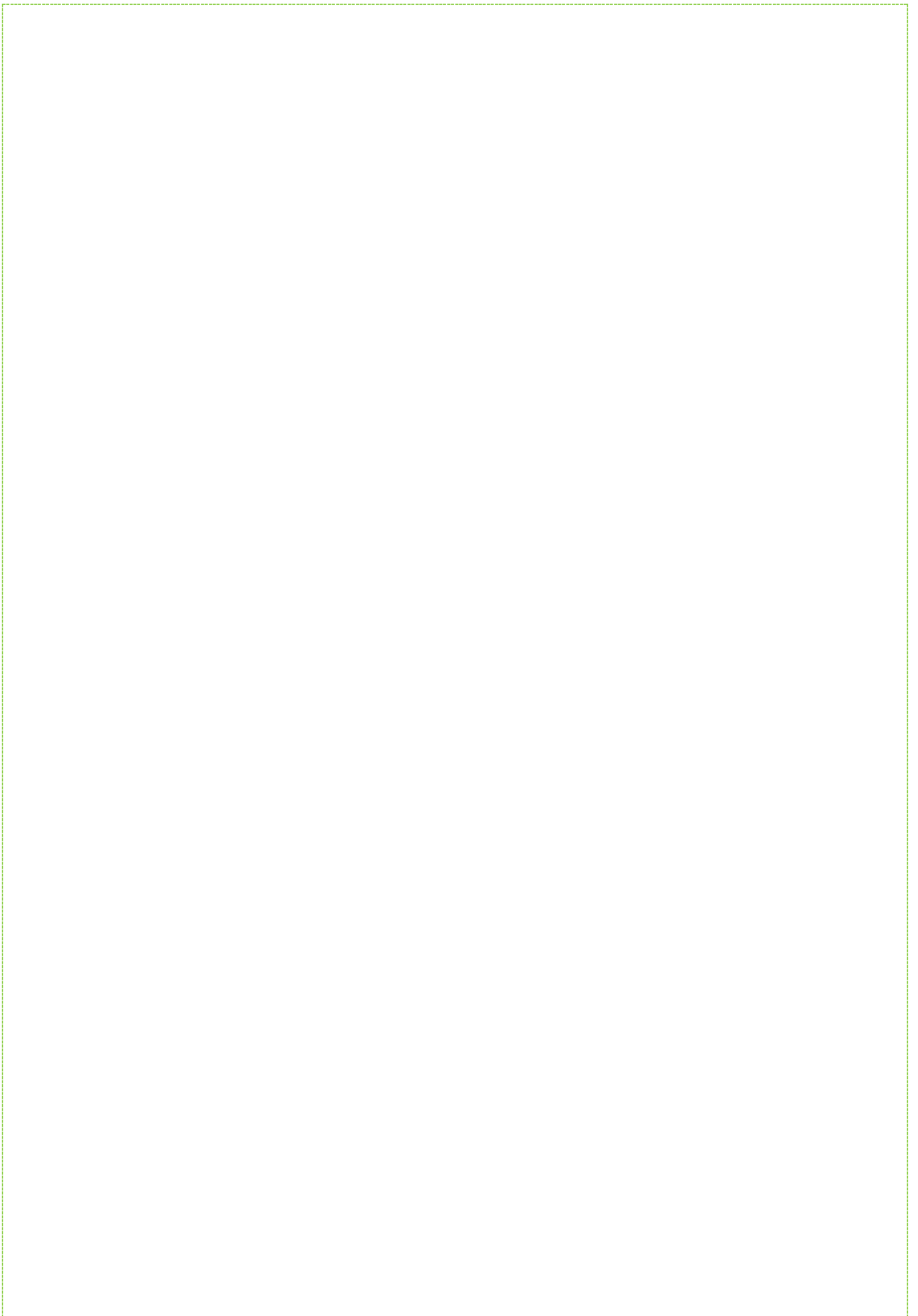


# AKADEMIA

## JeMY Zdrowo



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## **SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

