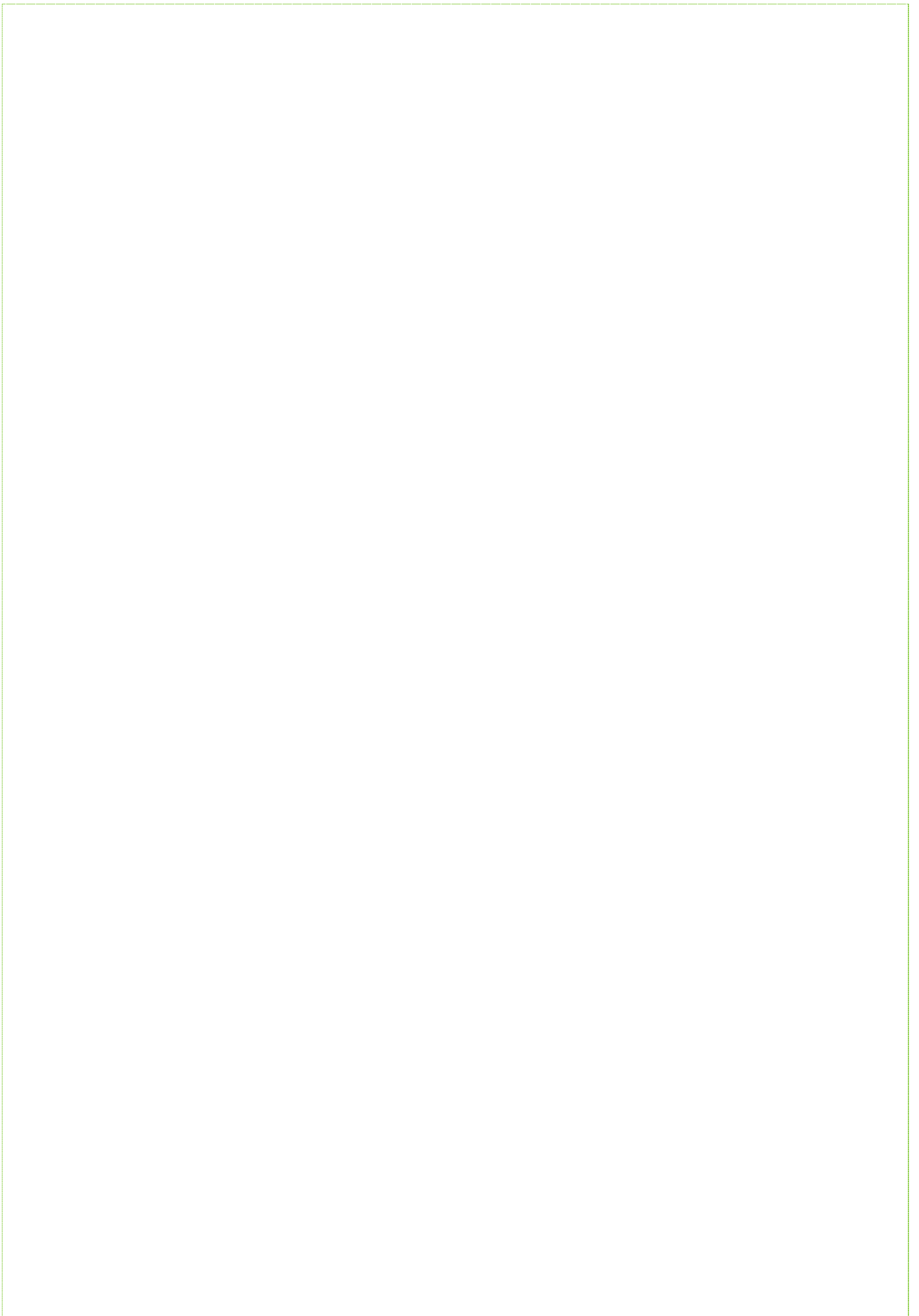


AKADEMIA

JeMY

Zdrowo





SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Warzywa i owoce

Temat zajęć: Przybij piątkę z warzywami i owocami!

1. Zakres tematyczny:

- zasady zdrowego żywienia dzieci.
- zagadnienia związane z zaletami i korzyściami spożywania warzyw i owoców

2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych z wyborem i spożywaniem warzyw i owoców.

3. Cele operacyjne: dziecko:

- rozpoznaje, wymienia i potrafi rozróżnić warzywa i owoce
- rozumie korzyści wynikające ze spożywania odpowiedniej ilości warzyw i owoców

4. Formy pracy: grupowa

5. **Metody pracy:** pogadanka, zagadki, burza mózgów, zabawa w kole, rozmowa podsumowująca.

