

## Zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania

Temat zajęć: Warzywa i owoce dla mistrzów.

Treści programowe: znajomość wartości odżywczej produktów żywnościowych

Cel główny: kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem warzyw i owoców

Cele operacyjne: uczeń rozumie, jak ważna jest rola warzyw i owoców dla zdrowia człowieka

Formy pracy: indywidualne, w grupach

Metody pracy: rozmowa kierowana, praca w grupach, zabawa integracyjna

Materiały i środki dydaktyczne:

- nazwy owoców i warzyw na karteczkach
- kartki, z których dzieci wykonają menu, kredki, długopisy
- materiały edukacyjne i zabawy z czwartego rozdziału książeczki Zdrowe dzieciaki to my!

Ewaluacja osiągnięć: obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Moje ulubione warzywo to..., mój ulubiony owoc to...”.

Opis przebiegu zajęć:

- nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć, informując dzieci dlaczego warzywa i owoce są korzystne dla zdrowia (wysoka zawartość witamin, np. C, beta karoten, kwas foliowy; składników mineralnych, np. potas oraz błonnika). Nauczyciel zachęca do odkrycia tajemnicy kolorowego talerza: Poznacie dzisiaj tajemnicę kolorowego talerza. Czy wiecie, że kolor warzyw i owoców zależy od specjalnych składników? Warzywa i owoce możemy podzielić na cztery kolorowe grupy – ale jakie to grupy, musicie już odkryć sami. Zapraszam do zabawy!
- uczniowie czytają teksty i oglądają rysunki z książeczki Zdrowe dzieciaki to my! oraz szukają odpowiedzi na pytania, jakie to substancje decydują o tym, że owocowy i warzywny talerz jest kolorowy. Dzieci opowiadają, co odkryły.
- każdy uczeń wypowiada się na temat tego, jakie warzywa z każdego koloru lubi najbardziej, jakie najmniej, a jakich jeszcze nie próbował. Można użyć formuły: „Z warzyw i owoców zielonych najbardziej lubię..., najmniej lubię..., a jeszcze nie próbowałem....”.

- dzieci uczestniczą w zabawie integracyjno-ruchowej „Sałatka owocowa”: każde dziecko losuje owoc lub warzywo (musi być 2-4 dzieci, które wylosowały tę samą nazwę owocu), następnie na sygnał nauczyciela, odpowiedni uczniowie muszą zamieniać się miejscami

- nauczyciel prosi dzieci, aby wyobraziły sobie, że zakładają restaurację, która słynie ze stosowania zasady: „5 razy dziennie warzywa i owoce, jedz je do każdego posiłku”. Każdy zespół powinien wymyślić nazwę dla swojej restauracji i ułożyć MENU składające się z warzyw i owoców.

- Co zaproponujecie na śniadania?

- Jakie warzywa mogą być na obiad? W jakiej formie zostaną podane?

- Jakie owoce będą deserami?

- Jakie zdrowe napoje zaproponujecie swoim gościom?

Nauczyciel zaprasza dzieci do spaceru po restauracjach. Uczniowie wybierają dla siebie najlepsze MENU.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji Zdrowe dzieciaki to my!

#### Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Warto pamiętać, że nie wszystkie dzieci mają okazję do jedzenia sałatek ze względu na różne doświadczenia w przygotowywaniu posiłków przez poszczególne rodziny. Niektóre dzieci mówią, że nie lubią sałatek, ale nigdy ich nie próbowały. Można więc przygotować wraz z dziećmi sałatkę warzywną lub owocową, a następnie poprosić dzieci o spróbowanie. Dzieci mogą też wykonać zdjęcia swoich sałatek i zawiesić je w klasowej galerii.

Scenariusz został zaczerpnięty ze szkolenia: Zdrowe dzieciaki to my!

Celem szkolenia było poszerzanie wiedzy nauczycieli i pedagogów nauczania wczesnoszkolnego z zakresu edukacji żywieniowej. Prezentacja i omówienie materiałów edukacyjnych Zdrowe dzieciaki to my!, w tym gotowych scenariuszy lekcji dla nauczycieli i kart pracy dla uczniów. Kształtowanie prawidłowych nawyków stylu życia wśród dzieci to zdrowie młodego człowieka obecnie i w przyszłości.

Zakres tematyczny wykładu:

- edukacja z zakresu zdrowego stylu życia w klasach wczesnoszkolnych,
- realizacja działań prozdrowotnych w szkole wśród najmłodszych uczniów,
- aktualne zalecenia żywieniowych dla dzieci oraz sposoby ich wdrożenia w praktyce.

Organizatorem szkolenia było Kuratorium Rzeszów. W szkoleniu uczestniczyły Małgorzata Płatek i Magdalena Wojcieszek.