### **Produkty zbożowe**

**Temat zajęć:** Pełnoziarniste produkty zbożowe - energia skrywana pod pelerynką.

- 1. Zakres tematyczny:** zasady zdrowego żywienia dzieci.
- 2. Cel główny:** poznanie korzyści płynących z regularnego spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych.
- 3. Cele szczegółowe:**
  - umie wskazać produkty zbożowe,
  - potrafi rozróżnić produkty zbożowe pełnoziarniste od produktów zbożowych z oczyszczonych ziaren zbóż,
  - wymienia korzyści wynikające ze spożywania produktów zbożowych ciemnych.
- 4. Formy pracy:** grupowa
- 5. Metody pracy:** pogadanka, zagadki, zabawa w kole, burza mózgów, zabawa ruchowa, rozmowa podsumowująca
- 6. Materiały i środki dydaktyczne:** projekt graficzny bohatera zajęć (Super Ziaren), karty Akademii JeMy Zdrowo, odtwarzacz oraz muzyka do zajęć ruchowych
- 7. Ewaluacja zajęć:** obserwacja dzieci podczas zajęć, krótka rozmowa oraz dyskusja podsumowująca na temat produktów pełnoziarnistych.
- 8. Opis przebiegu zajęć:**
  - a) Wprowadzenie do zajęć**

Nauczyciel moderuje dyskusję wprowadzającą do tematyki zajęć. Przedstawia produkty o jakich będzie mowa na zajęciach oraz dlaczego powinniśmy je jeść każdego dnia.

### Przykładowe wprowadzenie:

*Na dzisiejszych zajęciach będziemy przyglądać się produktom zbożowym. Są one podstawowym składnikiem naszych codziennych posiłków.*

*Są to produkty, jak sama nazwa mówi, które powstają z ziaren różnych zbóż.*

*Przede wszystkim ich rolą jest dostarczanie nam energii, czyli paliwa do działania.*

*Produkty zbożowe mogą być zarówno pełnoziarniste (zazwyczaj mają ciemniejszy kolor), jak i bardziej oczyszczone i przetworzone (zazwyczaj jaśniejsze), a różne metody otrzymywania wpływają na ich wartość (np. smak, zawartość cennych witamin i składników, błonnika).*

*Posłuchajmy zagadek i przyjrzyjmy się jakie produkty należą do tej grupy spożywczej.*

## **b) Zagadki**

Nauczyciel czyta dzieciom treść zagadek dotyczących produktów zbożowych. 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**

Upieczony w piekarni, pachnący i świeży,  
często podczas śniadania, na deseczce leży.  
Mama go kroi, masłem smaruje  
i pyszne kanapki z niego przygotowuje.  
**/chleb/**

### **Zagadka 2**

Jedna jęczmienna, druga gryczana,  
a trzecia manną jest nazywana.  
Takie drobniutkie ziarna zbożowe  
zjadają dzieci, aby być zdrowe.  
**/kasza/**

### **Zagadka 3**

Jest twardy, gdy go mama kupuje.  
Potem go krótko w wodzie gotuje.  
Nitki, świderki tańczą w rosole,  
kiedy rodziną siadamy przy stole.

**/makaron/**

#### **Zagadka 4**

Z dodatkami miska, na mleku gotowana.

Na pyszne śniadanko, z rana szykowana

**/owsianka/**

#### **Zagadka 5**

Małe ziarenka, są białe i brązowe,

choć znajdziesz też czerwone.

Po ugotowaniu na talerz trafiają

i głód szybko zaspokajają.

**/ryż/**

### **c) Przedstawienie bohatera zajęć**

Nauczyciel przedstawia bohatera zajęć: **Super Ziarno**

*Spójrzcie - oto nasz Bohater - Super Ziaren! Jest uśmiechnięty i pełen energii, gotów do działania! Ma pelerynę i zbożową czuprynkę. Z dobrym nastrojem wita nowy dzień i czekające go wyzwania. Jest przedstawicielem **pełnoziarnistych produktów zbożowych**.*

*Kolor tych produktów jest zazwyczaj brązowy. Jest tak dlatego, że te produkty nie są oczyszczone. Super Ziarna mają wiele warstw, one nadają im odżywczy charakter. Jedzenie produktów pełnoziarnistych wymaga dokładnego gryzienia. Produkty pochodzące od naszego Bohatera zajęć - Super Ziarna są źródłem energii i dobrego samopoczucia. To wartościowe paliwo do zabawy, nauki i innych aktywności.*

### **d) Zabawa w kole "Zbożowa burza mózgów"**

Nauczyciel zaprasza dzieci aby usiadły w kole. Po poznaniu charakterystyki bohatera zajęć Super Ziarna, zadaniem dzieci jest podanie przykładów produktów spożywczych, które są należą do drużyny Super Ziarna. Do tej aktywności należy wykorzystać pięć kart z talii Akademii JeMY Zdrowo.

Nauczyciel pokazuje jedną z kart Akademii JeMY Zdrowo przedstawiającą produkt zbożowy jasny (np. jasny makaron, bułkę kajzerkę, rogalik, ryż biały, słodkie płatki). Zadaniem dzieci jest spróbować podać pełnoziarnisty produkt alternatywny do pokazanego na obrazku. Jeśli dzieci odpowiedzą prawidłowo nauczyciel pokazuje obrazek produktu z drugiej strony karty.

