INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki”- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się

Autorka innowacji:

Iwona Paniczko

Wioletta Jabłońska

Przewidywany termin wprowadzenia i czas trwania innowacji: Wrzesień 2014r. – Czerwiec 2015 r.

Miejsce realizacji : Przedszkole w Mońkach, ul. Głowackiego 2, Al. Niepodległości, 19-100 Mońki

Zakres innowacji: 3-6latki

Koszt innowacji : We własnym zakresie. Przedszkole w Mońkach zapewnia odpowiednie warunki kadrowe i organizacyjne niezbędne do planowanych działań innowacyjnych. Ich realizacja uatrakcyjni zdobywanie przez dzieci nowych wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania zdrowotnego.

SPIS TREŚCI

WSTĘP …….....3

1.Opis innowacji……...…….4

2.Cele i zadania programu……...…..5

3. Procedury osiągnięcia celów…….....6

4. Harmonogram realizacji zadań programowych……....……....7

5. Ewaluacja innowacji……..……..……... 10

6. Przewidywane efekty podejmowanych działań……...……..……..11

7. Przykłady scenariuszy zajęć.....……..……..….12

8. Bibliografia……....……..……..…..12

WSTĘP

Nie od dziś wiadomo, że wszystko, co podajemy dzieciom do zjedzenia, przyczynia się do kształtowania ich przyszłych kulinarnych upodobań i nawyków. Właściwe żywienie ma ogromny wpływ na długość i jakość naszego życia. Najważniejszym czasem dla programowania naszego zdrowia i życia jest okres wczesnego dzieciństwa. Proponowana innowacja jest odpowiedzią na poszukiwanie sposobów zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem.

Słodkie napoje, ciasteczka, batoniki to w wielu przypadkach główne produkty jakimi żywią się dzieci w ciągu dnia. Gdzie miejsce na witaminy i produkty wysokowartościowe?? Niestety nasze pociechy nie potrafią same określić, co jest dla nich dobre i wybierają pożywienie, które w ich mniemaniu jest smaczne. Brak wiedzy w temacie zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje. Jedną z nich jest otyłość, która stała się groźną chorobą dzisiejszych czasów.

Z wielu przeprowadzonych badań wynika, że większość dzieci w wieku przedszkolnym spożywa za mało warzyw i owoców. Przedszkole musi wspierać rodziców w wysiłkach, a czasem nawet wskazywać im właściwą drogę do zdrowego odżywiania. Trzeba wspólnego wysiłku nauczycieli i rodziców, aby proces ten przebiegał pomyślnie. Należy zmienić często złe przyzwyczajenia żywieniowe dzieci, na rzecz urozmaiconych i bogatych w witaminy posiłków.

Jedzenie często bywa dla dzieci nudne. Nie potrafią delektować się jego smakiem tak, jak dorośli. Trzeba je więc urozmaicać poprzez np. zabawy z przygotowywaniem jedzenia i rozmowy na ten temat. Jedzenie jakie przygotowujemy dla naszych najmłodszych, powinno być kolorowe, przyozdobione śmiesznymi wzorkami, a sałatki i kanapki przystrojone warzywami z pewnością zaintrygują nasze pociechy i nakłonią do zjedzenia nawet tych warzyw, które do tej pory dziecko negowało. Dobrym więc pomysłem jest zaproszenie dziecka do kuchni, by samo mogło niektóre czynności wykonać i stworzyć swoje własne dania. Nie należy bać się, że zrobi sobie krzywdę, jeśli zabezpieczymy teren tak, że nie będzie miało dostępu do niebezpiecznych urządzeń takich jak kuchenka, czy piekarnik.

1. OPIS INNOWACJI

Myślą przewodnią tego programu jest nauczenie dzieci poprzez zabawę jak jeść i co jeść. Program obejmuje cykl zajęć (10) przypadających na rok szkolny 2014/2015, które będą odbywały się raz w miesiącu, podczas których dzieci będą brały czynny udział w przygotowywaniu zdrowych potraw. Program ma na celu zwrócenie uwagi na jakość jedzenia oraz jego rolę dla zdrowia i edukacji dzieci. Skierowany jest bezpośrednio do dzieci, ale pośrednio również do rodziców i szerokiego otoczenia dziecka: nauczycieli, pracowników obsługi, a przeznaczony do realizacji we wszystkich grupach wiekowych (3-6-latki) w przedszkolu. Program ma charakter otwarty - jego treści mogą być rozszerzane w zależności od zainteresowań dzieci. Zaproponowane treści w programie innowacyjnym są dostosowane do możliwości intelektualnych dzieci.

Projekt ma być również pomocą dla nauczycieli i rodziców jak planować i przeprowadzać z dziećmi zajęcia o jedzeniu i o odżywianiu się. Zawiera scenariusze, w których przedstawione są niezbędne treści dotyczące zdrowia, żywienia i wiedzy przyrodniczo-społecznej. Scenariusze mogą być wykorzystywane w całości lub być inspiracją dla kreatywnych nauczycieli do poszukiwania własnych rozwiązań.

Podczas zajęć dzieci nauczą się jak komponować zdrowe i smaczne posiłki, poznają piramidę żywienia, dokładnie owoce i warzywa oraz wszelkie składniki odżywcze takich produktów jak mleko, zboża, zioła, a także ryby i orzechy, które są ważnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 - potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Program, który stworzyłyśmy uświadomi dzieciom, że same mogą decydować, czy chcą jeść zdrowo oraz przekonają się, iż gotowanie jest łatwe i przyjemne. Opanują także technikę prawidłowego jedzenia, bezpiecznego posługiwania się sztućcami, przezwyciężania uprzedzeń do potraw, a także higienę spożywania produktów, nakładania potraw, samodzielnego wykonywania posiłków. Poznają zasady savoir-vivre'u takie jak nakrywanie i podawanie do stołu jedzenia, sposobu ułożenia sztućców, serwetek. Takie umiejętności należy rozwijać i doskonalić w czasie całego pobytu dziecka w przedszkolu. Ważne jest, aby przedszkolaki znały i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną – przy stole, a nie przed telewizorem!

Umożliwia on również nauczenie dzieci pracy w grupie, podziału obowiązków i dogodnego rozplanowania czasu potrzebnego do przygotowania potrawy.

Ważne jest także większe uświadomienie rodziców w zakresie zdrowego odżywiania, poprzez przekazanie im odpowiedniej wiedzy w kontaktach indywidualnych, co będzie celem naszych działań. Przekazywanie im ulotek informacyjnych o prawidłowym odżywianiu, zamieszczanie informacji w „Kąciku dla Rodziców" oraz umożliwienie obserwacji zajęć podczas, których będą mogli zobaczyć jak „gotują" ich pociechy.

