



GRA DLA KLAS 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ



ŁĄCZNY CZAS:
45 MINUT

GRA "MÓJ TALERZ MOCY"



45 MINUT

ZESPOŁY PO 3–6 OSÓB

CEL I MATERIAŁY:

- Zespół planuje dzień jedzenia dla wylosowanej osoby. Uwzględnia jej potrzeby, upodobania, czas i budżet. Celem jest plan możliwy do wykonania, a nie „idealny jadłospis” i zwrócenie uwagi na dostosowanie jadłospisu do aktywności ucznia.
- **Każda drużyna otrzymuje kartę bohatera, zestaw kart produktów i planszę „Mój Dzień Mocy”.**

PRZEBIEG GRY

POZNAJ BOHATERA – OK. 5 MIN.

Drużyna losuje kartę i ustala, co trzeba uwzględnić przy planowaniu jedzenia dla tej osoby.

ZAPLANUJ DZIEŃ – OK. 20 MIN.

Uczniowie wybierają produkty na śniadanie, II śniadanie, obiad, przekąskę i kolację. Sumują ceny i mieszczą się w budżecie. Nie muszą użyć wszystkich kart. Ten sam zakup mogą rozdzielić między posiłki.

SPRAWDŹ I POPRAW – OK. 5 MIN.

Drużyna ocenia różnorodność, potrzeby bohatera, wykonalność planu, koszt oraz miejsce na ulubione jedzenie. Jeśli trzeba, zmienia wybór produktów.

PREZENTACJA – OK. 10 MIN.

„Jaka informacja mogłaby zmienić Waszą odpowiedź? Kiedy własny wybór staje się ocenianiem drugiej osoby? Po czym poznać, że porada w sieci pochodzi z wiarygodnego źródła?”

PYTANIE NA ZAKOŃCZENIE

Co było dla was najtrudniejsze i dlaczego?

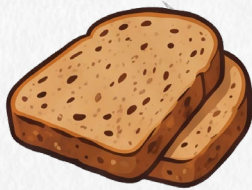
KARTA BOHATERA

BOHATER	WAŻNE INFORMACJE	BUDŻET
ZOSIA, 11 LAT	Lubi naleśniki i owoce, nie przepada za rybami. Dziś ma sprawdzian.	35 ZŁ
KUBA, 13 LAT	Lubi makarony, kanapki i owoce. Dziś po południu ma trening piłkarski.	40 ZŁ
LENA, 12 LAT	Lubi pizzę, warzywa i jogurty. Spędza cały dzień w szkole; nie lubi zakazów dotyczących jedzenia.	40 ZŁ
BARTEK, 14 LAT	Lubi jajka, kanapki i owoce. Nie chce marnować jedzenia.	35 ZŁ
AMELIA, 13 LAT	Lubi kuchnię włoską i owoce. Ma alergię pokarmową na laktozę i sprawdza skład produktów.	45 ZŁ
OLEK, 15 LAT	Lubi burgery, kanapki i owoce. Wraca późno ze szkoły i potrzebuje szybkich rozwiązań.	45 ZŁ

