

Scenariusze dla klas 0–IV

EkoMisja



W TROSCE
O LEPSZE
JUTRO

Więcej informacji na temat
projektu EkoMisja na

www.ekomisja.edu.pl



Ile lat ma pierwsza truskawka?



Grupa wiekowa:

klasy 0–IV

Czas trwania:

45 minut

Cele:

Dzieci dowiadują się, jak produkcja żywności zmieniała się na przestrzeni lat.

Dzieci zapoznają się z daniami popularnymi w kuchniach naszych dziadków i pradiadków.

Dzieci dowiadują się, kiedy w Polsce pojawiały się poszczególne warzywa i owoce.

Dzieci poznają wady i zalety dzisiejszego sposobu uprawy warzyw i owoców.

Zagadnienia:

Historia jedzenia, kuchnia polska, kultura

Formy i metody pracy:

Układanka, pogadanka, praca indywidualna i grupowa

Materiały do zajęć:

- Pojedyncze obrazki z owocami i warzywami – do ułożenia na osi czasu – załącznik nr 5.

- Prezentacja pt. „Zanim powstała lodówka”.
- Opowiadanie pt. „Pół dnia roboty dla pięciu minut przyjemności”.

pojawiały się rzadko?

Przed samą lekcją narysuj na tablicy oś czasu, skorzystaj ze wzoru dołączonego do ćwiczenia 1.

Przygotowanie do zajęć:

Dzień wcześniej poproś dzieci, aby porozmawiały z rodzicami, dziadkami, może pradiadkami o potrawach, które kiedyś często jedli, a które są teraz niepopularne. Których produktów nie było dawniej w polskich sklepach lub

Źródła informacji: „Kaplony i szczeżuje”, Jarosław Dumanowski, Magdalena Kasprzyk-Chevriaux, 2019.



Wprowadzenie



Dzisiejsza lekcja jest poświęcona historii jedzenia. Skupimy się na tym, jak odżywianie i gotowanie wyglądały za czasów naszych dziadków i babć i jak się zmieniły na przestrzeni lat.

Zapytaj uczniów:

Czy nasi dziadkowie i prababcie jedli to samo co my?

Czy nasi pra- pradiadkowie mieli szansę spróbować banana?

Czy znacie jakieś produkty, które dzisiaj są już mało popularne, a kiedyś często pojawiały się na naszych stołach?

Czy na przestrzeni lat pewne potrawy lub produkty mogły zniknąć lub zostać zastąpione?

Na przykład w średniowieczu jedzono głównie proso – dziś mniej popularne – a dopiero z czasem także żyto i pszenicę. Znano rośliny motylkowe (bób, groch, wykę i soczewicę) i warzywa (marchew, ogórki, kapustę, cebulę, koper).

Poproś chętnych uczniów, aby opowiedzieli, czego dowiedzieli się przed lekcją od swoich krewnych na temat polskiej kuchni z czasów ich dzieciństwa i młodości.



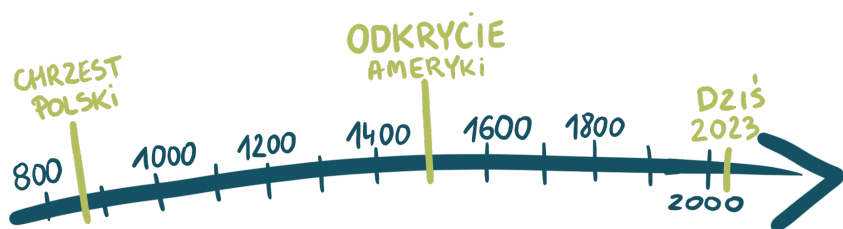
Ćwiczenie 1

Ile lat ma pierwsza truskawka?



Nie jest łatwo to sobie teraz wyobrazić, ale niektóre produkty pojawiły się w polskiej kuchni stosunkowo niedawno, choć mogłoby się wydawać, że zawsze były powszechnie znane i stosowane.

Rozdaj uczniom **obrazki z warzywami** i owocami i poproś, aby ułożyli je na **osi czasu**. Niech zastanowią się, kiedy w naszym kraju pojawiły się poszczególne warzywa i owoce.