2. CELE I ZADANIA PROGRAMU

Cele ogólne:

- Zapoznanie dzieci ze sposobami przygotowania prostych posiłków z warzyw i owoców i innych produktów bogatych w witaminy, angażowanie ich do wspólnego czynnego przygotowania wybranych potraw
- Zapoznanie dzieci z piramidą żywienia
- Wspólne ustalanie przez dzieci jadłospisu przedszkolnego z dietetyczką
- Wprowadzenie zasad savoire-vivre'u nakrywania, podawania do stołu i jedzenia, układania sztućców, składania serwetek, dekorowania stołu
- Zachęcanie rodziców do zdrowego odżywiania, wspólnego gotowania, poprzez obserwację zajęć, umieszczanie w Kąciku Rodzica informacji o zdrowym stylu życia

Cele w odniesieniu do nauczycieli:

- zachęcanie do poszukiwania ciekawych i atrakcyjnych dla dzieci form i metod pracy ze szczególnym uwzględnieniem metody warsztatowej
- organizowanie zajęć o różnorodnej aktywności dla dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych;
- możliwość obserwacji dzieci w różnych formach aktywności
- wzbogacenie własnego warsztatu pracy
- rozwijanie własnej aktywności pro-zdrowotnej

Cele operacyjne w odniesieniu do dziecka :

- Dziecko wie, jak przygotować smaczne i zdrowe posiłki
- Bierze czynny udział w przygotowywaniu prostych potraw
- Zna piramidę żywienia i wie, jakie produkty wchodzą w jej skład
- Ma wpływ na ustalenie z dietetyczką przedszkolnego jadłospisu, włączenie do niego swoich propozycji zdrowych pokarmów
- Zna zasady nakrywania, podawania do stołu i jedzenia, układania sztućców, układania serwetek, dekorowania stołu
- Poznaje kilka sposobów składania serwetek i wie, jak należy korzystać z serwetki płóciennej, a jak z papierowej
- Potrafi przygotować stół do uroczystego obiadu zgodnie z zasadami savoire-vivre'u
- Umie przygotować smaczną i zdrową warzywną lub owocową potrawę

3. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Zastosowane metody i formy pracy mają w jak największym stopniu rozwijać indywidualne zdolności kulinarne, zainteresowania dzieci zdrowym odżywianiem, stworzyć atmosferę akceptacji, zaufania, pozwolić na osiągnięcie sukcesu motywującego do dalszych działań. W innowacji będą dominowały następujące metody i formy pracy z dziećmi:

Metody czynne:
- zajęć praktycznych – wykonywanie przez dzieci różnych zadań o charakterze praktycznym, powtarzanie wiedzy z danego zakresu
- kierowanie działalnością dziecka poprzez inspirowanie, zachętę dziecka, podsunięcie pomysłu do samodzielnych działań
- samodzielne doświadczenia poprzez spontaniczną działalność dziecka

Metody percepcyjne:
- obserwacja
- pokaz

- podanie przykładu, wzoru postępowania

Metody słowne:
- pogadanki
- wiersze, bajki i opowiadanie,
- objaśnienia
- instrukcje
- „burza mózgów”

Formy:
- w małych zespołach
- praca z całą grupą

4. HARMONOGRAM REALIZACJI ZADAŃ PROGRAMOWYCH

Termin realizacji	Tematyka	Treści	Forma realizacji
Wrzesień	„Spadła gruszka i jabłuszka, a śliweczka?”	• Spotkanie z przedszkolną dietetyczką, omówienie propozycji dzieci włączenia wybranych przez nie produktów do jadłospisu • Uświadomienie dzieciom co powinno znajdować się w jadłospisie • Zapoznanie z piramidą żywieniową, poznanie produktów, które wchodzą w skład • Poznanie wartości odżywczych gruszek, jabłek, śliwek i sposobu ich wykorzystania na zapasy zimowe • Poznanie najbardziej popularnych odmian gruszek i jabłek	

		oraz ich walorami smakowymi • Próbowanie przez dzieci marmolady z jabłek, gruszek w syropie cukrowym oraz kompotu ze śliwek, pokreślenie wartości zdrowotnych samodzielnie przyrządzonych	
Październik	„Kiszenie kapusty”	• Poznanie wartości odżywczych kapusty • Zapoznanie ze smakiem i sposobem kiszenia kapusty • Degustacja kiszonej kapusty przez dzieci, podkreślenie wartości zdrowotnych, określanie smaku	
Listopad	„Święto dyni”	• Zapoznanie z zasadami nakrywania, podawania do stołu i jedzenia • Poznanie sposobu składania serwetek papierowych • Przygotowanie przez dzieci nakrycia do stołu i samodzielne składanie serwetek • Poznanie wartości odżywczych dyni, • Zapoznanie z różnymi sposobami wykorzystania miąższu i pestek z dyni w kuchni • Degustacja muffinek przyrządzonych z dyni , które są	

		źródłem wielu witamin	
Grudzień	„Cytrusowy zawrót głowy”	• Poznanie wartości odżywczych cytrusów zwłaszcza zimą, • Zapoznanie ze smakiem owoców cytrusowych określenie ich walorów smakowych (gorzki, kwaśny, słodki...) •Degustacja świeżych soków owocowych oraz przygotowanej przez dzieci sałatki owocowej	
Styczeń	„Marchewkowe urodzinki”	•Poznanie bogactwa witamin zawartych w marchewce • Pieczenie ciasta z marchewkowego • Utrwalenie kilku technik składania serwetek • Degustacja ciasta z marchewki określenie smaku	
Luty	„Szaszłyki owocowe”	• Poznanie bogactwa witamin zawartych w owocach • Samodzielne wykonanie i degustacja owocowych szaszłyków • Dekorowanie stołu	
Marzec	„Zdrowa i pożywna sałatka warzywna”	• Poznanie wartości odżywczych warzyw • Nazywanie przyniesionych warzyw jedzenie ich na surowo, określanie smaku • Degustacja sałatki warzywnej, przezwyciężanie uprzedzeń	

		żywieniowych • Przygotowanie stołu na przyjęcie dla rodziców, nakrywanie stołu według poznanych zasad savoire-vivre'u • Zaproszenie rodziców na degustację przygotowanej przez dzieci sałatki warzywnej	
Kwiecień	„Witaminowe kanapki kolorowe”	• Kształtowanie u dzieci odpowiednich nawyków żywieniowych •Degustacja samodzielnie przygotowanych kolorowych kanapek	
Maj	„Cukinia to kuzynka dyni”	•Poznawanie i zachęcanie do spożywania cukini, przygotowywania dań z tego warzywa •Poznanie warzyw należących do rodziny dyniowatych •Degustacja pasztetu z cukini zachęcanie do próbowania nowej potrawy	
Czerwiec	„ Królowa Truskawka”	• Poznanie wartości odżywczych truskawek i innych owoców sezonowych • Poszerzenie wiedzy przyrodniczej na temat sadzonki truskawki nazywanie części rośliny • Wspólne przygotowanie i degustowanie jogurtu truskawkowego	

5 . EWALUACJA INNOWACJI

Chcąc sprawdzić efekty wprowadzonej innowacji, nauczyciele na bieżąco będą monitorować zaplanowane działania. Będzie systematycznie prowadzona obserwacja dzieci w zakresie przyswajania przez nie treści zawartych w programie. Dokładnej analizy funkcjonowania programu w codziennej praktyce dokonamy poprzez przygotowany kwestionariusz ankiety dla nauczycieli, dotyczący sprawdzenia nabytych przez dzieci wiadomości i umiejętności związanych ze zdrowym odżywianiem oraz korzyści jakie wynikły z jego wprowadzenia.

