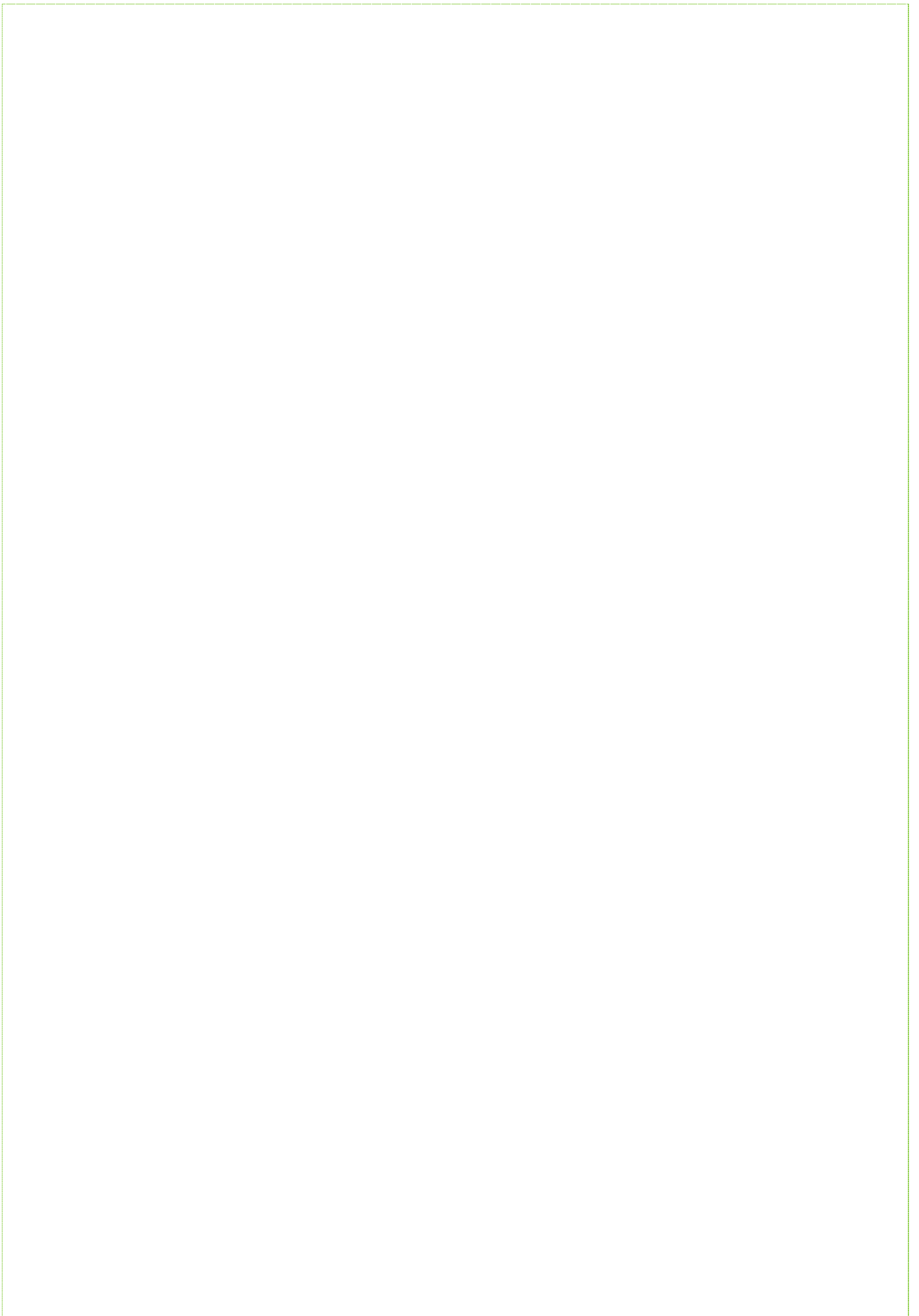


# AKADEMIA

## JeMY

## Zdrowo





## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**Białko: mięso, ryby, jaja, nabiał i nasiona roślin strączkowych**