KARTY PRODUKTÓW



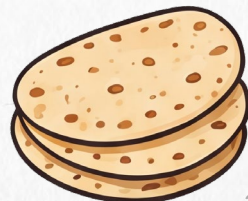
**PŁATKI
OWSIANE 3 zł**



**PIECZYWO
PEŁNOZIARNISTE 4 zł**



**BUŁKA
GRAHAMKA 3 zł**



**TORTILLA
PEŁNOZIARNISTA 5 zł**



**WAFLE
RYZOWE 3 zł**



**PIECZYWO
CHRUPKIE 4 zł**



RYŻ 4 zł



MAKARON 4 zł



KASZA 4 zł



ZIEMNIAKI 4 zł



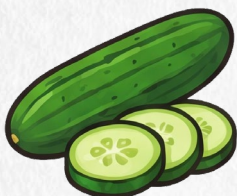
GRANOLA 5 zł



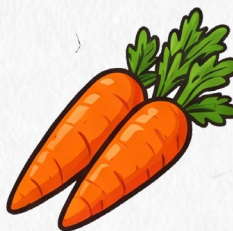
MUSLI 5 zł



POMIDOR 2 zł



OGÓREK 2 zł



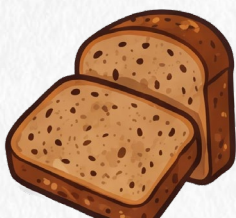
MARCHEW 2 zł



PAPRYKA 4 zł



SALATA 4 zł



CHŁEB ŻYTNI 5 zł



BAGIETKA 4 zł



BUŁKA 3 zł

KARTY PRODUKTÓW



RZODKIEWKA 2 zł



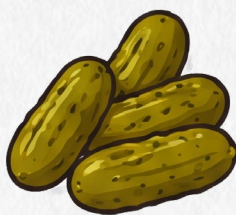
KUKURYDZA 3 zł



POMIDORKI
KOKTAJLOWE 5 zł



AWOKADO 6 zł



OGÓRKI
KISZONE 3 zł



BURACZKI 3 zł



MROŻONE
WARZYWA 6 zł



BROKUŁ 5 zł



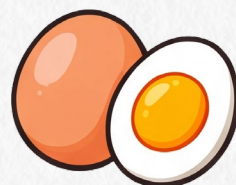
GROSZEK 3 zł



OLIWKI 4 zł



JOGURT
NATURALNY 3 zł



JAJKA 5 zł



SKYR 3 zł



SEREK WIEJSKI 4 zł



TWAROŻEK 3 zł



SER ŻÓŁTY 5 zł



MOZZARELLA 5 zł



HUMMUS 5 zł

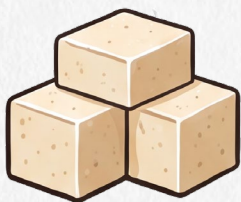


FASOLA 4 zł

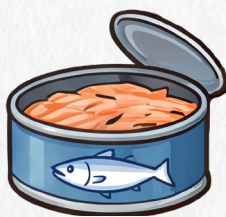


CIECIERZYCA 4 zł

KARTY PRODUKTÓW



TOFU **7 zł**



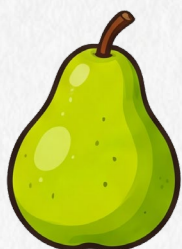
TUŃCZYK
W PUSZCE **7 zł**



BANAN **2 zł**



JABŁKO **2 zł**



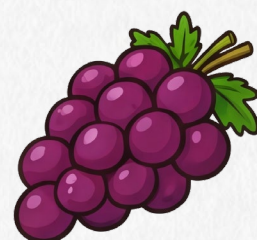
GRUSZKA **3 zł**



POMARAŃCZA **3 zł**



MANDARYNKI **3 zł**



WINOGRONA **5 zł**



TRUSKAWKI **5 zł**



OWOCE
SUSZONE **5 zł**



ORZECHY **6 zł**



PESTKI DYNI **4 zł**



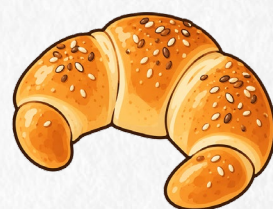
ŚLIWKI **3 zł**



KEFIR **3 zł**



BRZOSKWINIA **2 zł**



ROGAŁ **2 zł**



MUS
OWOCOWY **4 zł**



PĄCZEK **3 zł**



KREM
CZOKOLADOWY **10 zł**



DŻEM **3 zł**

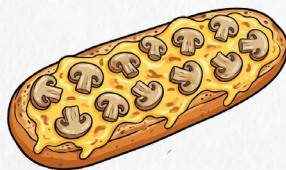
KARTY PRODUKTÓW



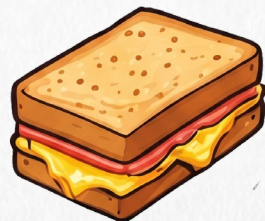
BURGER **12 zł**



KEBAB **13 zł**



ZAPIEKANKA **9 zł**



TOST Z SEREM **3 zł**



PIEROGI
GOTOWE **9 zł**



NUGGETSY **10 zł**



FRYTKI **7 zł**



SAŁATKA
GOTOWA **10 zł**



SAŁATKA
GOTOWA **15 zł**



PIZZA **10 zł**



HOT DOG **8 zł**



ZUPA
GOTOWA **7 zł**



MASŁO
ORZECHOWE **6 zł**



CZEKOLADA **4 zł**



BATON
MUSLI **4 zł**



BUŁKA
SŁODKA **4 zł**



PRECEL **4 zł**



BROWNIE **6 zł**



SŁODKI
ROGALIK **5 zł**



JOGURT
OWOCOWY **4 zł**

PLANSZA MÓJ DZIEŃ MOCY

imię:

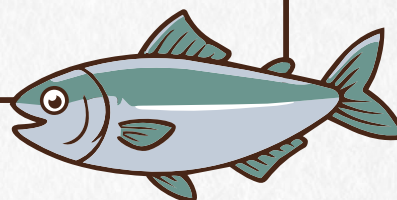
ŚNIADANIE:



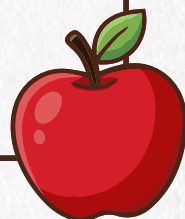
DRUGIE ŚNIADANIE:



OBIAD:



PODWIECZOREK:



KOLACJA:

