

SCENARIUSZ

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO

CELE

1. Nauka rozpoznawania owoców i warzyw, w tym badanie cech owoców i warzyw różnymi zmysłami (wzrok, dotyk, smak).
2. Uświadomienie dzieciom, że warzywa i owoce mają dużą wartość odżywczą i ich obecność w codziennej diecie jest niezbędna.
3. Zapoznanie dzieci z pięcioma grupami kolorystycznymi owoców i warzyw.
4. Zapoznanie dzieci z wybranymi witaminami i wskazanie ich wpływu na organizm człowieka.
5. Kształtowanie nawyku jedzenia owoców i warzyw przy każdym posiłku.

POMOCE

1. **Różne owoce i warzywa do zaprezentowania podczas lekcji** (dwa dni wcześniej dzieci zgłaszają, co chcą przynieść). Dobrze byłoby tak skompletować owoce i warzywa, by wśród nich znaleźli się reprezentanci każdej grupy kolorystycznej:
 - zielonej, np. nać pietruszki, seler naciowy, ogórki, brokuły, zielona sałata, zielona papryka, kiwi, zielone winogrona,
 - białej, np. korzeń pietruszki, seler, czosnek, cebula, kalafior, ziemniak, fasola
 - żółto-pomarańczowej, np. marchew, dynia, gruszki, pomarańczowa papryka, pomidory, żółte śliwki, brzoskwinie, mandarynki, cytryny, banany,
 - czerwonej, np. pomidory, buraki, czerwona papryka, truskawki, czerwone porzeczki,
 - fioletowej, np. kapusta czerwona, bakłażany, fioletowe winogrona, śliwki, czarne porzeczki.
2. **Po dwa arkusze z napisami: OWOCE, WARZYWA.**
3. **Dwa talerze, obrane i odpowiednio pokrojone owoce i warzywa** (do konkursu „Czy wiesz, co jesz?”).
4. **Dwie szarfy do zawiązania oczu.**
5. **Kolorowe koła przedstawiające grupy witamin.**
6. **Rysunek człowieka** z zaznaczonymi m.in. niektórymi częściami/składnikami organizmu i informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy.
7. **Plansza z podziałem na pięć części** w kolorach: biały, zielony, żółto-pomarańczowy, czerwony, fioletowy oraz karty informacyjne o każdej grupie kolorystycznej owoców i warzyw.
8. **Piosenka pt. „Witaminki” zespołu Fasolki** (do odsłuchania na stronie <http://www.youtube.com/watch?v=oS0jOniHD8g>)
9. **Medale.**
10. **Szablon korony.**
11. **Karta Pracy Ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo”**

Zdrowo jem, więcej wiem!

PLAN ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie: jakie znasz owoce i warzywa?
 - a. konkurs,
 - b. „zwiedzanie wystawy” owoców i warzyw.
2. Konkurs smaku: „Czy wiesz, co jesz?”
3. Konkurs dotyku: „Czy wiesz, co to jest?”
4. Rozmowa z dziećmi: próba odpowiedzi na pytanie, dlaczego ważne jest, by jeść owoce i warzywa, jakich witamin potrzebuje organizm, by mógł prawidłowo funkcjonować, jak często należy jeść owoce i warzywa.
5. Zabawa ruchowa do piosenki pt. „Witaminki”.
6. Podsumowanie: wypełnienie Karty pracy „Smacznie – zdrowo – kolorowo” oraz podsumowanie punktacji konkursowej i wręczenie medali.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Przed tablicą należy ustawić ławkę, na której dzieci położą przyniesione owoce i warzywa, i zrobić „wystawę”. „Wystawa” ma być na początku (podczas pierwszego konkursu) przykryta. Zajęcia odbywają się w formie rywalizacji pomiędzy dwiema drużynami – nauczyciel(-ka) dzieli uczniów na: OWOCE i WARZYWA (poprzez losowanie).

Wprowadzenie: jakie znasz owoce i warzywa?

Konkurs

Każda grupa otrzymuje arkusz papieru z odpowiednim do swojej nazwy napisem: WARZYWA lub OWOCE. Dzieci mają za zadanie w ciągu 5 minut wypisać jak najwięcej nazw warzyw (grupa WARZYWA) i owoców (grupa OWOCE). Arkusze należy następnie powiesić na tablicy. Wyznaczeni przez nauczyciela(-kę) uczniowie z drużyn przeciwnych odczytują zapisane nazwy, wykreślają powtarzające się i zliczają poprawne wpisy. Wygrywa ta drużyna, która udzieli więcej prawidłowych odpowiedzi.

UWAGA! Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze pisać, mogą narysować warzywa i owoce.

„Zwiedzanie wystawy”

Następnie dzieci „zwiedzają” przygotowaną wcześniej „wystawę” z owoców i warzyw – oglądają je, dotykają, mogą powąchać. Potem każda drużyna dopisuje (lub dorysowuje) na swoich arkuszach nazwy, odpowiednio owoców i warzyw, które się tam nie znalazły.

Konkurs smaku: „Czy wiesz, co jesz?”

Każda grupa losuje (np. grając w marynarza) swojego przedstawiciela i jego asystenta. Reprezentantom grup zostają związane oczy. Na talerzykach dostają ponumerowane po cztery jednakowe kawałki warzyw i owoców (np. 1. marchew, 2. ogórek, 3. jabłko, 4. gruszka). Kolejno smakują podawane przez asystenta owoce/warzywa i przekazują mu na ucho odgadnięte nazwy, które asystenci (lub nauczyciel(-ka)) zapisują na tablicy. Kiedy już wszystkie zapisy pojawią się na tablicy, następuje ich weryfikacja. Wygrywa drużyna, której przedstawiciel udzielił więcej poprawnych odpowiedzi.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Konkurs dotyku: „Czy wiesz, co to jest?”

Każda grupa losuje kolejnego przedstawiciela i jego asystenta. Reprezentanci mają zawiązane oczy, a na ławkach ułożone są po cztery ponumerowane sztuki owoców i warzyw (np. 1. burak, 2. seler, 3. kiwi, 4. gruszka). Asystenci kolejno podają przedstawicielowi do rąk warzywa i owoce. Za pomocą zmysłu dotyku przedstawiciel ma za zadanie zgadnąć, jaki owoc/jakie warzywo trzyma w rękach. Odgadnięte nazwy asystenci (lub nauczyciel(-ka)) zapisują na tablicy. Potem następuje weryfikacja. Wygrywa drużyna, której przedstawiciel udzielił więcej poprawnych odpowiedzi.

Rozmowa z dziećmi

– **Czy wiecie, dlaczego warto jeść owoce i warzywa? Dlaczego są takie ważne?** Na kartkach, które dostanie każda grupa, spróbujcie zapisać odpowiedź na pytanie:

- grupa OWOCE: **Dlaczego owoce są zdrowe?**
- grupa WARZYWA: **Dlaczego warzywa są zdrowe?**

Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na arkuszach z napisami: WARZYWA, OWOCE. Później kolejno każda grupa odczytuje swoje odpowiedzi. Uczniowie dochodzą do wspólnego wniosku, że jedzenie zarówno owoców, jak i warzyw sprawia, że jesteśmy zdrowsi, nie tyjemy i zaopatrujemy swój organizm w witaminy.

UWAGA! Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze pisać, nauczyciel(-ka) może zrobić burzę mózgów i spisywać odpowiedzi uczniów na tablicy.

– **A jakie znamy witaminy? Czy potraficie wymienić?** Nauczyciel(-ka) zapisuje odpowiedzi dzieci na tablicy, a potem przypina na tablicy kolorowe koła, które symbolizują niektóre grupy witamin.

– A teraz zobaczcie, że witaminy potrzebne są do funkcjonowania naszego organizmu. Nauczyciel(-ka) przypina na tablicy planszę z rysunkiem człowieka z zaznaczonymi m.in. niektórymi częściami/składnikami organizmu i informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy. – Jak widzicie, zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminy jest bardzo duże! Zwiększa się, gdy dużo się ruszamy, pracujemy czy uczymy się. Bardzo ważne jest zatem, by jeść owoce i warzywa. Powinny być różnorodne, a nie zawsze te same.

– **Czy wiecie, ile razy dziennie należy jeść owoce i warzywa?** – Aby zaspokoić zapotrzebowanie na wszystkie witaminy w każdym posiłku należy uwzględnić warzywa i owoce (w postaci soków, surówek, ugotowanych warzyw itp.), czyli 5 razy dziennie.

