

EkoMisja

Scenariusze dla klas 0–VI



W TROSCIE
O LEPSZE
JUTRO

Więcej informacji na temat
projektu EkoMisja na

www.ekomisja.edu.pl



Banki Żywności





Pachnąco, ziołowo, kolorowo

Grupa wiekowa:

klasy 0–IV

Czas trwania:

45 minut

Cele:

- Uczniowie zapoznają się z treścią baśni „O Królu Łakomczuchu Wielkim i Zielnej Wróżce” i tematyką cyklu.
- Uczniowie poznają zmysłami węchu, wzroku i smaku wybrane świeże i suszone zioła.
- Uczniowie potrafią wymienić co najmniej dwie potrawy korzystne dla zdrowia oraz dwie takie, które nie służą zdrowiu.
- Uczniowie utrwalają sobie treści zawarte w baśni dzięki aktywności plastycznej.

Materiały:

- baśń „O Królu Łakomczuchu Wielkim i Zielnej Wróżce”
- kilka rodzajów ziół w doniczkach (koniecznie bazylia) i suszonych w torebkach (np. bazylia, tymianek, mięta, rozmaryn, majeranek)
- przepis na pesto i lista jego walorów zdrowotnych (w załączniku)
składniki na pesto: 4 łyżki nasion słonecznika lub orzechów włoskich, 2 łyżki pokruszonego parmezanu lub innego twardego sera, 1 ząbek czosnku, ok. 8 łyżek oliwy (w zależności od wielkości pęczka bazylii), sól, pieprz
- pokrojone ciemne pieczywo (1 mała kromka na dziecko i dodatkowo na poczęstunek dla rodziców)
- miski, najlepiej drewniane łyżki lub kule do ucierania pasty
- blender, łyżeczki, talerze, stoik

Formy i metody pracy:

Pogadanka, praca w grupach.

Wprowadzenie

Opowiadanie „O królu Łakomczuchu Wielkim i Zielonej Wróżce” (15 minut)

Nauczycielka opowiada lub odczytuje baśń i rozmawia z uczniami na jej temat.

Przykładowe pytania: Co lubił jeść król? Dlaczego spotkała go ta przykra przygoda? Kto pomógł i co pomogło królowi w powrocie do zdrowia? Jak zmieniła się dieta króla? Jakie potrawy trafiły na jego stół? Jak nazywały się niektóre wymyślane potrawy i z czego się składały? Jak nazywały się zioła przyniesione przez wróżkę? Co się zmieniło w królewskiej diecie? Czy dieta pomogła królowi powrócić do dawnych zwyczajów i dlaczego tak się stało?

Ćwiczenie 1

Zapraszamy do pachnącego zakątka (10 minut)

Nauczycielka zaprasza uczniów do „Pachnącego zakątka”. Prezentuje różne zioła w doniczkach i suszone, przesypane do miseczek. Uczniowie, rozcierając je w dłoniach, wachają, starają się zapamiętać różne zapachy. Może te zapachy coś im przypominają? Uczniowie porównują świeże i suszone zioła, wskazują podobieństwa i różnice. Starają się określić, z czego wynikają różnice. Odczytują (lub robi to nauczycielka) nazwy oraz informacje na torebkach.

Zabawa „Koktajl Zielnej Wróżki”. Nauczycielka przygotowuje kubeczki z różnymi świeżymi i suszonymi ziołami (każdy zapach w jednym kubeczku). W pierwszej części uczniowie ustawieni w kole zamykają oczy i podają sobie po kolei kubeczki. Starają się rozpoznać tylko po zapachu, jakie zioła wachają.

W drugiej części nauczycielka miesza w kubeczkach po dwa rodzaje ziół w różnych kombinacjach, na przykład bazylię z tymiankiem, bazylię z miętą. Uczniowie ponownie ustawieni w kole zamykają oczy i podają sobie kubeczki. Starają się rozpoznać, jakie zioła zostały wymieszane. Komu udało się odgadnąć skład ziołowego koktajlu? Czym pachniała wróżka? A może zmieniała imię? Uczniowie mogą nadać jej różne imiona w zależności od tego, czym pachniała.