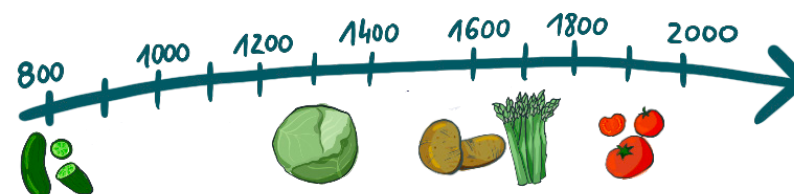
Oś czasu można narysować na tablicy lub na dużym brulionie. Dodano kilka ważnych dat, które można pominąć przy przerysowywaniu. Oś czasu można potraktować jako sugestię i dostosować ją do potrzeb uczniów.

Na rysunkach przedstawiono:

- Ziemniak – XVII wiek, rok 1683 – przywieziony jako sadzonka kwiatowa,
- Kapustę białą – XIV wiek, rok 1300,
- Pomidor – XX wiek, rok 1919,
- Szparagi – XVIII wiek, rok 1700,
- Ogórek – IX wiek, rok 800.

Odpowiedzi:

Omów razem z uczniami ich odpowiedzi.



Zapytaj:

Czy coś was zaskoczyło lub zdziwiło?

Wiele popularnych dziś owoców i warzyw przyplłynęło do nas z innych kontynentów. Przywożono je w prezencie dla królów lub hodowano w drodze krzyżowania różnych gatunków roślin. Były też sprowadzane z ciekawości, ponieważ widziano, że służą za pożywienie mieszkańcom innych krain. Na początku ludzie bali się nowych odmian zboża, a miało to związek z religią i wiarą, że tylko chleb z żyta i pszenicy (uprawianych w Europie) może być poświęcony, podczas gdy ten z dodatkiem np. kukurydzy utraci swoją wartość duchową. Nie znano też sposobów przyrządzania np. ziemniaków, które najpierw jedzono na surowo, a to – ze względu na zawartość toksycznej solaniny – powodowało nawet bardzo ciężkie zatrucia. Zauważcie jednak, jak mocno wiąże się dzisiaj tradycyjną kuchnię polską z ziemniakiem.



Ćwiczenie 2

Manna polonica czy manna z nieba?



Zapytaj uczniów:

Co to znaczy, że kraj ma własną kuchnię?

Czy jesteście w stanie scharakteryzować jakieś popularne potrawy kuchni polskiej?

W czasach, gdy w Polsce panowali jeszcze królowie, na polskich stołach były popularne inne niż dzisiaj dania. Sprawdźmy, czy będziecie w stanie odgadnąć, co kryje się pod ich nazwami?

Przeczytaj uczniom kilka nazw potraw lub składników, które były popularne w kuchni staropolskiej, oraz takich, które są typowe dla polskiej kuchni.

Poproś, aby odgadli, co kryje się pod tymi nazwami.

- kapłon – kogut,
- szczeżuja – mały słodkowodny,
- manna – popularna roślina dzikorosnąca, zbierana na terenach pod mokłych. Dziś trudno ją spotkać. To nie to samo co kasza manna lub manna biblijna,
- flaczki – zupa z żołądkiem wołowym,
- czernina – zupa z krwią kaczki,
- faramuszka – zupa piwna, jedzona w poście, pochodzi ze Śląska,

- fusier (fuszer/prażucha/psiocha) gotowane ziemniaki z mąką i tłuszczem, jedzone przez biedne rodziny chłopskie. Danie ma wiele odsłon w zależności od regionu,
- kartacze lub cepeliny – podłużne kluski ziemniaczane z mięsem.

Zapytaj:

Czy znacie jeszcze jakieś inne przykłady?

Jak sądzicie, dlaczego takie potrawy nie pojawiają się już w naszych domach?

Czy można czerpać inspiracje z takich przepisów?

Porozmawiaj i napisz na tablicy, jakie potrawy są teraz popularne w domach uczniów. Czy zauważają zmianę?



Ćwiczenie 3

Zanim powstała pierwsza lodówka



Na przestrzeni lat zmieniła się nie tylko nasza dieta, ale także sposoby produkowania i przechowywania żywności.

Wyświetl uczniom zdjęcia różnych przedmiotów i pomieszczeń służących do przechowywania żywności – prezentacja pt. „Zanim powstała lodówka”. Zadaniem uczniów jest najpierw odgadnąć, co można było przechowywać w danym naczyniu lub pomieszczeniu.