6. **Materiały i środki dydaktyczne:** karty obrazkowe z warzywami i owocami, projekt graficzny bohatera zajęć (ZdroVitka).

7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja dzieci podczas zajęć. Dyskusja podsumowująca na temat warzyw i owoców

8. Opis przebiegu zajęć:

a) Wprowadzenie do zajęć. Przedstawienie bohaterki zajęć.

Nauczyciel prowadzi z dziećmi pogadankę na temat korzyści spożywania warzyw i owoców.

Jak myślicie - dlaczego warzywa i owoce powinny znaleźć się na naszym talerzu?

Mają mnóstwo witamin i składników, które:

- *dbają o dobry nastrój i uśmiech na twarzy,*
- *wzmacniają odporność i chronią przed chorobami,*
- *dostarczają energii,*
- *pomagają nam dobrze trawić jedzenie w brzuszku,*
- *pomagają w nauce i koncentracji,*
- *dbają o piękne włosy i skórę*

*Owoce mają przepyszny smak, są naturalnie słodkie!
Super składniki dają moc superbohaterom!*

Nauczyciel przedstawia bohaterkę zajęć: **ZdroVitkę** - kolorową przewodniczkę warzyw i owoców. Nauczyciel prowadzi swobodną rozmowę o korzyściach spożywania odpowiedniej ilości różnokolorowych warzyw i owoców.

Spójrzcie - oto bohaterka naszych zajęć ZdroVitka - wesola fit przewodniczka warzyw i owoców. Jest uśmiechnięta, pełna energii i witalności! Zachęca do poznawania oraz spożywania różnokolorowych warzyw i owoców. Zwróćcie uwagę jaka ona jest kolorowa, wygląda pięknie! Kto chce być jak ZdroVitka? Jakie przykładowe produkty należą do drużyny ZdroVitki? Posłuchajcie zagadek.

b) Zagadki

Nauczyciel zadaje grupie zagadki dotyczące warzyw i owoców. Zadaniem dzieci jest odgadnięcie jakie warzywo lub owoc opisuje usłyszana zagadka.

Sugeruje się, aby ustalić zasady odgadywania zagadek - np. dziecko, które zna odpowiedź zgłasza się podnosząc rękę do góry. Nauczyciel wybiera dziecko, które zgłosiło się pierwsze.

Zagadka 1

Dobra gotowana, dobra i surowa.
Choć nie pomarańcza, a pomarańczowa.
/marchewka/

Zagadka 2

Siedzi na grządce, liściastą ma główkę.
Mama z niej zrobi soczystą surówkę.
/kapusta/

Zagadka 3

Pyszny, słodziutki – jak księżyc mały
na podwieczorek jest doskonały.
/banan/

Zagadka 4

Zielone liście, biały kwiat.
Kto mnie jadł, na pewno zgadł
/kalafior/

Zagadka 5

Mała, żółta, kwaśna tak,
że herbatki zmienia smak.
/cytryna/

c) Kolory na talerzu - burza mózgów

Ponieważ warto, aby w naszej codziennym odżywianiu znalazły się różnokolorowe warzywa i owoce przyjrzymy się 5 kolorom i ich warzywno-owocowym przedstawicielom.

Nauczyciel pyta dzieci czy potrafią wymienić owoce, a następnie warzywa z każdej grupy kolorystycznej.

- żółte i pomarańczowe**,
- **ciemne, granatowe, fioletowe**
- **czerwone**,
- **zielone**,
- białe.

Nauczyciel przy każdym kolorze prezentuje dzieciom przykładowych przedstawicieli warzyw i owoców z kart graficznych Akademii JeMY Zdrowo.

d) Rozmowa edukacyjna „Przybij Piątkę”

Nauczyciel tłumaczy oraz pokazuje dzieciom w jakiej ilości powinny spożywać warzywa i owoce.

Warto jeść codziennie minimum 5 porcji warzyw i owoców. Porcja to mniej więcej ilość, która mieści się w naszej garści. Najlepiej kiedy spożywamy więcej warzyw niż owoców. Zawsze pamiętaj, żeby umyć je przed spożyciem.

Nauczyciel pokazuje dzieciom otwartą dłoń i 5 palców oraz własną garść.

Nauczyciel prosi aby każde dziecko przybiło piątkę z kolegą/koleżanką siedzącą po lewej i prawej stronie.

e) Zabawa ruchowa "Sałatka owocowa"

Przygotowanie do gry:

Nauczyciel organizuje przestrzeń, w której wszyscy uczestnicy będą mogli usiąść w kole lub stanąć w luźnym kręgu. Należy podzielić uczestników na pięć grup, przypisując im różne owoce z talii kart, np. **banany**, gruszki, **śliwki**, **truskawki**, **kiwi**. Każdy uczestnik powinien pamiętać przypisany owoc. Dla ułatwienia gry każda grupa może otrzymać szarfę w kolorze owocu, którego są przedstawicielami.

Przebieg:

Nauczyciel staje w środku okręgu, utworzonego przez dzieci. Nauczyciel wywołuje nazwę jednego owocu, np. "banany!". Wszyscy uczestnicy, którzy mają przypisany wywołany owoc, muszą szybko wstać i zamienić się miejscami z innymi uczestnikami gry, będącymi tym samym owocem.

Osoba, która wcześniej stała na środku, również próbuje zająć jakieś wolne miejsce, co powoduje, że jedna osoba zostaje na środku bez przypisanego miejsca. Nowa osoba na środku ponownie woła nazwę innego owocu, np. "śliwki!" i sytuacja się powtarza.

Dodatkowy element:

Aby dodać element zaskoczenia i dynamiki, osoba na środku może zawołać hasło: "Sałatka owocowa!" – wtedy wszyscy uczestnicy, niezależnie od przypisanego owocu, muszą zamienić się miejscami.

Zakończenie:

Gra kończy się po kilku rundach, gdy grupa zaczyna tracić tempo lub gdy wszyscy wydają się wystarczająco rozbawieni i rozruszani.

Korzyści z zabaw

- poprawa koncentracji i refleksu
- wzmacnianie relacji w grupie
- integracja i rozwijanie umiejętności współpracy
- świetna okazja do rozładowania napięcia i stresu
- zabawa "Sałatka owocowa" jest dynamiczna, prosta i wciągająca, a dzięki swojej elastyczności może być dostosowana do każdej grupy wiekowej

f) Zabawa w kole "Restauracja" - burza mózgów.

Nauczyciel zaprasza dzieci aby usiadły w kole i prosi, aby wyobraziły sobie, że zakładają restaurację, która słynie ze stosowania zasady: „5 razy dziennie warzywa i owoce! Jedz je do każdego posiłku”.

Jak można włączyć warzywa i owoce w posiłkach?- burza mózgów.

ŚNIADANIE –

/np. dodaj owoce do płatków śniadaniowych/owsianki. Jeśli nie lubisz dodawać ich do “środka” , możesz zjeść je osobno na deser/.

II ŚNIADANIE –

/np. dodaj chrupiące, soczyste i kolorowe warzywa do kanapki. Pochrup słupki warzyw lub owoce/.

OBIAD –

/np. do obiadu dodaj warzywa, które lubisz. Mogą być w postaci zupy, sałatki surówki lub pokrojone w słupki/.

PODWIECZOREK –

/np. owoce to doskonały podwieczorek. Jedz ulubione i próbuj też nowych smaków. Możesz zjeść je dodając do jogurtu lub zmiksować na koktajl. Smakują też wysmienicie jeśli są suszone i chrupią/.

KOLACJA –

/np. do kanapki zjedz sałatkę z ulubionymi warzywami. Posmaruj chleb pastą warzywną/.

g) Dyskusja i rozdanie odznaki za kolejny etap edukacji

Pytania pomocnicze:

- Które dzieci chętnie jedzą warzywa i owoce? Jakie są ulubione?
- Jakie warzywa i owoce dzieci lubią w posiłkach w przedszkolu?
- Co lubisz w warzywach, a co w owocach?
- Jakich produktów chciałbyś spróbować ?

Nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi nawiązuje do Talerza Zdrowego Żywienia. Warzywa i owoce stanowią ½ (połowę) objętości tego Talerza. Porcja warzyw lub owoców powinna znajdować się w każdym posiłku. Nauczyciel podkreśla jak ważna jest różnorodność spożywanych warzyw i owoców (różne kolory i rodzaje).

Warzywa są niskokaloryczne i można spożywać bez ograniczeń. Owoce mogą zastępować deser lub być zjedzone na przekąskę; Całe owoce są lepsze niż soki

Nauczyciel prezentuje kolejny element odznaki Talerzyka Akademii JeMY Zdrowo.

DODATKOWA PROPOZYCJA DLA NAUCZYCIELA

- Wspólne krojenie sałatki owocowej
- Tęczowy talerz – słupki warzyw, degustacja
- Wesole kanapki (z bużkami)
- Warzywa i owoce – kolorowanka
- Dodatkowe zagadki:
 - ✓ Jest czerwony z każdej strony, a barszcz z niego też czerwony. Ma gruby brzusek i ogonek mały. Będzie z niego barszczyk doskonały.
/burak/
 - ✓ Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci, gdy jest dojrzała zjadają ją dzieci.
/gruszka/