Ćwiczenie 2

Zajęcia kulinarne (25 minut)

Zajęcia kulinarne „Pachnące pesto”. Nauczycielka przygotowuje składniki i pomoce oraz urządzenia, których spis znajduje się na początku scenariusza. Przedstawia instrukcję wykonania pesto i wiesza ją w widocznym miejscu. Najpierw uczniowie wrzucają do blendera pestki lub orzechy, czosnek i ser, następnie wlewają oliwę. Nauczycielka włącza blender, a uczniowie obserwują proces mielenia składników. Następnie dzieli uczniów na cztery zespoły i każdemu zespołowi daje miskę z porcją zmielonej masy. Uczniowie wrzucają do niej porwane listki bazylii (wąchają je) i ucierają całość na pastę. Doprawiają ją solą i pieprzem (pod kontrolą nauczycielki). Wąchają gotową pastę (czy zmieniła zapach?). Przygotowują kanapki z pesto i zjadają je na przykład jako drugie śniadanie. W tym czasie nauczycielka mówi im o tym, jakie wartości ma pesto. Po skończonej degustacji zachęca dzieci, by wraz z rodzicami zrobiły pesto w domu i podzieliły się z nimi informacjami o jego wartościach odżywczych.

Dodatkowe informacje

Wszystkie potrzebne składniki oraz pomoce (np. drewniane łyżki lub kule do ucierania pesto) dzieci mogą przynieść z domu. Nauczycielka przygotowuje listę i dzieci losują, co przyniosą. Każda z czterech grup musi mieć swoją doniczkę z bazylią. Dzieci mogą przygotować kanapki na poczęstunek dla wybranych przez siebie osób. Nadmiar pesto można przełożyć do słoika, przechować w lodówce i wykorzystać następnego dnia na do przygotowania wspólnego drugiego śniadania.

Wykonanie pesto z bazylii

Składniki podane na początku scenariusza pozwolą przygotować łącznie mniej więcej szklankę pesto. Opis przygotowania znajduje się na kartkach dla uczniów.

Najważniejsze wartości odżywcze składników pesto:

- Bazylii stanowi dobre źródło m.in. witamin A i C oraz wapnia, magnezu i żelaza.
- Nasiona słonecznika mają m.in. prowitaminę A, witaminy E oraz z grupy B, nienasycone kwasy tłuszczowe, cynk, żelazo, potas i wapń.
- Czosnek zawiera m.in. witaminy B₆ i C oraz żelazo, selen, fosfor.
- Parmezan zawiera m.in. białko, wapń, cynk, witaminę A oraz witaminy z grupy B.
- Oliwa zawiera m.in. prowitaminę A, witaminy E i K oraz kwas oleinowy.
- Witamina A wpływa na proces widzenia, stan skóry, włosów, paznokci. Wzmacnia układ odpornościowy, czyli pomaga w zwalczaniu chorób.
- Witaminy z grupy B wpływają na poziom energii, przemianę materii, sprawność myślenia, stan skóry, włosów, paznokci.
- Witamina C wspomaga układ odpornościowy, wzmacnia naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie się ran.
- Witamina D wspomaga działanie układu nerwowego, zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy.
- Witamina E wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i nerwowego, a także na wydolność mięśni.
- Witamina K odpowiada za prawidłowe krzepnięcie krwi.

- Wapń jest budulcem kości i zębów, wpływa na pracę mięśni oraz układu nerwowego.
- Żelazo bierze udział w wytwarzaniu przez organizm czerwonych krwinek, odpowiada za prawidłowy wzrost, wpływa na pamięć, niweluje uczucie zmęczenia.
- Magnez wpływa na pracę mięśni, na stan kości i zębów oraz na pamięć i koncentrację uwagi.
- Cynk jest niezbędny do rozwoju układu kostnego, odpowiada za wzrost włosów i paznokci, wzmacnia odporność organizmu, wspomaga leczenie przeziębień.
- Fosfor uczestniczy w produkcji energii, wpływa na rozwój kości, mięśni i układu nerwowego.
- Potas ma wpływ na układ nerwowy i funkcjonowanie całego mózgu oraz odpowiada za prawidłową pracę mięśni.
- Nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają pracę serca i układu krwionośnego.



