



# ALFABET NIEMARNOWANIA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ KLAS 1-3



## CELE MINISTERYJNE

Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- rozumie ideę niemarnowania jedzenia (zero waste),
- potrafi podać sposoby wykorzystania pozostałości po posiłkach,
- rozwija kreatywność w tworzeniu prostych posiłków,
- ćwiczy podstawowe umiejętności matematyczne (miary, ilości).

## Wprowadzenie

# Czy jedzenie się marnuje?

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

- tablica multimedialna
- przygotowane wcześniej obrazki/zdjęcia do wyświetlenia na tablicy – czerstwy chleb, dojrzały banan, pozostałości z obiadu: np. ugotowany makaron, ryż z poprzedniego dnia, kawałek ziemniaków, itp.

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną:

**„Zastanówcie się - czy zdarzyło się kiedyś, że jedzenie w domu zostało wyrzucone? Na przykład kanapka, której nikt nie zjadł, albo owoc, który zrobił się miękki?”**

**Krótką rozmowa z dziećmi.**

Nauczyciel pokazuje obrazki (np. czerstwy chleb, dojrzały banan...):

**„Popatrzcie na te produkty. Czy Waszym zdaniem to już śmieci, czy jeszcze można je wykorzystać?”**

**„Kto by to wyrzucił?” (podnoszą ręce) „A kto spróbowałby coś z tego zrobić?” naturalna dyskusja i wprowadzenie pojęcia: „zero waste”**

**„Istnieje takie pojęcie: zero waste. To znaczy: staramy się niczego nie marnować.**

**Czyli:**

- **nie wyrzucamy jedzenia bez potrzeby**
- **próbujemy wykorzystać to, co już mamy”**

**„Dzisiaj sprawdzimy, jak można zamienić takie końcówki w coś nowego i pysznego!”**

### Temat 1

# Drugie życie jedzenia (ok. 25 min)

## Forma pracy: praca w parach lub małych grupach (2-4 osoby)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy, a następnie wyjaśnia:

**„Za chwilę każda grupa wylosuje kilka produktów – takie ‘końcówki, pozostałości’.**

**Waszym zadaniem będzie wymyślić, co pysznego można z nich zrobić.”**

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Przed zajęciami nauczyciel:
  - wycina wszystkie kartoniki z produktami,
  - umieszcza je w jednym pojemniku (np. „tajemniczej torbie”, pudełku lub kopertach).
- Koperty / pudełko / „tajemnicza torba” do losowania produktów
- Kartki A4 (dla każdej grupy)
- Kredki / flamastry

## PRZEBIEG ZABAWY:

### ETAP 1 – LOSOWANIE „RESZTEK”

- Uczniowie pracują w grupach (zalecane: do 5 grup).
- Każda grupa losuje 3 produkty, które stanowią bazę do przygotowania dania.
- Dodatkowo każda grupa losuje 2 składniki bonusowe- dodatki (z karty pracy nr 2), które może wykorzystać w swoim daniu.

Nauczyciel:

**„Każda grupa dostała produkty, które ktoś mógłby uznać za resztki. Waszym zadaniem będzie odkryć, co pysznego można z nich zrobić!”**

### ETAP 2 – WYMYŚLANIE DANIA

Nauczyciel tłumaczy:

**„Wyobraźcie sobie, że jesteście kucharzami. Macie tylko te produkty, które wylosowaliście. Waszym zadaniem jest stworzyć z nich coś nowego i smacznego, a następnie nazwać swoje dania (np. Super koktajl bananowa moc)”**.

Nauczyciel pomaga dzieciom, które mają trudność z pomysłem, zadaje pytania pomocnicze:

**„Czy można to zmiksować?” , „Czy można coś podgrzać?” , „Czy można połączyć te składniki?” itp.**

### ETAP 3 – RYSOWANIE / WIZUALIZACJA

Nauczyciel prosi uczniów, aby ułożyli wylosowane kartoniki produktów na kartce A4, tworząc z nich propozycję dania. Następnie zachęca ich do dorysowania brakujących elementów (np. talerza, kubka) oraz dopisania prostych czynności (np. „kroimy”, „miksujemy”, „pieczemy”). W razie potrzeby zadaje pytania naprowadzające.

