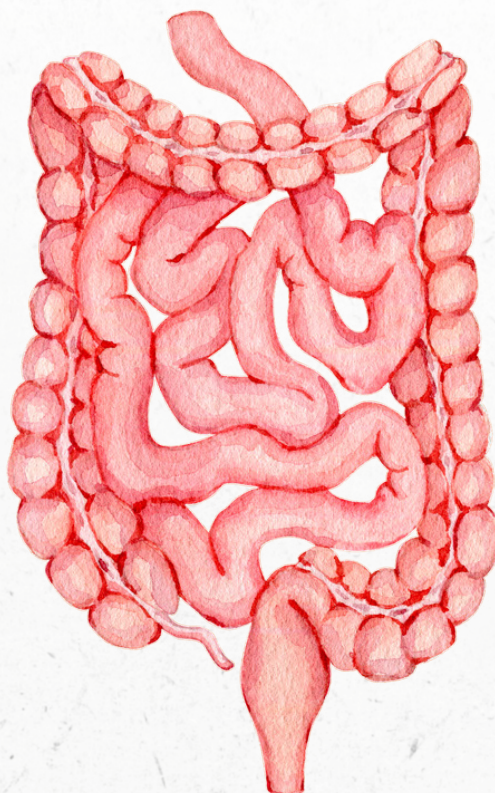














WSPOMAGA WYGLĄD SKÓRY



DBA O OCZY



WSPIERA PRACĘ MÓZGU



WSPIERA PRACĘ JELIT



WSPIERA ODPORNOŚĆ



KONKURS PLASTYCZNY DLA PRZEDSZKOLI

- 1. Wykonaj wraz z grupą przedszkolaków zadanie konkursowe:
„Nasz Superbohater z Warzyw i Owoców”.**

Wspólnie stwórzcie dużą ilustrację lub kolaż przedstawiający superbohatera zbudowanego z różnych warzyw i owoców.

- 2. Zarejestruj swoją placówkę na 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 do wyboru będą vouchery do sklepów:

MOJE BAMBIÑO | MEDIA EXPERT | TANIA KSIĄŻKA

Konkurs trwa od 11.11.2024 do 23.12.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.