Zdrowe kanapki na drugie śniadanie.

Scenariusz zajęć klasy I-III oraz grupy wychowania przedszkolnego.

Cele ogólne:

- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych,
- wdrażanie do spożywania różnorodnego pieczywa, nabiału, wędlin, warzyw i owoców, pogłębianie wiedzy na temat zdrowego odżywiania,
- wyrabianie nawyku zaradności (samodzielne przygotowanie kanapki),
- budowanie poczucia estetyki podczas spożywania posiłków,
- nauka kulturalnego zachowania się przy stole,
- przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa w czasie przygotowywania posiłków,
- poznanie wartości odżywczych niektórych produktów.

Cele szczegółowe:
uczeń;

- uważnie słucha poleceń nauczyciela i wypowiedzi innych uczniów,
- odpowiada na pytania zdaniem prostym lub złożonym,
- bezpiecznie posługuje się nożem(smaruje, kroi, sieka),
- kulturalnie spożywa posiłek,
- porządkuje miejsce pracy,
- pamięta wartości odżywcze kilku produktów.

Metody:

- słowne, poglądowe, działań praktycznych.

Formy pracy:

- zbiorowa jednolita i zróżnicowana,
- indywidualna niejednorodna.

Środki dydaktyczne, narzędzia, produkty:

- pieczywo różnego rodzaju, masło, nabiał, warzywa, owoce, noże, deski do krojenia, talerze, serwetki,
- model piramidy żywieniowej, informacje o składnikach odżywczych warzyw i owoców, plakaty i plansze.

Czas trwania zajęć – 2 godz. lekcyjne, marzec 2018 r.

Przebieg zajęć:
1. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla zdrowej żywności”

„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!

Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka.
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!"

2. Analiza i omówienie „Piramidy żywieniowej", wskazanie miejsca w piramidzie i omówienie wartości odżywczych produktów potrzebnych człowiekowi.

3. Wykonanie zdrowych i kolorowych kanapek na drugie śniadanie: przygotowanie miejsca do pracy, obieranie ugotowanych jajek, smarowanie pieczywa masłem, siekanie szczypiorku, natki pietruszki, krojenie rzodkiewki, papryki, jajek na plastry, dekorowanie kanapek sałatą, twarożkiem, wędliną, jakiem, rzodkiewką szczypiorkiem, układanie kanapek na talerzu, nakrycie do stołu, wspólne spożywanie posiłku, sprzątanie po spożyciu kanapek.

4. Podsumowanie i sprawdzenie wiedzy za pomocą zabawy dydaktycznej „Jak żyć zdrowo- prawda i fałsz". Nauczyciel czyta hasła, a dzieci jeśli się z tym zgadzają wypowiadają sława: „tak, to prawda" i klaszczą w dłonie jeden raz, lub jeśli się nie zgadzają mówią: „fałsz, to nieprawda" i wykonują jeden przysiad.

-należy jeść dużo owoców i warzyw;
-myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;
-spożywamy posiłki brudnymi rękami;
-jedzenie należy spożywać w spokoju;
-brak witamin sprzyja zdrowiu;
-myjemy ręce przed jedzeniem;
-posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;
-słodycze należy jeść w małych ilościach;
-warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;
-nie należy jeść dużo przed snem;
-myjemy zęby raz w roku;
-pożywienie należy połykać w całości;
-wystarczy jeden posiłek dziennie;
-owoce i warzywa to bogate źródło witamin;
-należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;
-słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;
-warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;
-hamburgery są bardzo zdrowe;
-coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.

5. Zakończenie zajęć i pożegnanie.

Opracowała:
Kinga Komara
przy współpracy z Joanną Wierzbicką