Wybieram zdrowie, czyli co lubi, a czego nie lubi mój organizm

Grupa wiekowa:

uczniowie klas 0–IV

Czas trwania:

45–90 minut w zależności od ilości dostępnego czasu.

Cele:

- Uczniowie zapoznają się z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej oraz rolą poszczególnych składników pokarmowych w żywieniu człowieka.
- Uczniowie zaczynają zwracać uwagę na jakość wybieranych produktów oraz ich wpływ na samopoczucie i zdrowie.
- Uczniowie interesują się własnym zdrowiem w ramach profilaktyki nadwagi i otyłości.
- Uczniowie znają grupy produktów będące źródłem cukrów prostych i tłuszczów utwardzonych.
- Uczniowie znają skutki zjadania nadmiernej ilości żywności wysokoprzetworzonej.

Formy i metody pracy:

Pogadanka, burza mózgów, zajęcia praktyczne, praca w grupie.

Materiały:

- Modelowa Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży – pdf.
- Karta zadań nr 1: Szkic Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży – do uzupełnienia.
- Modelowy talerz zdrowego żywienia – pdf.
- Karta zadań nr 2: Modelowy talerz zdrowego żywienia – do uzupełnienia.
- Karta zadań nr 3: Etykiety z nazwami różnych produktów z grupy tych zalecanych do spożycia i tych wymagających ograniczenia w codziennej diecie.
- Przepis i przygotowane składniki na bakaliowe kulki mocy (ok. 20 sztuk): 200 g suszonych śliwek, 200 g suszonych moreli, 100 g rodzynek, 100 g daktyli, 2 łyżki miodu (opcjonalnie), cynamon do smaku, prawdziwe kakao.

Wprowadzenie

Prezentacja Piramidy (20 minut)

Prezentujemy uczniom Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży. Tłumaczymy im, że jest to rodzaj przewodnika, który pokazuje, jak prawidłowo się odżywiać. Na naszych talerzach powinny się znajdować produkty wybrane w sposób przemyślany, wartościowe pod względem odżywczym. Dzięki temu nasz organizm będzie działał prawidłowo. Kierowanie się tylko smakiem i ochotą podczas wybierania produktów spożywczych nie jest dla nas dobre na dłuższą metę.

Pytamy: Jak sądzicie, jakich składników potrzebujemy, aby dobrze się czuć, mieć siły i energię do zabawy i uprawiania sportu, aby bronić się przed wirusami, poprawić pracę mózgu?

Uczniowie wymieniają poszczególne produkty.

Podsumowujemy odpowiedzi: zwracamy uwagę na to, że dieta musi być urozmaicona. Każdy produkt dostarcza innych składników pokarmowych, dlatego różnorodne pożywienie jest niezbędne do zachowania dobrego samopoczucia i zdrowia.

Ćwiczenie nr 1

Piramida, która pozwala mi być zdrowym

Rozdajemy uczniom kartę zadań nr 1. Na karcie znajduje się szkic Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży bez uzupełnionych treści. Zadanie uczniów polega na dopasowaniu ilustracji produktów do właściwych poziomów piramidy oraz określenie roli tych produktów dla ludzkiego zdrowia.

Propozycje produktów:

- orzechy, awokado, nasiona słonecznika
- jajka, mięso, groch, fasola
- mleko, kefir
- kasze, makaron, pieczywo, naturalne płatki zbożowe
- pomarańcza, brokuł, pomidor, winogrona

Wpływ składników odżywczych na organizm:

- Tłuszcze – niezbędne do prawidłowego procesu myślenia (łatwe uczenie się, zapamiętywanie, skupianie się).
- Białko – budulec mięśni (sprawność fizyczna).
- Wapń – budulec kości i zębów (mocny szkielet, prawidłowa postawa ciała).
- Węglowodany – energia do działania.
- Owoce, warzywa – źródło witamin, składników mineralnych i antyoksydantów (odporność, prawidłowy rozwój).
- Woda – nawodnienie organizmu (trawienie, regulacja temperatury ciała).