6. PRZEWIDYWANE EFEKTY PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ.

- Efektem działań podjętych w czasie realizacji projektu innowacji będzie wzrost zainteresowania dzieci i rodziców zdrowym odżywianiem, w konsekwencji ukształtowanie czynności samoobsługowych, kulturalnych, nawyków higienicznych i savoir-vivre'u
- Ukształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- Pogłębienie wśród dzieci i rodziców wiedzy o warzywach, owocach, produktach bogatych w witaminy i potrzebie ich spożywania oraz propagowanie zdobytej wiedzy w życiu codziennym, zachęcanie Rodziców do wspólnego gotowania i robienia zakupów spożywczych, inspirowanie do własnych poszukiwań kulinarnych
- Wspieranie dziecięcej ciekawości, aktywności i samodzielności a także kształtowanie ich wiadomości i umiejętności praktycznych
- Dokonywanie przez dzieci i rodziców refleksji w sytuacjach praktycznych oraz świadomego planowania dalszej działalności o charakterze pro-zdrowotny
- Zdobycie przez dzieci wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat zdrowego odżywiania
- Rozwój umiejętności społecznych dzieci w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi (nauka współpracy, podział ról i obowiązków, zawieranie umów z dorosłym, podporządkowywanie się regułom)
- Ukazanie ciekawych i atrakcyjnych form i metod pracy o różnorodnej aktywności dzieci.

- Korzystny wizerunek przedszkola w środowisku, jako placówki promującej zdrowy styl życia i odżywiania się
- Działania podjęte w związku z wdrożoną innowacją będą na bieżąco publikowane na internetowej stronie przedszkola i eksponowane na wystawach i tablicach ogłoszeń.

7. ZAŁĄCZNIKI

- scenariusze zajęć
- kwestionariusz ankiety dla nauczycieli

8. BIBLIOGRAFIA

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002 r.w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki. (Dz. U. Nr 56 z 2002 r. poz. 506, zm. Dz. U. Nr 176 z 2011 r. poz. 1051)

- www.zdrowyprzedszkolak.pl

- M. Krawczyński , „Żywienie dzieci w Wieku szkolnym i młodzieży”, Kraków, 2008

- „ Żywienie na wagę zdrowia” ,Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny

- H. Fordham, Nakarmić dziecko. Przepisy na zdrowe i kolorowe posiłki. Wiek przedszkolny”

ZAŁĄCZNIK NR 1

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Spadła gruszka i jabłuszka, a śliweczka?”

Cele ogólne:
- zapoznanie z piramidą żywienia
- ustalanie przedszkolnego jadłospisu
- zapoznanie ze sposobem przygotowania marmolady jabłkowej, z gruszek w syropie i kompotu ze śliwek

Cele operacyjne:
- dziecko, wie jakie produkty wchodzą w skład piramidy żywienia
- wie, jakie produkty powinny znaleźć się w jadłospisie
- zna kilka odmian jabłek i gruszek, które wykorzystuje się do przetworów
- potrafi klasyfikować według trzech kryteriów
- umie porównać liczebność zbiorów i wskazać gdzie jest mniej, więcej, tyle samo

Metody:
- rozmowa
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne
- burza mózgów

Środki dydaktyczne: historyjka obrazkowa, płyta z piosenką pt. **„Jabłuszko rumiane”,** szarfy, owoce, noże, cukier, fartuszki, miseczki, deski do krojenia,
Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Przebieg zajęcia

1. Zabawa w kąciku przyrody z wykorzystaniem naturalnych okazów (jabłka, gruszki, śliwki) zebranych podczas wycieczki do sadu, która odbyła się dzień wcześniej niż planowane zajęcia.

- Rozpoznawanie owoców za pomocą dotyku.
- Rozpoznawanie owoców po smaku (zapachu).
- Wskazanie ukrytego owocu.

2. Zabawa ruchowa **„Wędrujące jabłuszko”**. Dzieci siadają lub stoją w kole w rytm recytowanego wierszyka albo śpiewanej piosenki, podają sobie z rąk do rąk jabłko.
3. Historyjka obrazkowa układanie według kolejności dostrzeganie zależności między kolejnymi zdarzeniami. Swobodna rozmowa na temat przedstawionej historyjki.
4. Rymowane wierszyki-zabawa rysunkowa. Rysowanie jabłka według instrukcji zawartej w wierszyku.

Jabłuszko (*Ewa Małgorzata Skorek)*
Rysuję serduszko, ale bez czubeczka,
tu środek, ogonek, brakuje listeczka.
Zobacz, co tu z drzewa spadło.
Duże, smaczne, słodkie jabłko!
Śliweczka

Owal, w środku kreseczka, ogonek.
I już jest śliweczka.

5. **Spotkanie z dietetyczką**. Wspólne ustalenie jakie produkty powinny znaleźć się w przedszkolnym jadłospisie. **„Burza mózgów”**- poznanie propozycji dzieci, omówienie proponowanych przez nie produktów, czy tez dań.
6. Poznanie **„Piramidy żywienia**”- wyjaśnienie dzieciom, które produkty wchodzą w jej skład, mają najwięcej witamin i są najbardziej wartościowe dla organizmu.
7. **„Nasze zbiory”**- zabawa dydaktyczna. Klasyfikowanie owoców według następujących kryteriów: koloru, wielkości, kształtu. Porównywanie liczebności zbiorów z wykorzystaniem pojęć: mniej, więcej, tyle samo.
8. Krótka rozmowa na temat wartości odżywczych przyniesionych owoców i sposobu ich wykorzystania w naszym życiu. Zrozumienie znaczenia spożywania owoców i ich przetworów przez cały rok.
9. Objaśnienie przez nauczycielkę sposobu przygotowania poszczególnych owoców do kompotu, marmolady, gruszek w zalewie.
10. Podział dzieci na grupy i przydzielenie czynności przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas posługiwania się nożem, obieraczką.
11. Czynności higieniczne mycie rąk i założenie fartuszków.
12. Dzieci w zespołach obierają jabłka, gruszki i usuwają z nich gniazda nasienne, natomiast ze śliwek wydrążają pestki.
13. Porządkowanie sali.
14. Degustacja przez dzieci przygotowanych smakołyków.

ZAŁĄCZNIK NR 2

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Kiszenie kapusty”

Cele:

- zapoznanie ze smakiem i sposobem kiszenia kapusty
- słuchanie ze zrozumienie przekazywanych informacji, ćwiczenie umiejętności wyciągania wniosków
- kształcenie umiejętności i aktywności pracy w zespole .

Metody:
Słowna: inscenizacja kukiełkowa, rozmowa, objaśnienia, instrukcje.
Oglądowa: pokaz, obserwacja.
Czynnościowa: zadania praktyczne- wykonanie czynności związanych z kiszeniem kapusty.