Przykładowy schemat odpowiedzi:

- jasny makaron - *ciemny/ brązowy makaron*
- bułka kajzerka - *ciemne/ razowe pieczywo (bułka grahamka)*
- rogalik - *ciasteczka zbożowe pełnoziarniste, ciasteczka owsiane*
- ryż biały - *ryż brązowy (ryż czarny, czerwony, dziki)*
- słodkie płatki - *płatki owsiane (orkiszowe, żytnie)*

**Podsumowaniem burzy mózgów:**

*Super Ziaren, bohater naszych dzisiejszych zajęć przypomina nam o spożyciu produktów zbożowych pełnoziarnistych. Zachęca nas do spróbowania: ciemnego chleba czy bułki grahamki, zjedzenia płatków owsianych zamiast słodkich kulek. Dowiadujemy się, że oprócz białego ryżu jest jeszcze brązowy (lub nawet czerwony i czarny), a nawet makaron można kupić razowy. Każda mała zmiana jest ważna i cenna! Próba zjedzenia produktów bliskich Super Ziarnom może być początkiem niezwyklej przyjaźni.*

**e) Zabawa ruchowa “Taniec pełnoziarnistych ziarenek”**

Nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy ruchowej i tłumaczy zasady.

W zabawie biorą udział dwie grupy. Jedna z nich będzie reprezentowała produkty zbożowe pełnoziarniste (drużyna Super Ziarna - Ciemne Ziarenka), druga - produkty zbożowe oczyszczone (Jasne Ziarenka).

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy i tłumaczy im jaką odgrywają rolę.

- *Ciemne Ziarenka - dzieci z tej grupy charakteryzują się uśmiechem, są pełne życia, chętnie się bawią, tańczą, skaczą.*
- *Jasne Ziarenka - dzieci z przeciwnej drużyny mają przedstawiać osłabienie, niski poziom energii, brak zainteresowania. Przedstawiciele drużyny produktów zbożowych oczyszczonych w trakcie zabawy ruchowej mogą leżeć, siedzieć, nie uczestniczyć w tańcu.*

Nauczyciel włącza skoczną, lubianą przez dzieci piosenkę, dzieci bawią się według przydzielonej roli.

Po zakończonym tańcu dzieci siadają w kole. Nauczyciel pyta dzieci:

- czy dzieci dobrze się bawiły?
- jak czuły się ziarenka z obydwu grup?

- czy Jasne Ziarenka miały ochotę włączyć się do zabawy?

## f) Dyskusja i rozdanie odznaki za kolejny etap edukacji

### Pytania pomocnicze:

1. O jakich produktach dzisiaj rozmawialiśmy?
2. Które spośród nich są zdrowsze?

*Ciemniejsze produkty zbożowe są bardziej korzystne dla naszego zdrowia niż te jasne. Po zjedzeniu produktów z drużyny Super Ziarna jesteśmy bardziej syści (nasze brzuszki dłużej czują się najedzone), dostarczają więcej witamin i różnych składników, poprawiają nasze trawienie (łatwiej nam się załatwić), ponadto pomagają poskromić ochotę na słodczy oraz wspierają utrzymanie prawidłowej masy ciała.*

Nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi nawiązuje do Talerza Zdrowego Żywienia. Produkty zbożowe stanowią ¼ objętości (ćwiartkę) tego Talerza. Porcja produktów zbożowych powinna znajdować się w większości posiłków. Warto, aby w codziennym jadłospisie dziecka uwzględniać produkty zbożowe pełnoziarniste, czyli te od Super Ziarna. Nauczyciel zaznacza, że powinno starać się wybierać je częściej i zastępować nimi produkty z oczyszczonych ziaren zbóż.

Nauczyciel prezentuje kolejny element odznaki Talerzyka Akademii JeMY Zdrowo.

## DODATKOWA PROPOZYCJA DLA NAUCZYCIELA

- **Degustacja pieczywa**  
Zaleca się wybrać z grupą dzieci do piekarni i zakupić kilka rodzajów pieczywa pełnoziarnistego lub urządzić wspólną degustację w placówce.
- **Zabawa artykulacyjna**  
Zabawa artykulacyjna z wykorzystaniem chleba:  
mlaskanie, dokładne przeżuwanie skórek od chleba, pychota – oblizywanie warg, całuski za pyszny chlebek – wzajemne wysyłanie całusków przez dzieci.