Po zakończeniu wypełniania kart zadań rozmawiamy z uczniami o tym, co zrobiliby w następujących sytuacjach:

Na obiad dostają ziemniaki, rybę i warzywa. Ich kolega odsuwa rybę, twierdząc, że jej nie lubi. W zamian prosi o większą porcję ziemniaków.

*Czy zjedzenie ziemniaków wpływa na nasze zdrowie tak samo jak zjedzenie ryby?
Jakich składników zabraknie?*

Gdy na obiad mogą wybrać pierogi lub zupę, wybierają pierogi.

Czy porcja pierogów zastąpi porcję zupy? Jakich składników zabraknie?

Ćwiczenie nr 2

Porcja i proporcja

Pokazujemy uczniom modelowy talerz zdrowego żywienia i rozdajemy im kartę pracy nr 2 – rysunek pustego talerza. Prosimy, aby dokonali jego podziału zgodnie ze wzorem na talerzu modelowym.

Prosimy uczniów, aby się zastanowili, jaki był ich wczorajszymi obiadem. Czy wszystkie części talerza zostały odpowiednio wypełnione? Jakich produktów było więcej, niż wskazuje wzorzec, a jakich mniej?

Zwracamy uwagę, że ważna jest nie tylko różnorodność diety, lecz także wielkość zjadanych porcji. Nawet jeśli coś nam smakuje, powinniśmy zachować umiar. Należy pamiętać o warzywach, a w dalszej kolejności o owocach jako niezbędnym składniku każdego posiłku.

Czy ta zasada również dotyczy szkolnych śniadaniówek? Zdecydowanie tak! Najlepszy dodatek do szkolnej śniadaniówki to surowe kawałki warzyw, owoców i orzechy.

Ćwiczenie nr 3

Czy wszystko, co smaczne, jest dobre dla mojego organizmu?

Rozdajemy uczniom karteczki, na których wypisane są różne produkty. Zadanie polega na rozdzieleniu karteczek na dwie grupy: grupę produktów zalecanych do spożycia oraz grupę produktów, których spożycie należy ograniczać. Po wykonaniu zadania uczniowie odczytują swoje odpowiedzi i je uzasadniają.

Pytamy uczniów: Jak się dowiedzieć, czy dany produkt, który nam smakuje, jest dobry dla naszego organizmu?

Podpowiedź: czytamy etykiety, korzystamy z aplikacji wskazujących, który produkt warto kupić, nie kierujemy się przekazem reklamowym.

Ważne, aby pamiętać, że jemy zawartość opakowania, a nie opakowanie. Kolorowa etykieta ani podobizna bohatera kreskówki na opakowaniu nie gwarantują, że produkt jest dla nas korzystny.

Zwróćmy uczniom uwagę na aktualny problem nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Wskażmy powiązanie między ilością oraz jakością spożywanych produktów a zdrowiem i prawidłową masą ciała.

Produkty, które należy ograniczać, są często uważane za przysmak. W takiej sytuacji najlepiej poszukać ich dobrych zamienników, łatwych i szybkich do wykonania w domu.

Należy ograniczać słodcyce, cukier, tłuszcze zwierzęce, fast foody. Przetwory owocowe, szczególnie soki oraz wody smakowe i inne napoje, zawierają bardzo dużo cukrów prostych. Powinno się także unikać słonych produktów, zmniejszyć ilość soli w diecie. Bardzo ważną zasadą zdrowego odżywiania jest regularne picie określonej ilości wody.

Pytamy uczniów: Jakie są konsekwencje spożywania nadmiernych ilości produktów wysokoprzetworzonych?