Środki dydaktyczne: teatrzyk, sylwety zwierząt , sceneria jesiennego lasu, kącik jesienny ze spiżarnią, ubiór dla p. jesieni, płyta CD z piosenką „Cebulka”, spódniczka dla solistki, kapusta kiszona w celu degustacji, 4 kamienne garnki, szatkownica , kapusta potarta w miskach na każdy stolik, marchew tarta, sól , 1 główka kapusty, tłuczki 8 sztuk, fartuszki dla dzieci i pań.

Przebieg:

1. „Przygotowanie do zimy”- rozmowa kierowana w kąciku przyrody na podstawie wiersza **„Spiżarnia”**, odwołanie się do wiadomości i doświadczeń dzieci.

- Co robiły zwierzęta?
- Czy ludzie przygotowują się do zimy, w jaki sposób?
- Jakie robią zapasy na zimę?
- Gdzie przetrzymywane są słoiki z zapasami?

Wiersz: W spiżarni na półkach….
Zapasów bez liku
Są dżemy, kompoty
Złoty miód w słoiku
I cebula w wiankach
I grzybki suszone
Są główki kapusty
Ogórki kwaszone

2. Rozmowa na temat historyjki obrazkowej, obrazków co przedstawiają obrazki – swobodne wypowiedzi dzieci, układanie historyjki wg kolejności zdarzeń.

3. Zabawa dydaktyczna – rozpoznawanie kapusty kwaszonej i surowej za pomocą zmysłu smaku i węchu. Zapoznanie dzieci ze składnikami jakie są potrzebne do kiszenia kapusty (kapusta, marchew, przyprawy: sól, liść laurowy). Zapoznanie dzieci z narzędziami jakie będą nam potrzebne do kiszenia kapusty (szatkownica, tarka, nóż, baczka). Rozmowa na temat zachowania czystości podczas pracy, czystość rąk, osłonięte włosy, fartuch ochronny(dokładne mycie rąk i zakładane garderoby ochronnej).

Jaka kapusta do kiszenia? Najlepiej do kiszenia nadają się kapusty późnych odmian. Kapusta powinna być dojrzała, biała, o zwartej główce. Kapusta zielona z letnich odmian (z racji niskiej zawartości cukru) spowoduje, że nasza kiszonka będzie miała szary kolor i gorzko - cierpki smak. Można również kisić kapustę czerwoną. Do przygotowania kiszonej kapusty, prócz niej samej, będziemy potrzebowali również sól.

4 Degustacja przez dzieci kiszonej kapusty, określenie smaku, wartości odżywczych, przeznaczenia.

5. „ Kiszenie kapusty”

- podanie składników i przepisu przez nauczycielkę,
- przygotowanie sprzętu kuchennego, pokaz ich zastosowania,
- przypomnienie zasad higieny i bezpieczeństwa podczas czynności kuchennych,
- pokaz krojenia kapusty na szatkownicy w wykonaniu rodziców,
- podział dzieci na grupy, przydzielenie narzędzi i funkcji (wkładanie kapusty, marchewki, solenie i ubijanie tłuczkiem),
- ustawienie naczyń z kapustą w kąciku przyrody.

ZAŁĄCZNIK NR 3

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Festiwal dyni”

Cele ogólne:

- zapoznanie z zasadami savoire-vivre'u

- wdrażanie do prawidłowego korzystania ze sztućców

- czerpanie radości z samodzielnego przygotowania nakrycia stołu i przyjmowania gości

- utrwalanie prawidłowych wzorców zachowań

- zapoznanie z wartościami odżywczymi dyni

- pieczenie muffinek z dyni

Cele operacyjne:

- dziecko wie, jak ułożyć serwetki oraz sztućce na stole

- wie, jak wygląda dynia, jakiego jest kształtu i koloru

- ma świadomość pozytywnego wpływu dyni na zdrowie
- wie, jakie składniki są potrzebne do upieczenia muffinek
- umie wymieszać ze sobą niezbędne produkty
- potrafi kulturalnie spożywać posiłek

Metody: rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Środki dydaktyczne: dynie różnego rodzaju, cukier, mąka, jajka, olej, cynamon, orzechy, daktyle, rodzynki, morele, daktyle, miska, foremki.

Przebieg

1.Prezentacja dyń przyniesionych przez rodziców do przedszkola. Porównywanie kształtów, kolorów i wielkości.

2. Poznanie zasad savoire-vivre'u : jaką postawę należy zachować siedząc przy stole, w jaki sposób ułożyć sztućce i serwetki,

3. Pogadanka na temat wartości odżywczych dyni.

Dynia to jesienne warzywo nie tylko imponujące swoim kolorem, wielkością oraz smakiem, ale również posiadające cenne walory odżywcze.

Spośród wielu gatunków dyni, tylko dwa znalazły zastosowanie do celów kulinarnych - dynia olbrzymia, pochodząca z Ameryki Południowej oraz dynia zwyczajna uprawiana w Ameryce Środkowej i w Meksyku. Jest ona rośliną jednoroczną, o owocach różnych rozmiarów - od małych do bardzo dużych (50-60kg). Miąższ dyni ma kolor żółtopomarańczowy i delikatny, słodki smak.

Miąższ dojrzałej dyni jest bogaty w prowitaminę A (**beta karoten**) oraz mniejsze ilości witaminy E, witamin z grupy B, **witaminy C.** Dostarcza również cennych składników mineralnych potasu, wapnia, fosforu, magnezu oraz żelaza. Z kolei pestki dyni są jeszcze bogatszym źródłem składników mineralnych, przede wszystkim fosforu, potasu, magnezu, wapnia, żelaza oraz cynku. Zawierają również znaczne ilości witamin, głównie z grupy B, w tym witaminę B1 i B2. Są również cennym źródłem białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Suszone pestki z dyni są używane jako środek przeciwko pasożytom (glista ludzka i tasiemiec jelitowy). Pestki dyni można jadać zaraz po wydrążeniu z owocu lub po wysuszeniu. Świeże i prażone pestki świetnie nadają się jako dodatek do potraw, wzbogacając ich smak i wygląd.