Jak dzisiaj przechowujemy żywność w domach?

Jak jeszcze można przedłużać trwałość jedzenia, kiedy nie mamy lodówki?

Co robiono, aby nie dopuścić do zepsucia żywności, czyli jej nie zmarnować?

Pytania do opowiadania:

Na co Ewunia czekała cały dzień?

Dlaczego rodzina sama przygotowywała lody?

Jak wyglądała produkcja lodów?

Jak dzisiaj można je robić w domu?

Dlaczego każdy mógł jeść tyle lodów, ile chciał?

Czego brakowało w domu Ewuni, aby ułatwić sobie przygotowanie lodów?

Podsumuj z uczniami, jak pracowity był wtedy proces wytwarzania lodów w domu, jak duże znaczenie mają posiadane dziś sprzęty AGD typu lodówka i zamrażarka.



Podsumowanie



Podsumuj informacje z lekcji, możesz jeszcze raz dopytać:

Czy coś Was zaskoczyło, czego nowego się dowiedzieliście?

Czy to, co pojawia się na naszych stołach dziś, bardzo różni się od tego, co pojawiało się dawniej?

Opowiadanie

Pół dnia roboty dla pięciu minut przyjemności

– Czy ja też mogę kręcić? Mogę zejść do taty? – Ewunia pociągała za skraj fartucha mamy od rana krzątającej się w kuchni.

– To jest dla ciebie za ciężkie, spadniesz jeszcze, schodząc po schodach, poza tym tam jest zimno. Zaziębisz się i zamiast być na przyjęciu, przeleżysz w łóżku.

– Nie przeziębę się, obiecuję! A Marek może... a jest tylko dwa lata starszy – powiedziała dziewczynka, patrząc błagalnie na mamę.

– No już dobrze, idź do nich, ale tylko na pół godziny – mama w końcu ustąpiła – tylko uważaj na schodach!

Ewunia w kilka sekund znalazła się przy wejściu do piwnicy. Dębowe drzwi były uchylone. Wiał od nich chłód, kamienne schody spowijała ciemność rozpraszana nieznacznie światłem z dołu.

Szła powoli. Z każdym krokiem odgłos miarowego hurgotania się wzmacniał. W końcu doszła do ojca. Akurat dosypywał lód do drewnianego cebrzyka, w którym stała srebrzysta maszynka. Marek, jej starszy brat, miarowo kręcił korbką, uruchamiając tym samym wiertło obracające powoli białą masę.

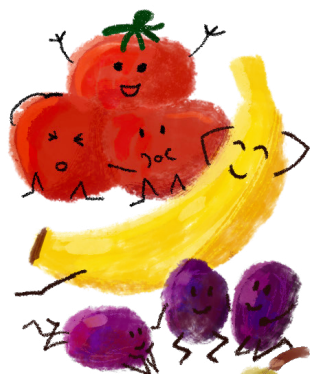
– Czy są już gotowe! Długo jeszcze? Mama pozwoliła mi trochę pokręcić – słowa wysypywały się z ust dziewczynki.

– To ciężka praca, zobacz, jaki Marek jest zmęczony. Zaraz przychodzi kuzyn Jacek, żeby go zmienić – powiedział surowo tata. – Aby zrobić lody, potrzeba kilku godzin miarowego kręcenia. To nie takie proste!

Lody. Mała Ewunia, podobnie jak większość dzieci do początku lat 50. XX wieku, jadła ten smakołyk tylko od wielkiego dzwonu. W domu Ewy w Beżycach przyrządzano lody jedynie raz do roku, na imieniny dziadka Władysława, ordynatora tamtejszego szpitala, w którym mieszkała z całą rodziną. Było to wydarzenie, na które czekano cały dzień. Lody jadało się po uroczystym obiedzie. Dzieci dostawały je w głębokich talerzach, każdy mógł zjeść tyle, ile dał radę.