Teraz grupa WARZYWA otrzyma wszystkie przyniesione na lekcję warzywa, a grupa OWOCE – wszystkie owoce. Dzieci mają za zadanie podzielić warzywa/owoce na 5 grup kolorystycznych (zielone, białe, żółto-pomarańczowe, czerwone i fioletowe). Nauczyciel(-ka) przywiesza na tablicy planszę z podziałem na 5 kolorowych części oraz karty informacyjne o każdej grupie kolorystycznej owoców i warzyw (zielona, biała, żółto-pomarańczowa, czerwona i fioletowa). Opowiada krótko o każdej z nich. – Dobrze byłoby codziennie jeść owoce i warzywa z każdej kolorowej grupy.

Zabawa ruchowa do piosenki

Dzieci słuchają piosenki pt. „Witaminki”. Każda grupa próbuje wymyślić własne ruchy do zastyszanej melodii.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Podsumowanie

Wypełnianie Karty pracy ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo”. Na karcie jest narysowane koło podzielone na 5 części. Dzieci mają za zadanie umieścić na każdej części koła nazwy posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Do każdego posiłku dzieci dobierają porcję owoców i/lub warzyw z zaznaczeniem grupy kolorystycznej. Gotowe prace należy umieścić na tablicy, tak aby każdy mógł zobaczyć, co zaplanowali pozostali uczniowie.

Na koniec należy zsumować punkty zdobyte przez drużyny w konkursach i wręczyć medale zwycięskiej drużynie. Owoce i warzywa zostają rozdzielone pomiędzy dzieci.

PRACA DOMOWA:

Karta Pracy Ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo” – ćwiczenie nr 2:

Zadaniem domowym jest wypełnienie tabelki „Mój owocowo-warzywny tydzień”. Przez 7 kolejnych dni (nie trzeba zaczynać od poniedziałku) dzieci obserwują, jakie danego dnia zjadły owoce i warzywa i ile ich było, a następnie robią ich rysunki w tabelce. Kiedy trudno jest określić dokładną ilość zjedzonych owoców/warzyw (np. w przypadku surówek/sałatek, to należy wykonać rysunki tych warzyw, które wchodziły w skład surówki/sałatki, w przypadku soku – rysujemy szklankę z sokiem i podpisujemy). Po tygodniu dzieci przypinają tabelki do tablicy w klasie i porównują je. Na koniec zostają wyłonieni król i królowa warzyw i owoców. Nauczyciel(-ka) wręcza dzieciom korony.

OPRACOWANO NA PODSTAWIE SCENARIUSZA MAGDALENY JANOWIEC.

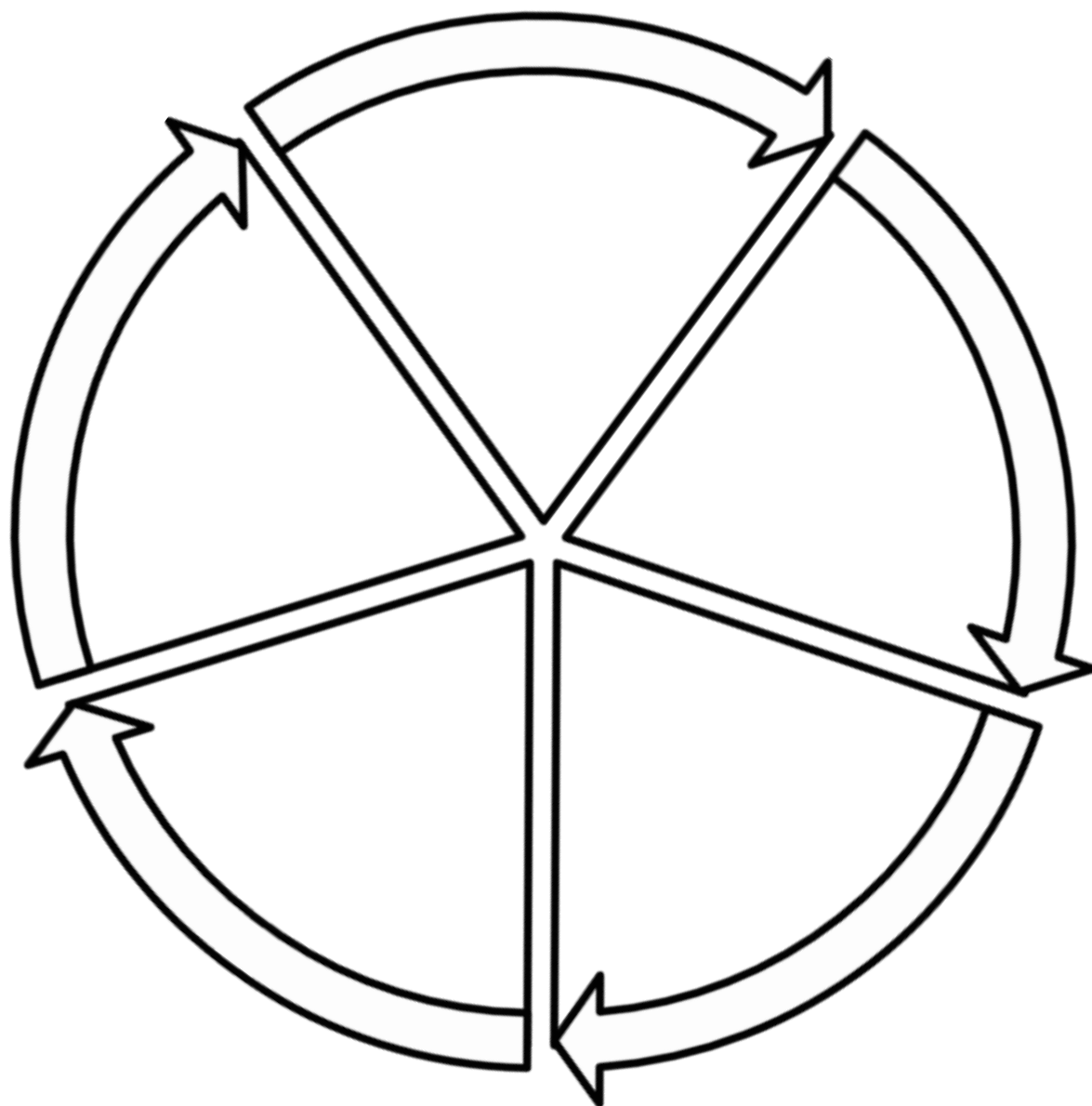
Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTA PRACY UCZNIĄ