4. Wspólne pieczenie muffinek z dyni

Przepis

Składniki:

** 200 g startej na tarce dyni*

** 200 g brązowego cukru*

** 100 g mąki pszennej*

** 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej*

** 1 łyżeczka proszku do pieczenia*

** 2 jajka*

** 90 ml oleju rzepakowego*

** 2 spore garści posiekanych orzechów włoskich*

** 1 garść rodzynek*

** 5 drobno posiekanych daktyli*

** 5 drobno posiekanych suszonych moreli*

** 3 kopiate łyżki płatków owsianych*

** 1/2 łyżeczki cynamonu*

** 1 szczypta soli*

Wszystkie składniki łączymy ze sobą w misce i mieszamy łyżką. Gotową masą napełniamy papierowe foremki do 3/4 wysokości i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Pieczemy około 25-30 minut

5. Degustacja upieczonych muffinek. Wdrażanie do kulturalnego spożywania i degustacji wypieków.

6. Wykorzystanie niezużytych dyń do dekoracji hollu przedszkola na Święto Halloween. Wycinanie w nich wzorów

ZAŁĄCZNIK NR 4

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Cytrusowy zawrót głowy”

Cele ogólne:

- poznanie wartości odżywczych cytrusów
- rozpoznawanie owoców za pomocą smaku
- rozwijanie umiejętności przygotowania sałatki owocowej oraz soku ze świeżo wyciśniętych owoców

Cele operacyjne:

- dziecko wie, że należy spożywać owoce cytrusowe zwłaszcza zimą
- zna i nazywa owoce cytrusowe
- potrafi rozpoznać za pomocą zmysłów owoce cytrusowe
- porównuje kształt i wielkość owoców , poprawnie używa określeń: najmniejszy, największy

Metody

- rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Formy pracy

•praca z cała grupą
•praca indywidualna

Środki dydaktyczne: owoce cytrusowe, tablica z owocami i nazwami witamin jakie w sobie posiadają, koszyki, worek, chustka do zasłonięcia oczu, emblematy z owocami, chusta animacyjna,

PRZEBIEG:

1. Powitanie dzieci piosenką pt: **„Witaminki”**

2. Wprowadzenie w tematykę poprzez prezentację przyniesionych owoców cytrusowych i wskazanie na mapie z jakich krajów one pochodzą.

3. Rozmowa z wykorzystaniem tablicy z owocami i ich zawartością witamin. Uświadomienie dzieciom jak ważne jest spożywanie cytrusów zwłaszcza zimą.

4. **„ Zgadnij jaki to owoc?”**- zabawa z wykorzystaniem zmysłów dotyku, węchu, smaku. Wybieramy do zabawy kilkoro dzieci i zasłaniamy im oczy. Zadaniem jest rozpoznanie owocu podanego przez nauczyciela za pomocą zmysłów. O kreślenie smaku owoców kwaśny, gorzki, słodki.

5. Zabawa dydaktyczna **„Owoce”-** opisywanie kształtu i wielkości owoców cytrusowych. Porównywanie wielkości owoców i stosowanie określeń: największy, najmniejszy.

6. Zabawa ruchowa **„Sałatka owocowa”** z wykorzystaniem chusty animacyjnej. Nauczyciel rozdaje dzieciom emblematy z owocami na podłodze leży chusta wokół której stoją dzieci. Na hasło robię sałatkę z żółtych i czerwonych owoców na chustę wchodzą dzieci których owoce są właśnie w tych kolorach.

7. Przygotowanie do wykonania soku ze świeżych owoców i sałatki owocowej. Dokładne mycie rąk, założenie fartuszka oraz chustki na głowę, zajęcie wyznaczonych miejsc.

8. Wspólne krojenie owoców i wrzucanie ich do przygotowanych naczyń.

9. Samodzielne nakładanie przygotowanej sałatki i degustacja. Określanie smaku sałatki. Zwrócenie uwagi na kulturalne zachowanie podczas posiłku.

ZAŁĄCZNIK NR 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Urodziny marchewki”

Cel ogólny:
- słuchanie wiersza J. Brzechwy „Marchewka”
- poznanie bogactwa witamin zawartych w marchewce
- pieczenie ciasta z marchewki
- poznanie kilku sposobów składania serwetek

Cele operacyjne:

- dziecko wie, jakie walory odżywcze ma marchewka, jak wygląda , jakiego jest kształtu i koloru
- wie, że spożywanie warzyw jest zdrowe dla człowieka
- wie, że myjemy starannie marchewkę przed spożyciem
- wie, jakie składniki są potrzebne do przygotowanie ciasta z marchewki
- potrafi kulturalnie spożywać posiłek

- umie złożyć serwetkę wg kilku prostych sposobów

Metody: rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Środki dydaktyczne: zagadka, sylwety marchewki, marchewka i inne warzywa, opaski na głowę, napis Dzień Marchewki, sylwety warzyw: marchewka, pomidor, kalarepa, kartofel, burak, rzepka, pietruszka, kalafior, zupa, sałatka, wyrazy: marchew, burak, sałata, pomidor, kreda, kratkowane kartki, kredki, przetwory z marchwi: sałata w słoiku, suszona marchew, sok z marchwi, cukier, mąka, margaryna, jaja, proszek do pieczenia, sól, soda.

PRZEBIEG:

1. Wprowadzenie dzieci w tematykę poprzez zagadkę.

Jest warzywem korzeniowym
Kolor ma pomarańczowy,
Znakomity z niej dodatek,
Do zup oraz do sałatek.

2. Słuchanie wiersza z jednoczesnym ilustrowaniem warzyw występujących:
„Marchewka” Brzechwa Jan
Dawno temu, choć nikt o tym nie wie,
Marchewka rosła na drzewie,
A że tak wysoko rosła -

Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła "kapucha",
Z brukwi się wyśmiewała, że jest tłustobrzucha,
A jak się wyrażała o rzepie,
Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała czerwoną naroślą,
Sałatę - jarzyną oślą,
Ziemniak - ślepiem wyłupiastym,
A koper, po prostu, chwastem.

"Ja - mówiła marchewka - ja to jestem taka,
Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka,
Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba,
Pofrunę nawet do nieba!

Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,
Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!"
Tak mówiła marchewka - głupia samochwała.
Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki.

Próba odpowiedzi na pytanie: "Skąd się wzięła marchewka"? Marchewka przywędrowała do Polski najprawdopodobniej z Chin. Jej poprzedniczki miały kolor: czerwony, fioletowy lub różowy, omszone liście i nieciekawy smak. Obecnie znana nam odmiana marchewki powstała w Holandii, a stamtąd przywędrowała do Polski.

Nauczyciel wyjaśnia jakich witamin dostarcza marchewka. Następnie dzieci zastanawiają się, która część rośliny jest jadalna (podziemna, nadziemna). Poprawnie nazywają wszystkie części rośliny – liście, łodyga, owoc, korzeń.

3. **„Urodziny Marchewki"** – zabawa ruchowa do piosenki z wykorzystaniem chusty animacyjnej – wyznaczenie dzieciom jakim są warzywem, kiedy usłyszą warzywo w piosence muszą biegnąć dookoła chusty.

4. Ćwiczenia w określaniu wielkości – marchew, marcheweczka. Dzieci wybierają z miski marchewki różnej wielkości; na oko porównują ich wielkość; stosują pojęcia: duże, małe, mniejsze, większe, takie samo, największe, najmniejsze. Układają kilka wybranych przez nauczyciela marchewek według ich wielkości – rosnąco, potem malejąco.

5. Wyjaśnienie, dlaczego przechowujemy marchewkę w całości lub w postaci przetworów; podawanie przykładów, w jakiej postaci można przechować marchew (surową, susz, mrożonki, w słoikach), wymyślanie przez dzieci potraw, do których przygotowania można wykorzystać marchew – zapisywanie przez nauczyciela propozycji dzieci.

6. „Konkurs na najszybciej schrupaną marchewkę" (przed poczęstunkiem wszyscy uczestnicy myją dłonie).