Aby je przyrządzić, już wcześniej rano jechało się po bryły lodu do pobliskiego miasteczka. Lód kruszono i składowano w najchłodniejszej piwnicy. Maszyna do lodów składała się z drewnianego cebrzyka z metalową puszką w środku, w której umieszczone były mieszadła wprowadzane w ruch za pomocą korbki. Słodką masę śmietanowo-jajeczną należało powoli chłodzić, mieszając bez przerwy, aby nie zmieniała się w bryłę lodu. Zmarzlinę tworzącą się na bokach maszynki zgarniano miarowo do środka, by chłodziła pozostałą masę. Istniało nawet powiedzenie ilustrujące ten skomplikowany rytuał: pół dnia roboty, dla pięciu minut przyjemności.

Owocowe spory



rupa wiekowa:

klasy 0–IV

Czas trwania:

45 minut

Zagadnienia:

Produkcja warzyw i owoców

Cele:

Dzieci dowiadują się, skąd pochodzą warzywa i owoce na targach.

Dzieci dowiadują się, jakim procesom są poddawane warzywa i owoce.

Dzieci dowiadują się, jak rosną poszczególne owoce i warzywa.

Formy i metody pracy:

Czytanka, praca z tekstem, rozwiązywanie kart pracy, praca indywidualna

Materiały do zajęć:

- Opowiadanie pt. „Owocowe spory”.
- Prezentacja pt. „Porównanie małych i dużych gospodarstw”.
- Karty pracy – cechy małych i dużych gospodarstw – załącznik nr 2.

Źródła informacji:

<https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/D1BWbNwq6>

<https://zpe.gov.pl/a/grafika-interaktywna/D1G9EuepO>

Zdjęcia na karcie pracy: freepick



Wprowadzenie



Przeczytaj dzieciom opowiadanie.

Zaproś dzieci do wspólnego zastanowienia się nad ostatnim pytaniem w opowiadaniu. Zróbcie to w formie zabawy. Poproś dzieci, aby wstawiały te, które lubią wymienione w opowiadaniu warzywa i owoce:

Wstaje ten, kto lubi pomidory, ten, kto lubi banany i tak dalej...

Podkreśl, że każdy uczeń może wybrać więcej niż jedno warzywo lub owoc.



Ćwiczenie 1

Skąd pochodzi jedzenie – jabłka?



W przeczytanej historyjce warzywa i owoce opowiadały, jak wyglądało ich życie na farmie. Dopytaj uczniów, sprawdzając, czy zapamiętali informacje z opowiadania:

Które warzywa lub owoce były uprawiane w szklarni?

Co mówiły o warunkach w szklarni?

Które warzywa lub owoce rosły w ziemi?

Które warzywa lub owoce pochodziły z małej ekologicznej uprawy? Co mówiły o pobycie na takiej farmie?

Uprawa owoców i warzyw oraz produkcja mleka, sera czy mięsa zmieniły się znacząco na przestrzeni lat. Pokaż uczniom prezentację pt. „**Porównanie małych i dużych gospodarstw.**” i opowiedz, jak wygląda uprawa jabłek w dużych gospodarstwach, a jak w małych. Opowiedz też, jak wygląda w uprawie ekologicznej (wszystkie informacje znajdują się w prezentacji).

Opowiedz także uczniom o tym, że dawniej gospodarz, który posiadał dużo ziemi był w dużej mierze samowystarczalny, mógł sam sobie zapewnić większość produktów spożywczych. Także tych pochodzenia zwierzęcego: jajek, mleka...

Rozdaj dzieciom **karty pracy**, mają za zadanie przyporządkować ilustracje, które pokazują różnice i podobieństwa między gospodarstwem dużym i małym.



Ćwiczenie 2

Krótką rozmowa o wadach i zaletach gospodarstw małych i dużych



Narysuj na tablicy dużą tabelkę. Czytaj po kolei wady i zalety uprawy warzyw i owoców na wielkopowierzchniowej farmie (maksymalnie po 4 do każdej kolumny) i proś uczniów, aby zdecydowali, czy dana cecha jest wadą czy zaletą.

Wady:

- Wymaga większego wykorzystania maszyn, a więc zużywa więcej energii.
- Większe zużycie środków ochrony roślin i nawozów sztucznych.
- Niekorzystny wpływ na jakość wody i powietrza w okolicy upraw i hodowli.
- Powoduje większe jałowienie ziemi, która traci minerały.