**Temat zajęć: Gdzie się skrywa białko? Odkrywamy jego super moce!**

1. **Zakres tematyczny:** zasady zdrowego żywienia dzieci, zagadnienia związane ze spożywaniem białka.
2. **Cel główny:** zwiększenie świadomości dzieci na temat źródeł białka w diecie oraz ich wpływu na zdrowie.
3. **Cele szczegółowe:** dziecko:
  - rozpoznaje i wymienia nazwy źródeł białka
  - rozumie korzyści wynikające ze spożywania białek
  - wykazuje zainteresowanie i otwartość na eksperymentowanie oraz chęć spożycia potraw zawierających produkty bogate w białka.
4. **Formy pracy:** grupowa
5. **Metody pracy:** pogadanka, zagadki, zabawa ruchowa, burza mózgów, rozmowa podsumowująca
6. **Materiały i środki dydaktyczne:** projekt graficzny bohatera zajęć (Kapitan Fasola), karty Akademii JeMy Zdrowo, odtwarzacz oraz muzyka do zajęć ruchowych, karton lub pudełko.
7. **Ewaluacja zajęć:** Obserwacja dzieci podczas zajęć. Dyskusja podsumowująca na temat różnorodnych źródeł białka i ich roli.
8. **Opis przebiegu zajęć:**
  - a) **Wprowadzenie bohatera zajęć**

Nauczyciel przedstawia bohatera zajęć - Kapitana Fasolę, pokazuje go na grafice i opowiada dzieciom o jego super mocach.

*Kapitan Fasola to przedstawiciel produktów, które zawierają w sobie białko. Białko to taki składnik odżywiający nasze ciała. Jego główną rolą jest budowanie i wzmacnianie. Jest nam potrzebne, aby mieć silne mięśnie, mocne kości, zdrowe zęby, paznokcie czy włosy. To dzięki białku rośniesz! Spójrzcie - Kapitan Fasola to mocarny siłacz, gotowy do działania. Jego ciało jest krzepkie i pełne mocy. Przyjrzyjmy się jakie produkty mogą znajdować się w drużynie Kapitana Fasoli. Postuchajmy zagadek.*

## **b) Zagadki**

Nauczyciel czyta dzieciom treść zagadek dotyczących produktów bogatych w białko.

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**

Jest dziurawy, lecz tych dziurek nigdy nie łątamy.  
My kroimy go w plasterki i z chlebem zjadamy  
**/ser/**

### **Zagadka 2**

Naturalny, owocowy, bardzo zdrowy.  
Wszystkie dzieci go kochają i łyżeczką zajadają  
**/jogurt/**

### **Zagadka 3**

Ma skorupkę, tak jak orzech, ale bardzo, bardzo cienką,  
na śniadanie zjeść je możesz, raz na twardo, raz na miękko.  
**/jajko/**

### **Zagadka 4**

Drużyna małych zielonych kuleczek w strąku się chowa,  
spotkasz je też w zupie lub sałatce, o czym jest mowa?  
**/groszek/**

### **Zagadka 5**

Najczęściej na obiad na talerzu ląduję  
duszone, pieczone lub w panierce, pysznie smakuje!  
**/mięso/**

### c) Zabawa ruchowa: „Poszukiwanie Białkowych Skarbów”

#### Przygotowanie do gry:

Nauczyciel organizuje przestrzeń do zabawy. Ukrywa w sali obrazki z różnymi produktami (z talii kart dostarczonej w ramach Akademii Jemy Zdrowo). Na środku sali stawia pudełko, do którego dzieci będą wkładać karty z produktami białkowymi.

#### Przebieg:

Nauczyciel tłumaczy zasady zabawy. Dzieci stają się poszukiwaczami białkowych skarbów - ich zadaniem jest znaleźć wśród ukrytych produktów wszystkie produkty białkowe i włożyć do pudełka znajdującego się na środku sali. Koniec gry nastąpi, gdy wszystkie karty z produktami białkowymi zostaną odnalezione i złożone w wyznaczonym do tego pudełku (jest ich 5).