7. Pieczenie „Ciasta marchewkowego". Poznanie składników niezbędnych do upieczenia. Pomoc nauczycielowi w wymieszaniu produktów.

Przepis

- 2 szklanki marchewki startej na drobno (300 g)

200 g Kasi

- 4 jaja
- ½ szklanki cukru (120 g)
- 2 szklanki mąki (320 g)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli

Kasię rozpuścić. Jaja zmiksować z cukrem, dodać połowę mąki połączonej z proszkiem do pieczenia, sodą i solą, wszystko wymieszać. Dodać startą marchewkę, wsypać resztę mąki, połączyć. Następnie wlać ostudzoną Kasię i wszystko dokładnie wymieszać. Przelać ciasto do formy (o średnicy ok. 26 cm) wysmarowanej Kasią i posypanej bułką tartą. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni.

8. Wspólna degustacja ciasta. Określanie smaku.

9. Nauka składania serwetek wg wzoru. Nauczyciel demonstruje dzieciom kilka prostych sposobów składania serwetek do stołu. Uświadamia im, jaką rolę pełnią podczas nakrywania stołu i jak należy z nich prawidłowo korzystać.

ZAŁĄCZNIK NR 6

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Owocowe szaszłyki”

Cel ogólny:
- poznanie bogactwa witamin zawartych w owocach
- pogłębienie wiedzy kulinarnej
- rozpoznawanie owoców za pomocą smaku
- dekorowanie stołu

Cele operacyjne:

- dziecko wie, jakie właściwości odżywcze mają owoce

- wie, że spożywanie owoców jest zdrowe dla człowieka

- wie, że myjemy je starannie przed spożyciem

- potrafi przygotować szaszłyk z owoców

- dekoruje stół

Metody: rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Środki dydaktyczne: zagadki, owoce, wykałaczki, banany, jabłka, kiwi, gruszki; plastikowe nożyki, talerzyki, folia na stół, chusteczki, fartuszki.

Przebieg:

1. Zagadki słowne o owocach (jabłko, gruszka, banan, brzoskwinia, kiwi) – nauczyciel czyta zagadkę, dzieci udzielają odpowiedzi a następnie wspólne sprawdzenie czy dzieci prawidłowo rozwiązały zagadkę poprzez ukazanie obrazka z odpowiedzią.

2. .Zabawa „Tajemniczy owoc” - dziecko ma zakryte oczy, rozpoznaje owoc za pomocą zmysłu smaku.

4. Zabawa ruchowa przy muzyce „Zbieramy owoce” - dzieci poruszają się w rytm muzyki po sali, kiedy usłyszą wysokie dźwięki zrywają owoce rosnące wysoko na drzewach natomiast, kiedy usłyszą dźwięki niskie zbierają owoce rosnące na niskich krzaczkach.

5. Przygotowanie do wykonania szaszłyków: dokładne umycie rąk, założenie chusteczki oraz fartuszka, zajęcie miejsca przy stoliku.

6. Wykonanie samodzielnie owocowych szaszłyków.

7. Wspólne dekorowanie stołu, układanie zastawy, sztućców, serwetek, kwiatów, obrusa.

8. Degustacja wykonanych szaszłyków przy pięknie nakrytym stole.

ZAŁĄCZNIK NR 7

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Zdrowa i pożywna sałatka warzywna”

Cele ogólne:
- przygotowanie poczęstunku dla rodziców w formie sałatki
- utrwalanie wiadomości o darach jesieni

Cele operacyjne:
- dziecko zna nazwy owoców, warzyw i darów lasu
- umie klasyfikować i przyporządkować dary jesieni do odpowiedniej obręczy,
- zna zasady bezpiecznego posługiwania się nożem i tarką
- ma świadomość pozytywnego wpływu warzyw i owoców na zdrowie

Metody: rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Środki dydaktyczne: piosenka „Jabłko” i „Ogórek”, zagadki, owoce, warzywa, dary lasu, worek, napisy do całościowego odczytania (sad, pole, las), trzy obręcze, fartuszki, nożne talerzyki, łyżeczki, tarki, miska, produkty potrzebne do wykonania sałatki i kanapek.

Przebieg:

1.Śpiewanie piosenki „Jabłko”.

2.Rozwiązywanie zagadek o darach jesieni.
Nauczycielka mówi zagadkę. Dziecko, które zna jej rozwiązanie, podchodzi do kącika przyrody i wybiera odpowiedni okaz.
Jestem pomarańczowa, smaczna i zdrowa. Mój drugi koniec ziemi się chowa. (marchewka)
Co to za pękata pani-
Sukienki szeleszczą na niej!
Kto ją z sukienki rozdziewa, to łzy potokiem wylewa. (cebula)
Co to za kapelusz? Bywa żółty, biały, brązowy.
Stoi na jednej nodze, przy niejednej leśnej drodze (grzyb)
Mówią o mnie głowa pusta. Oj nie pusta. Dużo liści ma..... (kapusta)
Jestem czerwone lub żółte, pięknie pachnę.
Gdy mnie zaniesiesz do domu, zrobisz ze mnie dżem lub szarlotkę.(jabłko)
Lecą na ziemię z drzewa kolczaste jeże.
Kto je zbierze, może zrobić z nich ludzika lub śmieszne zwierzę.(kasztany)

3.Zabawa "Zaczarowany worek".
Nauczycielka wkłada do worka różnorodne warzywa, owoce i dary lasu (kasztany, żołędzie, szyszki, grzyby, orzechy). Dzieci próbują rozpoznać je dotykiem.

4. Ćwiczenia klasyfikacyjne.
Nauczycielka kładzie na podłodze obręcze w trzech kolorach. Pod kolejnymi obręczami

napisy: las, sad, pole. Dzieci czytają napisy dokonują analizy. Następnie przyporządkowują dary jesieni do odpowiedniej obręczy.
Wkładając poszczególne dary, dzieci podają ich nazwy np. jabłko jest owocem, rośnie na jabłoni w sadzie.

5. Krótka rozmowa na temat znaczenia warzyw i owoców dla zdrowia.

6. Przygotowanie do wykonania sałatki warzywnej: mycie rąk, zakładanie fartuszków i chusteczek, podział dzieci na grupy.

7. Objaśnienie przez nauczycielkę sposobu wykonania sałatki, zwrócenie uwagi na bezpieczne posługiwanie się nożem i tarką do jarzyn.

8. Praca grupach. Dzieci z grupy pierwszej kroją miękkie warzywa, z grupy drugiej ścierają twarde warzywa na tarce, trzecia smaruje chleb masłem i serkiem topionym. Potem następuje zamiana ról. Następnie dzieci wrzucają warzywa do miski, dodają sól, pieprz, musztardę, majonez i mieszają sałatkę.

9. dekorowanie stołu. Dyżurni rozdają dzieciom talerzyki i łyżeczki oraz serwetki. Nauczycielka pomaga dzieciom w nakładaniu sałatki na talerzyki.

11.Degustacja wspólnie z rodzicami wykonanej przez dzieci sałatki.