Zalety:

- Wydajność – więcej zbiorów, większe owoce i warzywa.
- Mniejsze wykorzystanie powierzchni pod uprawy.
- Niskie ceny produktów.
- Zmniejszenie problemu głodu i niedożywienia.
- Możliwość uprawy roślin nawet na mało żyznych glebach.

Podsumuj, że uprawy wielkopowierzchniowe mają swoje wady, ale także zalety, dzięki którym są tak popularne. W przyszłości będzie trzeba zmodyfikować podejście i sposób uprawy, aby zahamować degradację środowiska, ale jednocześnie zapewnić wszystkim dostęp do wartościowej żywności.



Podsumowanie



Podsumuj z uczniami najważniejsze informacje z lekcji. Zapytaj o ich refleksje związane z produkcją żywności.



Mam smaka na buraka

Grupa wiekowa:
klasy 0-IV

Czas trwania:
45 minut

Zagadnienia:
Zdrowe odżywianie, witaminy, piramida żywienia, dieta planetarna

Cele:
Dzieci przypominają zasady żywienia związane z dietą planetarną.

Dzieci utrwalają, jak dużą rolę w diecie odgrywają warzywa i owoce.

Dzieci poznają różne formy przyrządzania warzyw i owoców.

Formy i metody pracy:
Praca indywidualna, pogadanka, kolorowan-
ka, doświadczenie

Materiały do zajęć:

- Plakaty i opracowanie scenariusza pt. „Dieta planetarna” z edycji 22/23 – załącznik nr 10.
- Talerz diety planetarnej – załącznik nr 11.
- Karta pracy – witaminki – załącznik nr 4.
- Papierowe talerzyki.

- Łyżeczki.
- Miseczki/pojemniki.
- Jabłka: chipsy, surowe ze skórką pokrojone na ćwiartki, mus – łyżeczka, tarte – łyżeczka, sok, pieczone.
- Marchewka: pieczona, gotowana, surowa, tarta – łyżeczka, surowa pokrojona w słupki, surowa pokrojona w talarki, mus lub sok.

Przygotowanie do zajęć:

Poproś wcześniej rodziców o przyniesienie na lekcję poszczególnych produktów oraz łyżeczek.

Źródła informacji:

<https://dietetycy.org.pl/kolorowe-warzywa-owoce/>



Wprowadzenie



Przypomnij zasady diety planetarnej, znaczenie warzyw i owoców, ograniczenia mięsa i nabiału, większego spożycia strączków i orzechów w diecie. Zapraszamy do skorzystania z materiałów z poprzedniej edycji, w tym z plakatu i talerza.



Ćwiczenie 1

Degustacja



Dzisiaj skupimy się na grupie produktów, która powinna zajmować najwięcej miejsca na naszych talerzach. Czyli...? (tu poczekaj na odpowiedź z sali).

Opowiedz uczniom:

Na szczęście ta tak cenna grupa produktów jest też bardzo duża i pełna najróżniejszych smaków, kolorów i konsystencji... Nie każdy z nas musi lubić wszystkie owoce i warzywa, ale dobrze, aby wybrał sobie kilka w różnych kolorach.

Warzywa i owoce można także jeść w bardzo różnych formach, dzisiaj będziemy degustować rozmaite sposoby podawania jabłek i marchewek.

Jabłka:

- chipsy
- surowe ze skórką pokrojone na ćwiartki
- mus – łyżeczka
- tarte – łyżeczka
- sok
- pieczone

Marchewka:

- pieczona
- gotowana
- surowa
- tarta – łyżeczka
- surowa pokrojona w słupki
- surowa pokrojona w talarki
- mus lub sok – łyżeczka

Uczniowie i uczennice degustują i oceniają, która forma jabłka i marchewki smakuje im najbardziej. Po spróbowaniu ustawiają się przy talerzyku/miseczce z ich ulubionym rodzajem. Zapytaj, jakie potrawy można przygotować z marchewką i jabłkiem? Degustacja ma na celu skłonić uczniów do refleksji, że nie warto rezygnować z warzyw, a należy raczej dalej poszukiwać ulubionej formy ich podania.



Ćwiczenie 2

Moc twi w kolorach



Aby utrwalić, dlaczego należy jeść tak dużo warzyw i owoców, rozdaj dzieciom karty pracy. Poproś dzieci o pokolorowanie warzyw znajdujących się na karcie pracy i połączenie strzałką warzyw i owoców z ich właściwościami.