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO

1. Zaplanuj dzień z owocami i warzywami.

Podpisz każdą część koła nazwami posiłków – śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Do każdego posiłku dobierz porcję owoców lub warzyw (możesz też zaplanować, że w skład danego posiłku będą wchodziły i warzywa, i owoce). Wyraźnie zaznacz grupę kolorystyczną owoców i warzyw. Swój rysunek pokaż w domu Rodzicom.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Wypełnij tabelkę „Mój owocowo-warzywny tydzień” (następna strona).

Przez 7 kolejnych dni (nie trzeba zaczynać od poniedziałku) obserwuj, jakie danego dnia zjadasz owoce i warzywa i ile ich było, a następnie narysuj je w tabelce. Kiedy trudno jest określić dokładną ilość zjedzonych owoców/warzyw (np. w przypadku surówek/sałatek, to należy wykonać rysunki tych warzyw, które wchodziły w skład surówki/sałatki, w przypadku soku – rysujemy szklankę z sokiem i podpisujemy).

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, jakie owoce i warzywa zna i lubi, a których chciałoby spróbować. Pomóżcie też dziecku wykonać pracę domową – warto razem zaplanować jadłospis, wybrać owoce i warzywa do poszczególnych posiłków. Może wspólnie poszukacie smacznych przepisów kulinarnych? Na stronie PlanujeGotuje.pl zamieściliśmy wiele przepisów na smakowite zimowe dania!

Zdrowo jem, więcej wiem!

Narysuj, jakie owoce i warzywa zjadłeś/aś w danym dniu.

Jeżeli jadłeś/aś sałatkę/surówkę, narysuj te warzywa, które wchodziły w jej skład. Jeżeli piłeś/aś naturalny sok owocowy/warzywny (w zimie mieszaj sok z ciepłą wodą), narysuj szklankę z sokiem i podpisz ją.

MÓJ OWOCOWO- WARZYWNY TYDZIEŃ	JAKIE ZJADŁEM/AM WRZYWA I OWOCE? JAKIE PIŁEM/AM SOKI?
PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO

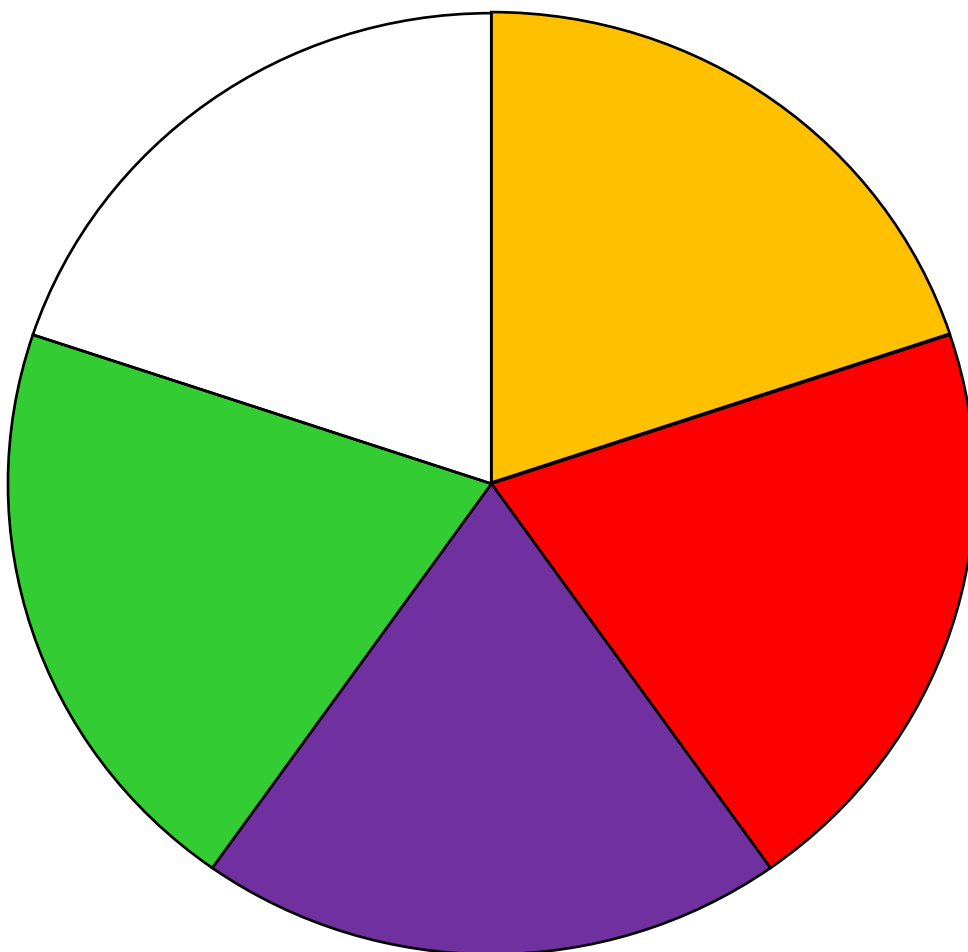
1. Kolorowe koła przedstawiające grupy witamin



Zdrowo jem, więcej wiem!



Plansza z podziałem na pięć kolorystycznych i karteczki z ich opisami





BIAŁE – walczą z przeziębieniem

Dostarczają nam allicynę i flawonoidy, które mają działanie antybakteryjne, czyli zabijają bakterie. Nasze babcie często mówiły, że podczas przeziębienia trzeba jeść dużo cebuli i czosnku. Można również pić syrop z cebuli, wody i cukru.

Do BIAŁEJ GRUPY należą: cebula, czosnek, kalafior, kapusta pekińska, pory, ziemniaki



ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWE – na sokoli wzrok

Swoją barwę zawdzięczają pro-witaminie A (beta-karoten), która zapewnia dobry wzrok oraz jest potrzebna do prawidłowego wzrostu dzieci. Dodatkowo poprawiają odporność organizmu oraz odpowiadają za ładny wygląd skóry, włosów i paznokci. Działają również przeciwnowotworowo.

Do ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWEJ GRUPY należą: banan, brzoskwinia, cytryna, dynia, kukurydza, marchewka, pomarańcze



CZERWONE – chronią serce

Dostarczają nam antocyjany, likopen oraz wiele witamin. Poprawiają pracę serca. Mogą chronić przed niektórymi nowotworami.

Do CZERWONEJ GRUPY należą: burak, czereśnia, czerwona papryka, granat, jabłko, pomidor, rabarbar, truskawka



ZIELONE – bogactwo witamin

Dostarczają nam witamin A, C, E i K, minerałów oraz kwasu foliowego. Wzmacniają naczynia krwionośne, czyli żyły i tętnice. Pomagają przeciwdziałać anemii.

