Temat : **JEMY ZDROWO I KOLOROWO!**

CELE:
-wie, że odżywianie odgrywa ważną rolę w życiu,
-zna najważniejsze składniki pożywienia,
-zna piramidę pokarmową i zasady zdrowego żywienia,
-układa i rysuje jadłospis obejmujący 5 posiłków,
-doskonali umiejętności wypowiadania się na określony temat,
-uświadomienie konieczności racjonalnego odżywiania się,
-kształtuje nawyk higienicznego przyrządzania i spożywania posiłków,
-kształtuje nawyk spożywania zdrowej i świeżej żywności,

CELE SZCZEGÓŁOWE:
uczeń:
-potrafi podzielić produkty na roślinne i zwierzęce,
-umie określić wartości odżywcze wybranych artykułów,
-potrafi podzielić produkty na nabiał, tłuszcze, mięso i artykuły mączne,
-umie sporządzić jadłospis,
-śpiewa i prawidłowo interpretuje piosenkę,
-współdziała w grupie,
-wypowiada się na dany temat,

FORMY PRACY : indywidualna, grupowa, zbiorowa,

METODY:
słowna – pogadanka
pokazowa – ilustracje
ćwiczeniowa – praca z tekstem
Pomoce: encyklopedia,ilustracje różnych produktów na tablicy, karteczki dla dzieci,warzywa i owoce, worek,rozsypanka wyrazowa,ilustracja piramidy pokarmowej,magnetofon,płyty,

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

WSTĘP
Rozmowa w kręgu
– jakie posiłki jecie w ciągu dnia i co się na nie składa?
– Z czego robi się różne produkty żywnościowe? (np.: mąkę, cukier, olej,masło)
– dlaczego musimy się odżywiać?
– Co to znaczy zdrowo się odżywiać?
– Dlaczego należy zdrowo się odżywiać?
– Jakie są wasze ulubione potrawy?
– Czy wasze ulubione potrawy są zdrowe?
– Czy żywność, którą spożywamy musi być świeża?
– Ile razy dziennie jecie posiłki?
– Czy zawsze jecie śniadanie?

