



**GOTUJĘ  
NIE  
MARNUJĘ**

# **ALFABET NIEMARNOWANIA**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ PRZEDSZKOLNYCH**



## 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

# Co zrobić z nadwyżkami jedzenia?

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Karta pracy nr 1 z obrazkami lub prawdziwe produkty (np. czerstwy chleb, dojrzały banan, lekko zwiędnięta marchewka, ugotowany makaron, kawałek ziemniaka itp.)
- Koszyk lub pudełko

## PRZEBIEG ZABAWY:

Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły na dywanie w kółeczku. Stawia przed nimi koszyk z produktami (lub pokazuje obrazki).

Nauczyciel mówi:

**„Zobaczcie, co dziś przyniosłam/przyniosłem. To są rzeczy, które czasem zostają w domu po jedzeniu.”** Pokazuje kolejno produkty/obrazki/produkty.

Zadaje dzieciom pytania:

- **„Czy widzieliście kiedyś coś takiego w domu?”**
- **„Co się z tym robi - zjadamy czy wyrzucamy?”**
- **„Czy to jest jeszcze dobre, czy już nie?”**

Dzieci odpowiadają, nauczyciel zachęca do krótkich wypowiedzi - naprowadza na odpowiedzi.

Następnie nauczyciel kontynuuje:

**„Czasem jedzenie wygląda inaczej niż na początku - jest miękkie albo suche. Ale to nie znaczy, że trzeba je od razu wyrzucić.”**

- Wyciąga przykłady produktów/ pokazuje wycięte obrazki (np. banana lub chleb) i pyta:

**Jak myślicie - co możemy zrobić z chlebkiem, gdy już jest lekko czerstwy/suchy? A gdy mamy już zbyt dojrzałe owoce?**

Po kilku odpowiedziach nauczyciel wprowadza pojęcie:

**„Jest taki sposób, żeby nie marnować jedzenia. Nazywa się zero waste. To znaczy, że staramy się wykorzystać to, co już mamy, zamiast wyrzucić.”**

Na koniec mówi:

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

## Zabawa

# Kuchenne pomysły - nic się nie marnuje

## Bajka + zabawa

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Bajka „Ciasto bananowe” Lulek.tv
- Karta pracy nr 2 z wyciętymi obrazkami produktów
- 4 duże kartki (po jednej dla każdej grupy)
- Kleje
- Kredki

## 1. OGLĄDANIE BAJKI (OK. 4 MIN)

Nauczyciel mówi:

**„Za chwilę obejrzymy krótką bajkę. Zobaczcie uważnie, co bohaterowie robią z jedzeniem, które zostało.”** Nauczyciel włącza bajkę.

W trakcie trwania bajki nauczyciel rozkłada na 3 stolikach wycięte wcześniej obrazki produktów z karty pracy nr 2 (podzieli uczniów na 3 grupy).

## 2. KRÓTKA ROZMOWA O BAJCE (3–4 MIN)

Po obejrzeniu nauczyciel zadaje pytania:

- „Co zostało w kuchni?”
- „Co Miś i Różia zrobili z bananami?”
- „Czy coś wyrzucili?”

Nauczyciel podsumowuje:

**„Bohaterowie nie wyrzucili jedzenia - wykorzystali je i zrobili coś nowego.”**

## 3. ZABAWA GŁÓWNA – „NASZE DANIE Z POZOSTAŁOŚCI” (10–12 MIN)

### Przebieg:

Nauczyciel dzieli dzieci na trzy grupy. Wcześniej na trzech oddzielnych stolikach przygotowuje zestawy kartoników:

- stolik 1 – produkty do koktajlu (np. jeden banan / dwa banany, mały jogurt / duży jogurt, mała ilość mleka / większa ilość mleka)
- stolik 2 – produkty do grzanek (np. 2 kromki chleba / kilka kromek, niewielka ilość dodatków / większa ilość)
- stolik 3 – produkty do sałatki warzywnej (połowa pomidora / cały pomidor, mała porcja sałaty / większa porcja, pół ogórka / cały ogórek)

Każda grupa otrzymuje dużą kartkę oraz klej i kredki.

Następnie nauczyciel mówi:

**„Widzieliście, jak w bajce można wykorzystać to, co zostało. Teraz wy spróbujecie zrobić własne danie z takich produktów. Każda grupa ma inne danie do przygotowania”**

- grupa 1 – koktajl owocowy
- grupa 2 – grzanki
- grupa 3 – sałatka warzywna

### Nauczyciel wyjaśnia:

**„Każda grupa przygotowuje danie dla jednej osoby - np. dla siebie. Teraz zastanówcie się, ile dokładnie produktów potrzeba, żeby wystarczyło. Macie kartkę i przygotowane kartoniki z różnymi opcjami produktów. Wybierzcie te ilości, które będą odpowiednie, a potem przyklejcie je na waszej karcie dania. Możecie coś dorysować. Gdy skończycie, opowiecie, co wybraliście i dlaczego.”**

Dzieci podchodzą do swoich stolików i wybierają kartoniki. Dzieci wspólnie decydują:

- czy wystarczy jedna porcja, czy potrzeba więcej
- które produkty będą potrzebne

Po dokonaniu wyboru przyklejają obrazki na kartce, tworząc swoje „danie”.

Dzieci mogą dorysować elementy (np. kubek, talerz, dodatki).