- Białe – naturalne antybiotyki. Wzmacniają odporność, działają antybakteryjnie, pomagają zwalczyć przeziębienie i grypę (kalafior, cebula, czosnek).
- Żółte i pomarańczowe – silne przeciwutleniacze. Poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci, a także wzrok (marchew, dynia, pomarańcza, mango).
- Czerwone – wzmacniają serce, odmładzają i chronią przed nowotworami, obniżają ciśnienie krwi (buraki, pomidory, truskawki, papryka).
- Zielone – wzmacniają odporność i pracę układu krwionośnego. Doskonałe źródło żelaza niezbędnego do prawidłowej budowy i funkcji czerwonych krwinek (brokuły, kapusta, sałata, groszek).
- Fioletowe i granatowe – najsilniejsze przeciwutleniacze. Pomagają usuwać toksyny z organizmu, pobudzają trawienie, chronią przed nowotworami i udarem mózgu (śliwki, bakłażany, jagody i jeżyny).



Podsumowanie

Plener warzywno-owocowy



Poproś uczniów, aby zaplanowali, jakie warzywa i owoce chcieliby zjeść w weekend w domu. Mogą narysować same warzywa i owoce lub posiłki z ich wykorzystaniem np. sałatkę, koktajl, surówkę. Poproś, aby przekazali swój plan rodzicom, którzy uwzględnią te potrawy w planowaniu jadłospisu na przyszły tydzień. Dzieci rysują, wycinają z gazetek i przyklejają na kartce.

W trakcie wykonywania zadania można puszczać piosenki o owocach i warzywach.

Czy moja żywność jest bezpieczna?



Grupa wiekowa:

klasy 0–IV

Czas trwania:

45 minut

Zagadnienia:

Bezpieczeństwo żywności, pleśń

Cele:

Dzieci dowiadują się, kiedy dany produkt możemy zjeść, a kiedy nie nadaje się on już do spożycia.

Dzieci obserwują, jak wygląda pleśń na żywności i jak ją rozpoznać.

Dzieci dowiadują się, że nie zawsze zmiana wyglądu danego produktu świadczy o jego zepsuciu (naturalna produkcja sera pleśniowego, czarne plamy na bananie, ale także pojawienie się białego osadu na czekoladzie lub oddzielenie się wody w jogurcie).

Formy i metody pracy:

Dyskusja, praca z materiałem, film, prezentacja

Materiały do zajęć:

- Spleśniała kromka chleba i/lub owoc, w przezroczystym pudełku.
- Prezentacja pt. „Czy moje jedzenie jest zawsze bezpieczne?”

Przygotowanie do zajęć:

Przygotuj odpowiednio wcześniej produkt z widoczną na wierzchu pleśnią.

e-book PROR – 5 kroków do bezpiecznej żywności, 2022.

Źródła informacji:

Bryden W. L.; „Mycotoxins in the food chain: human health implications”, Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2007; nr 16, s. 95–101.



Wprowadzenie



Do celów edukacyjnych postaraj się wyhodować pleśń na żywności, na kawałku chleba/sera/warzywa. Przynieś ją w przezroczystym pojemniku lub woreczku strunowym, aby pokazać uczniom. Dzieci powinny jej się przyjrzeć, lepiej pojemnika nie otwierać ani produktu nie wąchać.

Zapytaj dzieci:

Czy wiecie, co pojawiło się na tym produkcie?

Czy wdzieliście kiedyś w domu taką pleśń, jeśli tak – na czym?

Czy taki produkt można zjeść? Może wystarczy tylko odkroić kawałek z pleśnią?

Może wystarczy umyć lub zrobić grzanekę z tego chleba?

Omów odpowiedzi na pytania i posumuj.

To, co widzieliście na kanapce, jest niestety objawem zepsucia, a to znaczy, że tego produktu nie można już zjeść, nawet jeśli pleśń pojawiła się tylko na jego kawałku. Zaraz dowiecie się dokładnie, dlaczego.

Pokaż uczniom prezentację: „Czy moje jedzenie jest zawsze bezpieczne?”