### ETAP 4 – PREZENTACJE

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, w jaki sposób powinna wyglądać prezentacja, podając prosty schemat wypowiedzi:

**„Nasze danie to-...” (podanie nazwy dania)  
„Mieliśmy...” (wymienienie wylosowanych produktów),  
„Dodaliśmy...” (opcjonalnie - składniki bonusowe).  
„Zrobiliśmy...” (nazwa i krótki opis dania),**

### PODSUMOWANIE

Nauczyciel podsumowuje:

**„Zobaczcie, ile różnych pomysłów powstało z tych samych produktów! To właśnie jest drugie życie jedzenia.”**

Krótkie pytania:

- **„Czy pozostałości jedzenia to śmieci?”**
- **„Co możemy zrobić zamiast je wyrzucić?”**

## Temat 2

# Planujemy posiłek (10 min.)

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

- karta pracy nr 3 (1 na grupę)
- kredki/pisaki

### PRZEBIEG ZABAWY:

Nauczyciel rozdaje każdej grupie kartę pracy z określoną sytuacją (np. przygotowanie posiłku dla 2, 3 lub 4 osób). Następnie wyjaśnia cel zadania:

**„Waszym zadaniem jest zaplanować posiłek tak, żeby dla wszystkich wystarczyło, ale żeby nic się nie zmarnowało. Możecie wybrać, czy przygotowujecie: śniadanie, obiad lub kolację. Wybierzcie coś prostego, co znacie z domu.”**

Nauczyciel omawia zasady pracy z kartą, uczniowie powinni:

- ustalić liczbę porcji (w zależności od liczby osób),
- sprawdzić, czy ilość jest odpowiednia (czy wystarczy, czy będzie za dużo),
- zastanowić się, co zrobić, jeśli jednak coś zostanie,
- narysować swój posiłek.

#### Prezentacja grup:

Przedstawiciel każdej grupy prezentuje efekt pracy, korzystając z karty pracy i odpowiadając na pytania nauczyciela:

**„Ile osób miało jeść? Ile porcji przygotowaliście? Co zrobicie z resztą jedzenia, które zostanie?”**

#### Podsumowanie

Nauczyciel mówi:

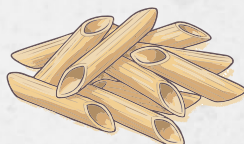
**„Dobre planowanie to takie, w którym jedzenia jest dokładnie tyle, ile potrzeba. Dzięki temu nic się nie marnuje. A jeśli coś zostanie - możemy wykorzystać to później.”**

## Karta pracy nr 1 - Składniki główne

- 15 różnych produktów,
- zestaw przeznaczony jest dla maksymalnie 5 grup,
- każda grupa losuje 3 produkty. W przypadku powtórzeń grupy mogą stworzyć różne dania z tych samych składników,



**chleb**



**makaron**



**ryż**



**banan**



**jabłko**



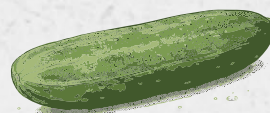
**truskawki**



**marchew**



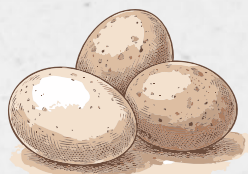
**pomidor**



**ogórek**



**ser**



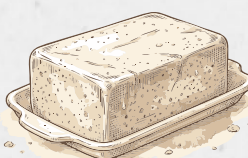
**jajka**



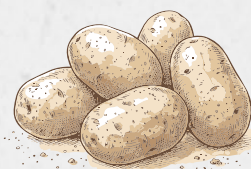
**jogurt**



**mleko**



**masło**



**ziemniaki**

Karta pracy nr 2 - dodatki

10 dodatków do dań.

Każda grupa losuje po 2 dodatki.



**cukier**



**sól**



**pieprz**



**ketchup**



**miód**



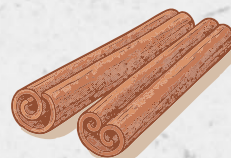
**sos pomidorowy**



**majonez**



**oliwa**



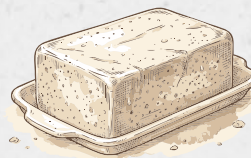
**cynamon**



**mąka**



**kakao**



**masło**

## Karta pracy nr 3 – planuje posiłek, nie marnuje

### 1. JAKI POSIŁEK PRZYGOTOWUJESZ?

ŚNIADANIE     OBIAD     KOLACJA

### 2. DLA ILU OSÓB PRZYGOTOWUJESZ POSIŁEK?

2 OSOBY     3 OSOBY     4 OSOBY

### 3. CO PRZYGOTUJESZ?

.....  
(NP. KANAPKI, MAKARON, SAŁATKA)

### 5. CZY TO DOBRA ILOŚĆ?

TAK – DLA WSZYSTKICH WYSTARCZY

NIE – BĘDZIE ZA MAŁO

NIE – BĘDZIE ZA DUŻO

### 6. JEŚLI COŚ ZOSTANIE, CO MOŻESZ Z TYM ZROBIĆ?

### 7. NARYSUJ SWÓJ POSIŁEK:



## KONKURS DLA KLAS 1-3

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

Stwórzcie plakat przedstawiający dania z ziemniaków. Pokażcie co najmniej 5 potraw, które wykorzystują to popularne warzywo w różny sposób. Frytki, kluski, sałatka... a może coś zupełnie nowego? Zaskoczcie nas! ;)

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

i prześlij poprzez formularz zdjęcie plakatów 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:

**DECATHLON | MEDIA EXPERT | EMPIK**