ZAŁĄCZNIK NR 8

SCENARIUSZ ZAJĘCIA
„Witaminowe kanapki kolorowe”

Cele ogólne:
•kształtowanie u dzieci odpowiednich nawyków żywieniowych
•rozwijanie umiejętności przygotowania kanapek
•rozwijanie kreatywności i wyobraźni podczas robienia kanapek

Cele operacyjne:
•wypowiada się na temat swoich ulubionych potraw
•nazywa produkty
•wie, jakie produkty są zdrowe, a jakie nie powinno się często spożywać
•rozumie potrzebę spożywania zdrowych produktów
•rozumie konieczność przezwyciężania uprzedzeń do niektórych potraw
•rozpoznaje i nazywa produkty, z których będą przygotowywane kanapki
•zachowuje higienę podczas przygotowywania kanapek
•przygotowuje kanapki
•spożywa przygotowane kanapki

Metody pracy:
•słowna- rozmowa, objaśnienia
•oglądowa- obrazki, produkty spożywcze
•czynna- praktycznych działań

Formy pracy:
•praca z cała grupą
•praca indywidualna

Środki dydaktyczne:
obrazki; karton ze słoneczkami (buzia uśmiechnięta, buzia smutna); klej; płyta CD; produkty spożywcze: chleb, masło, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, wędlina, ser żółty, serek topiony, jajko na twardo; nożyk plastikowy, deseczka, talerzyki, fartuszki, soczek,

PRZEBIEG:

1.Powitanie dzieci
Nauczycielka wita wszystkie dzieci tak, aby każdy czuł się indywidualnie potraktowany, np. witam cię Katarzynko, masz dzisiaj piękne warkoczyki...

2.Wypowiedzi dzieci na temat swoich ulubionych potraw; próby wyjaśnienia, dlaczego one im najbardziej smakują.

3.Wprowadzenie dzieci w tematykę poprzez rozwiązanie zagadki.
Kolorowa kromka chleba, smarowana masłem.

Na niej szynka, ser lub jajko.
Czasem pasztet i ogórek, albo to, co lubisz.(***Kanapka***)

4. Słuchanie wiersza czytanego przez nauczyciela M. Walczak – Sara'o **„Kolorowe kanapki"**
Zrobię dzisiaj sam kanapki
Smaczne, kolorowe.
Podam mamie na śniadanie, potem tacie zrobię.
Już na kromce serek leży
I rzodkiewka słodka,
Jeszcze szynki dwa plasterki,
Dam też pomidorka.
Takie pyszne te kanapki!
Że aż cieknie ślinka.
Każda zdrowa, kolorowa.
Cieszy się rodzinka.
Wypowiadanie się na temat wysłuchanego utworu.
Jakich produktów użyto do zrobienia kanapek?
- Dla kogo zostały wykonane kanapki?
- Dlaczego trzeba jeść warzywa?

5. Zabawa muzyczno-ruchowa pt: **„Zupa"**przy muzyce zaproponowanej przez nauczyciela. Dzieci wspólnie z nauczycielem wykonują określone ruchy, które odzwierciedlają gotowanie zupy. Kroją warzywa, wrzucają je do garnka, mieszają, przyprawiają następnie powtarzają te czynności.

6.**„Wesoła buźka- smutna buźka"**- rozpoznawanie i nazywanie produktów na obrazkach. Określanie, które produkty są zdrowe, a których nie powinno się często spożywać. Zwrócenie uwagi na korzyści płynące ze spożywania zdrowych produktów.

7.Przypomnienie o przestrzeganiu zasad higieny przed przygotowywaniem posiłków- odpowiednie przygotowanie miejsca, w którym będzie przygotowywany posiłek, dokładne umycie rąk, założenie fartuszków, chusteczek na głowę.

8. Przygotowanie przez dzieci kanapek**.** Zachęcenie do wykonania najciekawszej i najsmaczniejszej kanapki. Przypomnienie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas posługiwania się nożem.

9.Oglądanie kanapek zrobionych przez dzieci. Degustacja kanapek i picie soczku. Wypowiedzi dzieci na temat smaku kanapek. Przezwyciężanie u dzieci uprzedzeń do niektórych produktów.

10.Podziękowanie dzieciom za trud który włożyły w wykonanie kanapek . Porządkowanie Sali.

ZAŁĄCZNIK NR 9

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Cukinia to kuzynka dyni”

Cele ogólne:

- Promowanie wartości odżywczych cukinii i zachęcanie do jej spożywania.
- Rozumienie potrzeby racjonalnego odżywiania się.
- Poznawanie nowych potraw i ich smaków.

Cele operacyjne:

- Zna i stosuje nazwy niektórych warzyw dyniowych (cukinia, dynia, melon, kabaczek). Zna wartości odżywcze cukinii.
- Rozumie konieczność spożywania surowych i gotowanych warzyw.
- Wie, jak należy zachować się przy stole.
- Przestrzega zasad higieny.

Metody: rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne
Środki dydaktyczne: cukinia, kabaczek, dynia, melon, tarka, fartuszek, chustka na głowę, talerzyki, natka pietruszki, jajka, bułka tarta,
Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie dzieci śpiewem i gestem.

Witaj..(imię dziecka), witaj...
Jak się masz, jak się masz.
Wszyscy cię witamy (gest pozdrowienia)
Bądź wśród nas, bądź wśród nas.
Dzieci podają sobie ręce i podnoszą je do góry. Śpiewamy piosenkę na melodię „Panie Janie”.
W ten sposób ważne jest każde dziecko.
2.Wprowadzenie do tematu zajęć poprzez słuchanie wiersza pt. **„Smaczne warzywa i owoce”** - udzielenie odpowiedzi na pytania: dlaczego należy jeść owoce i warzywa, co powinno się jeść, żeby być zdrowym, co jeszcze ma wpływ na nasze zdrowie?

„Smaczne są warzywa i owoce”
Smaczne są ogórki, melony, jabłuszka,
wędrują z buzi do brzuszka.
Smaczne są i bardzo zdrowe
Warzywa i owoce surowe.
Ładna buzia nie jest blada
gdy warzywa się dużo zjada.
I Marysia i Stefanek -
każdy buzię ma rumianą.
Smaczne są dynie, arbuzy, jabłuszka
wędrują z buzi do brzuszka.
Jedzą: Krzysio, Staś i Witek,
ale tylko te umyte.

3. Zapoznanie z warzywami z rodziny dyniowatych:
- dynia, melon, cukinia, kabaczek, ogórek.
Rozmowa na temat wyglądu tych warzyw, określenie kształtu i koloru.
4. „ Warzywna rozsypanka wyrazowa”- zabawa przy muzyce. Nauczyciel przygotowuje wyrazy podzielone na sylaby nazwy warzyw, które dzieci mają ułożyć na przerwę w muzyce.
5. Omówienie przez nauczycielkę sposobu przygotowania pasztetu z cukinii. Przydział obowiązków dla każdej z grupy.
Przepis
Składniki
3 szkl cukini
1,5 szkl bułki tartej,
20 dag żółtego sera,
4 jajka
cebula
garść natki pietruszki
Przyprawy do smaku: pieprz, vegeta, słodka papryka
Piec 1 godzinę.
6. Czynności higieniczne mycie rąk i założenie odzieży ochronnej.
7. Degustacja upieczonego pasztetu określenie smaku.