Podpowiedź: nadmiar spożywanego cukru i słodkich produktów, słonych przekąsek oraz wysokoprzetworzonej żywności prowadzi do przekroczenia dziennego zapotrzebowania energetycznego, a tym samym może się przyczynić do rozwoju otyłości, która stanowi poważny problem zdrowotny dzieci i młodzieży w każdym wieku.

Częste spożywanie słodczy, zwłaszcza cukierków, lizaków, karmelków oraz picie soków i słodkich napojów zwiększa ryzyko próchnicy.

Jemy po to, żeby dostarczyć organizmowi energię i składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli jemy za dużo pokarmów słodkich i tłustych, dostarczamy organizmowi za dużo energii, którą on zaczyna magazynować. Skutkiem tego jest nadwaga lub otyłość. Ważne, aby na bieżąco wykorzystywać energię – najlepiej intensywnie się ruszając.

Ćwiczenie nr 4

Co wybieram?

Uczniowie podzieleni na grupy podają po dwa, trzy przykłady produktów i zachowań, które są niekorzystne dla naszego organizmu.

Propozycje:

- Nieregularne jądanie posiłków, opuszczanie posiłków (szczególnie śniadania).
- Zastępowanie posiłków fast foodami oraz słodczami.
- Zjádanie zbyt małej ilości warzyw i owoców.
- Zjádanie potraw zawierających duże ilości soli (np. białego pieczywa, wędlin wędzonych, fast foodów, produktów instant: zup i sosów w proszku, kostek rosołowych oraz przekąsek: krakersów, chipsów).
- Objádanie się w nocy.

Podpowiedź: Produkty przetworzone (fast foody, pizzerynki, bagietki czosnkowe, zupki chińskie) zawierają głównie węglowodany proste, tłuszcze i dużo soli oraz konserwantów. Zamień sklepowe na domowe!

W tych samych grupach uczniowie podają dowolną liczbę przykładów produktów i zachowań, które są korzystne dla naszego organizmu, zwłaszcza tych wpływających na utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Dodatkowa aktywność to przygotowanie bakaliowych kulek mocy, czyli zdrowego zamiennika kupnych słodczy.

Blendujemy suszone śliwki, morele, rodzynki i daktyle z miodem oraz cynamonem na jednolitą masę. Przekładamy ją do naczynia, przykrywamy, chłodzimy w lodówce przynajmniej 30 minut. Z masy formujemy kuleczki i obtaczamy w kakao. Znowu chłodzimy.

Podsumowanie

Podkreślamy, że każdy ma wpływ na to, jak się czuje, czy jest aktywny, czy nie pomija posiłków. Najważniejsze supermoce dają nam wartościowe posiłki, nie przekąski. Zachowania, które warto pielęgnować na co dzień, to regularna aktywność fizyczna, zjadanie porcji warzyw w każdym posiłku, stosowanie diety bogatej w składniki odżywcze, dopasowywanie wielkości porcji raczej do poczucia głodu niż do apetytu, w sklepie czytanie informacji na etykietach produktów i kierowanie się podczas zakupów tymi informacjami, nie tylko ochotą na to, co chcielibyśmy zjeść.



Na tropie pysznego zdrowia

Grupa wiekowa:

klasy 0–IV

Czas:

45–90 minut w zależności od dostępności czasowej

Cele

- Uczniowie utrwalają wiedzę o produktach korzystnych dla ich zdrowia.
- Uczniowie, wykorzystując zdobytą wiedzę, potrafią przygotować zdrowe danie.
- Uczniowie wiedzą, że w wyjątkowych sytuacjach można pozwolić sobie na zjedzenie tego, czego nie powinno się jeść co dzień.
- Uczniowie potrafią uzasadniać swoje zdanie.

Materiały do zajęć

- kartki formatu A5 dla każdego dziecka
- duży karton
- flamastry w pięciu kolorach np. ciemno- i jasnozielonym, niebieskim, żółtym, czerwonym i pomarańczowym
- plansza z Piramidą Zdrowego żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży z poprzednich zajęć – pdf
- ilustracje produktów wycięte z gazetek

Formy i metody pracy:

Pogadanka, praca plastyczna, praca w grupach.