ROZWINIĘCIE
1.Uczniowie otrzymują kartkę podzieloną na 2 części

I część – produkty zwierzęce
II część -produkty roślinne
oraz karteczki z napisami nazw różnych produktów. Ich zadaniem jest umieszczenie nazw produktów w odpowiedniej części (albo zwierzęce albo roślinne)
Sprawdzenie poprawności wykonania zadania poprzez wspólne przypięcie do tablicy nazw wszystkich produktów z podziałem na roślinne i zwierzęce. Po sprawdzeniu dzieci przyklejają swoje karteczki do kartek.
2.ZABAWA ,,CO JEST W WORKU?"
Rozpoznawanie, nazywanie i opisywanie owoców i warzyw zgromadzonych w klasie. Swobodne wypowiedzi nt ich wartości odżywczych i wykorzystywania w codziennym jadłospisie. Nauczyciel ukrywa owoce i warzywa w pudełku z otworami w przeciwległych bokach. Dzieci z opaską na oczach wyjmują jeden z elementów i za pomocą dotyku, węchu i smaku starają się go rozpoznać .Poprawność swojej odpowiedzi sprawdzają wzrokowo.
3.PRACA W GRUPACH
Dzieci losują karteczki z rysunkami owoców i warzyw i tworzą grupy: jabłek, gruszek, rzodkiewek i cytryn. Zadaniem każdej grupy jest odszukanie informacji w encyklopedii:
I gr - ,, co to są witaminy?"
IIgr-,, co to są witaminy A i C oraz w jakich produktach jest ich najwięcej?"
III gr - ,, co to są sole mineralne i w jakich produktach jest ich najwięcej?"
IV gr - ,, co to jest wapń i w jakich produktach jest go najwięcej?"
Prezentacja uzyskanych wiadomości przez grupy.
Wysłuchanie piosenki pt. ,, Witaminki" i ,, Piosenka wesołej kapusty", omówienie ich treści i nastroju.
4.PRACA INDYWIDUALNA
Dzieci otrzymują rozsypanki wyrazowe i układają hasło:JEMY ZDROWO I KOLOROWO!
5.Słuchanie czytanego tekstu przez nauczyciela pt ,,Dzieło sztuki". Wyjaśnienie tytułu opowiadania. Układania przez uczniów własnych ,,dzieł sztuki".
Krótka rozmowa co to jest dzieło sztuki. Wymienianie produktów użytych przez mamę, zwrócenie uwagi na różnorodność warzyw i owoców w spożywanych posiłkach. Układanie i ustne opisywanie przez uczniów własnych dzieł sztuki na podstawie przeczytanego tekstu, np. na czerwonym talerzyku położę pokrojoną okrągłą jak słońce słońce bułkę. Położę na nią plasterek okrągłego żółtego sera, z dwóch plasterków rzodkiewek zrobię oczy, uśmiechnięte usta wykroję z pomidora.....
6.Rozmowa na temat wartości odżywczych niektórych produktów spożywczych. Przedstawienie warzyw i owoców w pięciu grupach kolorystycznych.
Owoce i warzywa są źródłem witamin, ich brak w naszym organizmie jest powodem wielu chorób. Przykładowe produkty, w których występują w dużej ilości niezbędne do życia składniki:
witamina A – jaja, wątróbka, mleko,masło, sery, mięso, szpinak, marchew, pomidor,
witamina D – tran, jaja, mleko, masło,
witamina E – migdały, orzechy, mąka, kukurydza,
witamina K – sałata, kapusta, szpinak, jaja, ziemniaki, tran, brzoskwinie,
witamina C – ziemniaki, kapusta, maliny, cebula, pomidory, szpinak,
multiwitamina B - wątroba, jaja, ryby, groch, fasola,
białko -jaja, mleko, ziemniaki, ryż, fasola, mięso wołowe,
tłuszcze – olej roślinny, ryby, masło, mięso,
węglowodany- zboża i ich przetwory, ryż, kukurydza, bób, fasola, groch,
7.Przedstawienie uczniom warzyw i owoców w 5 grupach kolorystycznych, wspólne wyszukiwanie waży w i owoców, przypisywanie ich do danego koloru, wyszukiwanie informacji i dopisaniem jakie witaminy występują w tych owocach i warzywach, np.

kolor zielony – kapusta, szpinak, ogórek -wit.C, A, K
kolor czerwony- rzodkiewka, truskawka, pomidor – wit. A, C
8.Omówienie przez nauczyciela piramidy pokarmowej, odnalezienie w niej produktów zawierających różne witaminy.
Zapisywanie przez uczniów na kartkach, co jedli poprzedniego dnia.
Omówienie piramidy pokarmowej opracowanej przez specjalistów do żywienia, prezentacja ilustracji piramidy wykonanej przez nauczyciela. Zwrócenie uwagi na znaczenie produktów mlecznych, owoców i warzyw w naszym jedzeniu. Porównanie własnego jadłospisu z piramidą. Układanie własnej piramidy.
Nauczyciel wiesza na tablicy ilustracje różnych produktów a dzieci podchodzą i grupują je na: nabiał, tłuszcze, mączne,mięso.
9. Planowanie i ilustrowanie jadłospisu na cały dzień składającego się z 5 posiłków.
Zapisywanie przykładowego jadłospisu na podstawie piramidy pokarmowej.
Rysowanie poszczególnych potraw.
Prezentacja i omówienie prac.

ZAKOŃCZENIE
ZABAWA W KRĘGU ,,Zgadnij o czym mówię?"
Nauczyciel podaje pojedyncze informacje o jednym z owoców lub warzyw, a uczniowie odgadują, np. zawiera dużo witaminy C,lub jest żółta lub jest kwaśna.....itp.....
Śpiewanie piosenki ,,Witaminki"
Wspólne ułożenie haseł i zapisanie w zeszycie: Zdrowe żywienie to

zdrowy organizm!
Smaczne i zdrowe śniadanie to energia na cały dzień!
Czy to wiosna,lato,jesień,zima,nas przy zdrowie witamina trzyma!
Zadanie pracy domowej na jutrzejsze wykonanie ,,wesołych" kanapek, przyniesienie wszystkich potrzebnych składników i przyborów.