ZAŁĄCZNIK NR 10

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Królowa Truskawka”

Truskawka to niekwestionowana królowa wśród czerwcowych owoców. Chociaż w ostatnich latach jest dostępna przez cały rok, tylko u progu lata smakuje tak doskonale.
Jak godnie powitać Królową w przedszkolu?

Cele ogólne:

- Poznanie sadzonki truskawki, nazywanie części rośliny- wskazywanie owocu a w nim pestek
- Wzbogacenie wiedzy przyrodniczej
- Doskonalenie sprawności manualnej, samoobsługi w trakcie przygotowania prostej potrawy jogurt truskawkowy

Cele operacyjne:

- Nauka zachowań prozdrowotnych w kontekście przygotowywania pożywienia; świeże, sezonowe i lokalne produkty
- Przestrzeganie zasad higieny w trakcie przygotowywania jedzenia

- Zainteresowanie dzieci innymi owocami sezonowymi

Metody

- rozmowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Formy pracy

•praca z cała grupą
•praca indywidualna

Środki dydaktyczne

mapa, globus, ilustracje z owocami, sadzonka truskawki, truskawki, morele jagody, czereśnie,

chusta animacyjna, poziomki, jogurt naturalny, mleko, blender, kubeczki, wiersz „Truskawki”

PRZEBIEG

1. Wprowadzenie do tematyki zaczynamy z mapą lub globusem. Pokazujemy dzieciom skąd pochodzą znane im owoce (**pomarańcze – Maroko**, **banany – Ekwador, winogrona – Grecja**, **truskawki – Polska**, a w przeszłości prawdopodobnie Ameryka). Prezentujemy różne owoce sezonowe w zależności od dostępności (morele, czereśnie, jagody). Na planszy prezentujemy podobne do truskawki, poziomki – leśny odpowiednik, maliny. Truskawka to jeden z najpopularniejszych owoców rosnących w Polsce!

2. Rozmowa kierowana na podstawie ilustracji lub z wykorzystaniem sadzonki truskawki. Jak rośnie truskawka, którą jej część jemy a jakich części nie jemy: liście, łodygi, korzenie, kwiatki. Następnie prezentujemy głównego bohatera zajęć – dorodny owoc truskawki. Wspólnie oglądamy, nazywamy, badamy, macamy, wąchamy, dzielimy się naszymi doświadczeniami, wrażeniami. To one decydują o zapachu owocu. Pytamy o kolor truskawek i kolory innych owoców. Jakie inne owoce mają czerwony kolor?wracamy uwagę na nietypowe pestki truskawek Do czego służą? Przez lupę sprawdzamy jak wyglądają.

3. „Uwaga! Kolor!” – zabawa ruchowa. Na dywanie leży chusta animacyjna. Nauczyciel prosi, aby zapamiętać kolor swojej „bransoletki” na dłoni. „Musicie dobrze pamiętać, jak nazywa się każdy kolor. Gdy usłyszycie nazwę, np. czerwone, nie może pomylić się z innym kolorem.”. Następnie wypowiada słowa rymowanki: „Pałka, zapałka, dwa kije. Gdzie ten kolor się kryje. Szukam, pukam i rachuję. Kolor odkryty zaklepuję. Bęc!” i prosi, by na wywołany kolor kartonika pokazanego przez nauczyciela wejść na kolor chusty (na słowo „bęc”). Kto się zagapi, ten będzie musiał podać przykład niskokalorycznego, naturalnego jedzenia. Można zabawę modyfikować, podnosząc kilka kartoników.

4. Słuchanie wiersza czytanego przez nauczycielkę pt.**„Truskawki”** Hanna Badura
Krótka rozmowa na temat wysłuchanego utworu.

Truskawkowe lato,
Truskawkowy czas,
Truskawki, truskawki
Rozśmieszają świat!

W każdym domu, ogródku
W czerwonych czapeczkach
Liczny ród truskawkowy
Latem zawsze mieszka.

Mają coś takiego –
To ich tajemnica,
Że uśmiecha się nawet
Największa złośnica.

Mają coś takiego,
To dla mnie zagadka,
Że rozśmieszą nawet
Stuletniego dziadka.

Mają coś takiego,
To jest ściśle tajne,
Że co było nudne,
To robi się fajne.

Mają coś takiego –
Swoje sekreciki –
Ponuracy robią
żarty i żarciki.

Bez truskawek – źle,
Nie byłoby lata.
Zapytaj o to mamę,
Powie ci też tata.

5. Rozmowa na temat wartości odżywczych Królowej Truskawki. Zaproponowanie dla dzieci wspólnego przygotowania jogurtu truskawkowego.

6. Podział dzieci na grupy, przygotowanie sali do zajęć. Czynności higieniczne, założenie fartuszków.

7. Wspólna degustacja truskawkowego jogurtu. Samodzielne nalewanie przygotowanego jogurtu. Zwrócenie uwagi na kulturalne zachowanie przy stole.

ZAŁĄCZNIK NR 11

ANKIETA DLA NAUCZYCIELI

Ankieta jest elementem ewaluacji naszych działań podjętych w realizacji programu promującego zdrowe odżywianie wśród przedszkolaków „Wszyscy mamy dziarskie minki, bo zjadamy witaminki”.

Ankieta jest anonimowa.

Poniżej znajduje się lista pytań. Prosimy o przeczytanie uważnie każdego z nich i zakreślenie odpowiedniej odpowiedzi.

5 = zdecydowanie tak (ocena najwyższa)

4 = raczej tak

3 = trudno powiedzieć (nie jestem pewny/-a)

2 = raczej nie

1 = zdecydowanie nie (ocena najniższa)

1. Czy uważasz, że świadomość dzieci w wieku przedszkolnym dotycząca zdrowego odżywiania się jest wystarczająca?

- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

2. Czy uważasz, że zajęcia prowadzone przez nauczyciela w ramach programu przyczyniły się do wzrostu świadomości dzieci z zakresu zdrowego odżywiania?

- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

3. Czy, Twoim zdaniem, wiedza i umiejętności dzieci z zakresu zdrowego odżywiania się uległy zauważalnemu poszerzeniu?

a) tak
b) raczej tak
c) raczej nie
d) nie
e) trudno powiedzieć

4. Czy, zamierzasz kontynuować pracę z tym programem w przyszłym roku szkolnym?
- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

5. Czy, ilość godzin przeznaczonych na zajęcia była wystarczająca?

- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

6. Czy, chętnie uczestniczyłaś w realizacji działań w ramach tego programu?
- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

7. Czy, dzieci chętnie i aktywnie brały udział w przygotowanych zajęciach?
- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

8. Czy, współpraca z rodzicami przy realizacji tego programu była satysfakcjonująca?
- zdecydowanie tak
- tak
- trudno powiedzieć
- raczej nie
- nie

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.