Ćwiczenie 1

Zabawa zagadka „Jestem najlepszy!” (15 minut)

Rozkładamy ilustracje z gazetek, przedstawiające różne artykuły spożywcze obrazkiem do dołu. Dzielimy uczniów na trzyosobowe zespoły. Każdy z nich losuje jedną ilustrację i nie pokazując jej pozostałym zespołom, przygotowuje dowolną prezentację, która ma je przekonać, że dany artykuł jest najlepszy dla naszego zdrowia. Może to być na przykład hasło, rymowanka, zagadka słowna, kalambur.

Czas na przygotowanie prezentacji to na przykład od 3 do 5 minut. Na koniec pytamy dzieci – czy wszystkie produkty spożywcze są tak samo ważne?

Ćwiczenie 2

Zabawa inscenizowana „Podano do stołu” (15 minut)

W tych samych zespołach dzieci, wykorzystując ilustracje z poprzedniej zabawy, mają przygotować danie urodzinowe dla króla. Ma ono być zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, a jednocześnie pasować do tej wyjątkowej okazji. Dodatkowo losują ilustracje (po dwie) produktów i potraw, których król nie powinien jeść, na przykład wielkiego kotleta schabowego czy pięciu pączków. Układają ilustracje na talerzach i częstują inną grupę swoim daniem. Zadaniem obdarowanych jest określić, czego król nie będzie jeść i dlaczego. A może w urodziny może sobie na to pozwolić?

Ćwiczenie 3

Zabawa ruchowa „W zdrowym ciele zdrowy duch” (15 minut)

Organizujemy dowolne ćwiczenia ruchowe, na przykład bieg w miejscu na określony czas, dziesięć przysiadów z uśmiechniętą buzią, klepanie się w parach po różnych częściach ciała (bez wykorzystywania siły), chodzenie do celu na pośladkach (bez podpierania się rękami). Ogłaszamy konkurs na najśmieszniejszą minę, wydawany głosem dźwięk czy najśmieszniejsze kroki. Nagrodą jest powtarzanie przez wszystkich propozycji zwycięzcy. Na zakończenie wszyscy piją wodę.

Im dziwniejsze wymyślimy propozycje aktywności ruchowej, tym chętniej dzieci wykonają te zadania.

Ćwiczenie 4

Zadanie „Kulinarna kronika jednego dnia” (15 minut)

Rozdajemy dzieciom kartki, na których mają napisać (narysować), co jadły poprzedniego dnia. Zaznaczamy, że ma tam znaleźć się wszystko, czyli główne posiłki, przekąski i napoje. Następnie prosimy chętne dzieci o odczytanie spisów. Na przygotowanym wcześniej kartonie podzielonym na sześć części (trzy główne posiłki, drugie śniadanie, wszystkie przekąski oraz napoje) zapisujemy propozycje dzieci, każdą innym kolorem: składniki śniadań ciemnozielonym, drugich śniadań jasnozielonym, obiadów niebieskim, kolacji żółtym, przekąsek czerwonym, napojów pomarańczowym. Powtarzające się artykuły spożywcze zapisujemy tylko raz. Po zakończeniu prosimy dzieci, żeby patrząc na karton, określili, jakich artykułów jest najwięcej, a jakich najmniej. Jakie przekąski są korzystane dla zdrowia? Jakich powinniśmy unikać albo zjadać je tylko przy wyjątkowych okazjach? Jakie znaczenie dla zdrowia ma woda?

Prezentujemy planszę z Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla Dzieci i Młodzieży, a dzieci, patrząc na swoje „kroniki kulinarne”, starają się odnaleźć na niej wszystkie produkty.

***Materiał edukacyjny do użytku
nieodpłatnego***

Projekt edukacyjny

Ekomisja w podstawówkach

Autorki

Aleksandra Jasińska,
Jagoda Dybysławska,
Małgorzata Talaga-Duma

Redakcja

Krystyna Podhajska

Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu

LIDL

Banki Żywności



**W TROSCIE
O LEPSZE
JUTRO**