Do ZIELONEJ GRUPY należą: brokuły, cykoria, kapusta, kiwi, natka pietruszki, sałata, seler naciowy, szparagi, szpinak



FIOLETOWE – na odporność

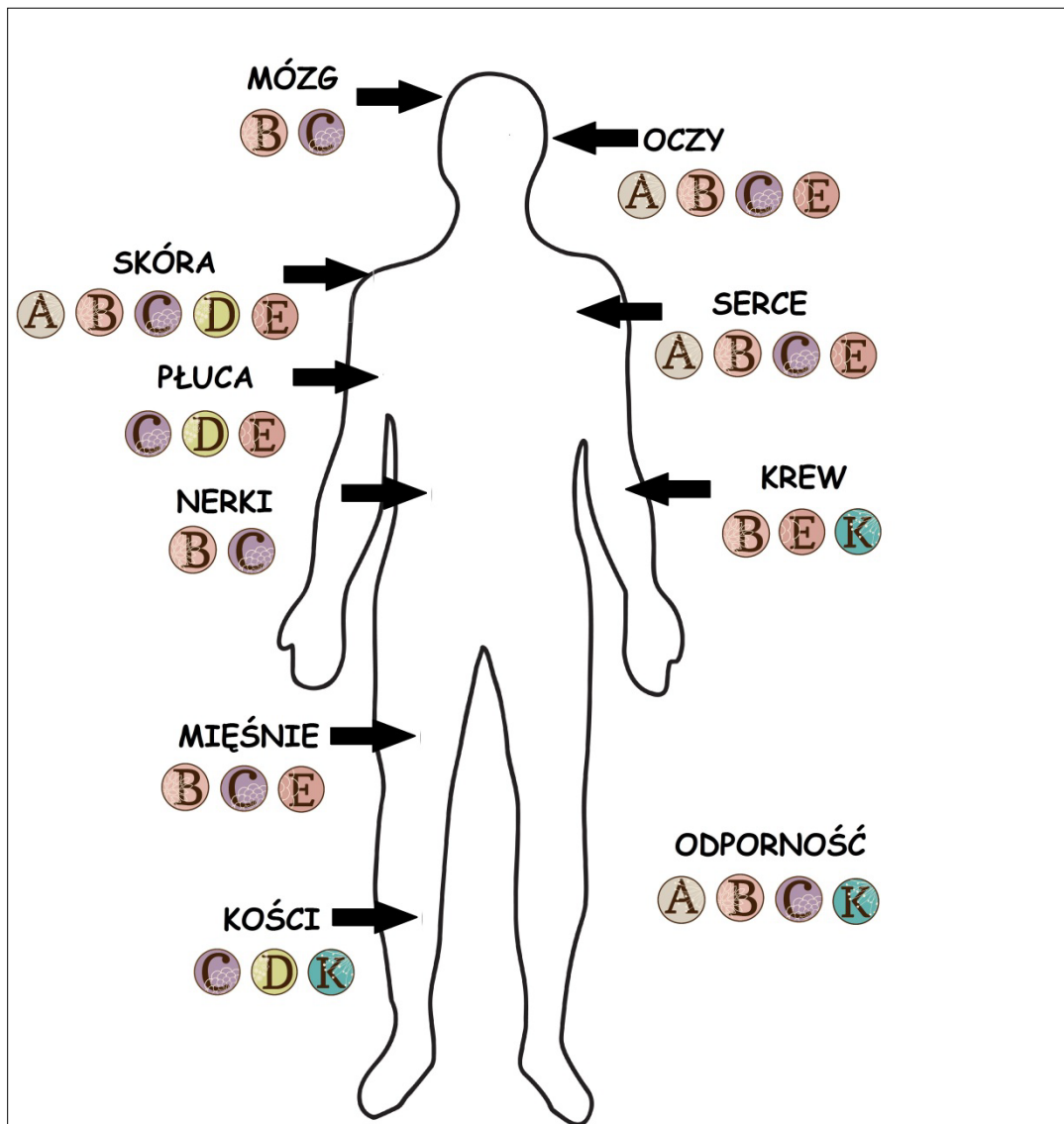
Zawierają antocyjany i witaminę C. Antocyjany mają właściwości przeciwutleniające, co oznacza, że chronią organizm przed starzeniem się i niekorzystnymi zmianami. Chronią nas również przed chorobami, bo działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie. Z kolei witamina C wzmacnia odporność organizmu.

Do FIOLETOWEJ GRUPY należą: aronia, bakłażan, ciemne winogrono, czarna porzeczka, jagody, jeżyna, śliwka, żurawina

Zdrowo jem, więcej wiem!

Rysunek człowieka

Zaznaczone zostały niektóre części/składniki organizmu wraz z informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Medale



Zdrowo jem, więcej wiem!

Szablon koron