Ćwiczenie 1

Bezpieczeństwo w praktyce



Przeczytaj poniższe przykłady i poproś uczniów, aby zdecydowali, co zrobić z danym produktem? Czy można go zjeść, czy już nie? Najlepiej omawiać po kolei każdy przykład. Zastanów się wspólnie z uczniami i podyskutuj.

Przykłady do dyskusji i omówienia:

- Zamknięty jogurt znaleziony w plecaku po 2 dniach – jeśli jogurt nie powiększył swojej objętości, nie napuchł, a po otwarciu smakuje i pachnie tak jak zawsze, można go zjeść.
- Kanapka z wędliną i ogórkiem wyciągnięta z plecaka po 3 dniach – niestety kanapka nie nadaje się już do jedzenia, wędlina po otwarciu psuje się szczególnie szybko. Ogórki także, gdy zostaną pokrojone i mają kontakt z innym produktem (chleb i wędlina).
- Obtłuczone jabłko – brązowe, miękkie plamki na skórce, które pojawiły się tam dopiero po wyjęciu z plecaka, nie są oznaką zepsucia, a uszkodzenia skórki. Jabłko można umyć i zjeść. Jednak nie można go już dłużej przechowywać w całości, bo zacznie szybko pleśnieć. Ewentualnie możemy je obrać i pokroić.
- Wyciągnięty z lodówki serek z zieloną, włochatą plamą na wierzchu – pleśń jest oznaką zepsucia, kiedy się pojawi, tego produktu zjeść już nie możemy.
- Rozpuszczony/miękki batonik czekoladowy – rozpuszczona czekolada jest nadal dobra do zjedzenia, nawet jeśli termin ważności został nieznacznie przekroczony, batonik można zjeść. Lepiej włożyć go do lodówki, aby stwardniał.

- Banan z brązowymi plamkami – plamki na bananie to oznaka dojrzewania. Banan staje się słodszy i miększy, ale nawet czarny banan może być zjedzony.
- Mięka, zwiotczała marchewka z czarnymi plamkami – wiotczenie następuje z powodu utraty wody, marchewka usycha. Raczej nie przywrócimy jej już jędrności, ale możemy obrać ją i zjeść. Czarne plamki nie są oznaką pleśnienia.
- Czerstwa drożdżówka – czerstwy chleb i bułki nadal nadają się do jedzenia. Możemy zamoczyć je w mleku i jajku i usmażyć albo zapiec.
- Parówka, która upadła na ziemię – nie powinniśmy jeść jedzenia z ziemi, chyba że taką parówkę umyjemy i ugotujemy.
- Podkreślamy, że jeśli uczeń znajdzie się w takiej sytuacji i ma wątpliwości, powinien zapytać opiekuna, czy dany produkt nadaje się do jedzenia. Musimy dbać o swoje bezpieczeństwo, ale warto też pomyśleć, jak na przyszłość zapobiec takim sytuacjom, by żywności nie marnować.



Ćwiczenie 2

5 zasad bezpieczeństwa żywności



Każdy z nas może zadbać o to, by żywność była bezpieczna do spożycia i aby nie pojawiła się na niej pleśń. W tym celu wystarczy przestrzegać pięciu głównych zasad.

Przypomnij wymienione w prezentacji zasady. Aby je uczniom utrwalić, podziel ich na pięcioosobowe grupy. Każda osoba z grupy losuje jedną karteczkę. Zadaniem grupy jest przedstawienie żywego obrazu, czyli ustawienie się tak, by każda osoba zaprezentowała, jak wykonuje wylosowaną czynność.

Główne zasady:

1. Utrzymuj czystość. Myj ręce i produkty przed zjedzeniem.
2. Oddzielaj produkty surowe od ugotowanych.
3. Przechowuj jedzenie w odpowiedniej temperaturze.
4. Wybieraj na zakupach uważnie tylko nieuszkodzoną, świeżą i niespleśniałą żywność.
5. Gotuj dokładnie.



Podsumowanie



Podsumuj z dziećmi, dlaczego dbanie o bezpieczeństwo żywności jest tak ważne dla zdrowia.

**Materiał edukacyjny do użytku
nieodpłatnego**

Projekt Edukacyjny

Ekomisja w podstawówkach

Autorka

Aleksandra Jasińska

Redakcja

Agnieszka Hatowska

Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu

LIDL



Banki Żywności