### Podsumowanie:

Każda grupa krótko prezentuje swoją pracę:

„Co przygotowaliście?”, „Dlaczego wybraliście taką ilość produktu”

„Czy wystarczy dla jednej osoby? Czy nie było za dużo”

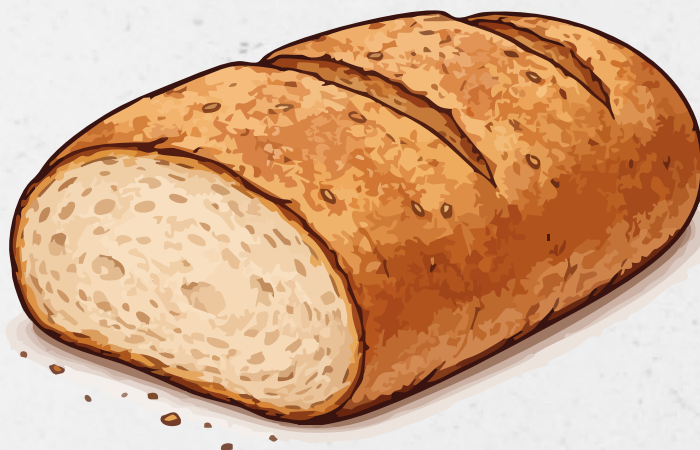
Nauczyciel podsumowuje:

**„Wykorzystaliście różne produkty i zdecydowaliście, ile ich potrzeba. Tak właśnie możemy nie marnować jedzenia i robić coś nowego.”**

## Karta pracy 1

Nauczyciel czyta i pokazuje po kolei obrazki.

### 1. Wczorajszy, suchy chleb



### 2. Dojrzały banan



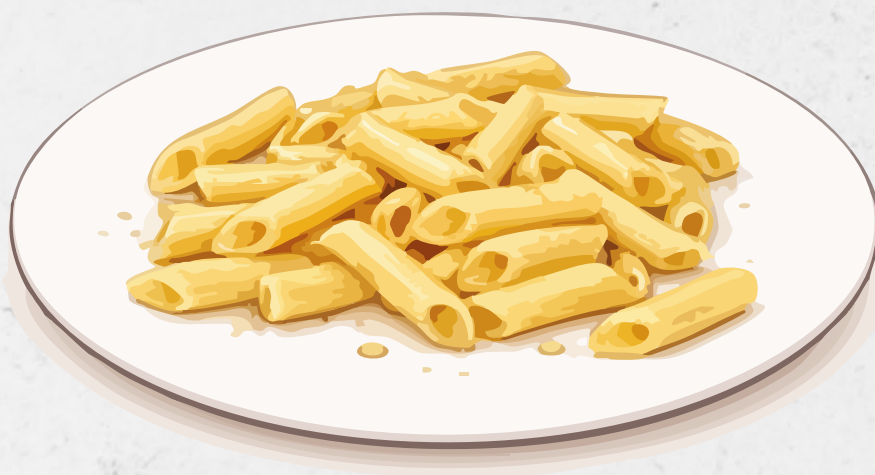
**Karta pracy 1**

**Nauczyciel czyta i pokazuje po kolei obrazki.**

**3. Lekko zwiędnięta marchewka**



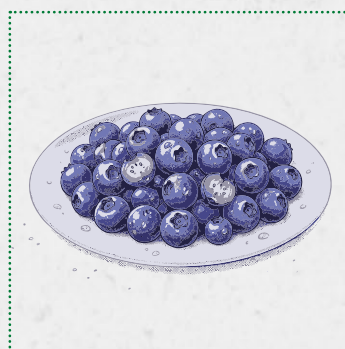
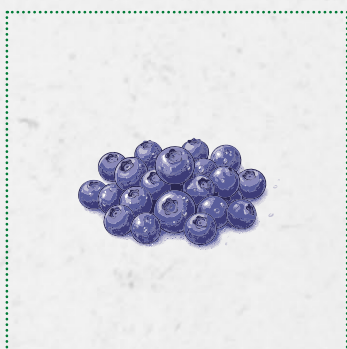
**4. Ugotowany makaron z wczoraj**



Karta pracy 2

Kuchenne pomysły.

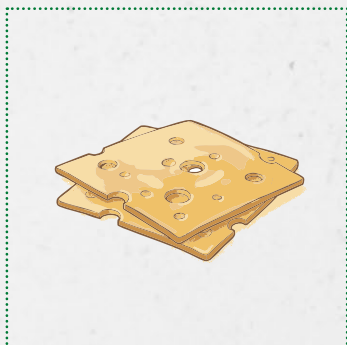
PRODUKTY NA KOKTAJL



Karta pracy 2

Kuchenne pomysły.

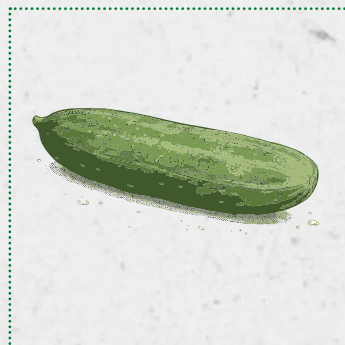
PRODUKTY NA GRZANKI



Karta pracy 2

Kuchenne pomysły.

PRODUKTY NA SAŁATKĘ WARZYWNĄ





## KONKURS DLA PRZEDSZKOLI

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

Stwórcie wspólnie postać... Niemarnującego Kucharza! Jak wygląda, jak się ubiera, jakie ma narzędzia, które pomagają mu świadomie gotować? Czy jest młody czy starszy i - oczywiście - jak ma na imię? Niech poniesie Was wyobraźnia ;)

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

i prześlij poprzez formularz zdjęcie pracy 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**