*\*można na czas zabawy włączyć rytmiczną muzykę.*

#### Omówienie:

Nauczyciel zbiera dzieci w kręgu. Wspólnie oglądają i nazywają „skarby” z pudełka. Z pomocą wiedzy nauczyciela uczestnicy oceniają czy wszystkie znalezione produkty to produkty białkowe.

Nauczyciel podsumowuje zabawę:

*Produkty z drużyny Kapitana Fasoli znajdują się w mięsie, rybach, jajkach, produktach mlecznych i roślinach strączkowych.*

#### Dodatkowa propozycja do dyskusji z dziećmi:

Przypisanie produktom białkowym potrawę, którą można z nich przygotować.

Nauczyciel wymienia produkt lub pokazuje kartę z produktem, a dzieci próbują wymienić przykładową potrawę, np.:

MIĘSO - ..... (kotlet na obiad, wędlina na kanapkę)

JAJKO - ..... (jajecznica)

TWARÓG - ..... (twarożek na kanapki)

RYBA - ..... (pasta rybna, kotlet rybny)

GROSZEK/SOCZEWICA/CIECIERZYCA - ..... (zupa, sałatka, pasta hummus)

#### Podsumowanie:

Należy skorzystać z odwrotu kart talii (dostarczonych w ramach Akademii JeMY Zdrowo). Karty uwzględniają symbole super mocy, które mają produkty białkowe. Można skorzystać z poniższych instrukcji super mocy:

- **„Super Siła”** – mięśnie stają się silniejsze, bardziej sprawne, co przekłada się na większe zdolności w wykonywaniu różnych aktywności (skakanie, bieganie, podnoszenie).
- **„Lecząca Moc”** – białko działa jak specjalny „naprawiacz”, „serwisant”, który pomaga szybko leczyć rany i kontuzje.
- **„Tarcza Ochronna”** – białko wspiera bariery ochronne, dzięki temu jesteśmy mniej podatni na infekcje i choroby.
- **„Materiał do wzrostu”** – białko to cegielki budujące nasz organizm; wspiera wzrost poprzez rozwój np. kości i zębów.
- **„Energia na Dłgie Godziny”** – białko dostarcza długotrwałej energii i pomaga nam czuć się syto przez dłuższy czas.

#### Korzyści z zabawy

- Rozpoznawanie produktów bogatych w białko
- Zabawa rozwija umiejętność kojarzenia, spostrzegawczość i kreatywność.

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

Pytania pomocnicze:

1. Czy pamiętacie o jakich produktach dzisiaj rozmawialiśmy?
2. Czy wymienicie ich przykładowe super moce?
- 3.. Które spośród nich jadacie/lubicie lub chcielibyście spróbować?

Nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi nawiązuje do Talerza Zdrowego Żywienia. Produkty białkowe stanowią  $\frac{1}{4}$  objętości (ćwiartkę) tego Talerza. Porcja produktów białkowych powinna znajdować się w głównych posiłkach (śniadanie, obiad, kolacja).

Nauczyciel prezentuje kolejny element odznaki Talerzyka Akademii JeMY Zdrowo.

## DODATKOWA PROPOZYCJA DLA NAUCZYCIELA

- **Zabawa sensoryczna**  
suche nasiona roślin strączkowych w miseczkach - dotykanie różnych typów ziaren.
- **Strączkowa ścieżka (załącznik)**  
przejdź strączkową ścieżkę i zakresł po drodze obrazki przedstawiające nasiona roślin strączkowych
- **Kolorowanka (załącznik)**  
krówka z łatkami - narysuj w łatkach krówki produkty mleczne.
- **Dzień nasion roślin strączkowych - 10 luty**
- **Posiłek/posiłki przedszkolne** uwzględniają tego dnia różne produkty bogate w białko tj. rośliny strączkowe, jajka, nabiał, rybę/mięso.