

Scenariusz zajęć dla dzieci (starszych) – scenariusz 1	
Temat:	W Krainie Ruchu – z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 4-6 lat.
Metody pracy:	• oparte na słowie, • stacyjna - zadaniowa, • demonstracyjno – pokazowa.
Czas trwania zajęć	60 minut.
Cel:	- nabywanie ogólnej sprawności i zwinności fizycznej, - wzmacnianie wiary w swoje możliwości podczas pokonywania zadań ruchowych, - nabywanie odporności organizmu poprzez hartowanie ciała w trakcie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	Plakat z Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży, 2 szarfy, 6 obręczy, 6 woreczków, kolorowa tarcza, kulki papierowe, równoważnia lub lina, woreczek, 3 kijki ze stojakami, obręcz, chusta animacyjna, mała piłka, sznurek, karty z wyrazami tworzącymi hasło: RUCH TO PODSTAWA DOBREGO ZDROWIA, blok, kredki.

Opis przebiegu zajęć	Witajcie Kochane Dzieci! Prezentuję Wam niezwykłą postać! Oto Detektyw Witaminka, który poprowadzi nas przez kolejne zajęcia, abyśmy mogli wspólnie z nim odkryć odwieczny sekret: „Co robić, aby cieszyć się dobrym zdrowiem?” Co według was, znaczy cieszyć się dobrym zdrowiem? Czy warto o nie dbać? Czy to jak żyjemy ma na nie wpływ? Rozpoczynamy niezwykłą przygodę, w której będziemy przyglądać się specjalnej piramidzie „Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dzieci i młodzieży”, i na każdych zajęciach poznawać jej kolejne piętra! Detektyw poprowadzi nas i pewną przedszkolną grupę „Odkrywców” przez wiele niezwykłych przygód, zaproponuje Wam wiele zabaw oraz nowych, ciekawych smaków! Jesteście gotowi?! To zaczynamy! 1. Na początek posłuchajcie opowiadania: Detektyw Witaminka rozejrzał się po sali. W oczach dzieci z grupy „Odkrywców” widział ciekawość i podekscytowanie. - „Jestem tutaj, abyście pomogli mi rozwiązać tę zagadkę” – powiedział – a ich oczy rozbłyśnęły jeszcze większym blaskiem. Tylko Antoś niepewnie wbijał wzrok w brązowy kapelusz Detektywa Witaminki, który poprawiał za każdym razem kiedy zwracał się do dzieci. - „Już nie mogę się doczekać pierwszej wyprawy!” - wołał Oskar, a Marysia dopingowała okrzykiem – „Ahoj przygodo!”. Pani Marta szybko zorganizowała wszystko, tak jak to tylko ona potrafi i wszyscy ruszyli za Detektywem na poznanie pierwszej Krainy. - „Musimy zbudować piramidę! - zaczął Detektyw, który stał się przewodnikiem tej wyprawy. „Z każdej krainy, którą odwiedzimy przywieziemy jedną cegiełkę, która pozwoli nam ułożyć tę układankę w całość i dowiedzieć się jaki jest klucz do tego, żeby być zdrowym!” Dzieci, jak nigdy nie zadawały żadnych pytań, a jedynie w myślach wyobrażały sobie, co może ich spotkać podczas takiej wyprawy. Kiedy dotarli na miejsce, drzwi hali przed którą się znajdowali, nagle otworzyły się, a z dala dobiegał głos odbijanych piłek. „Jesteśmy!” - zawołał Witaminka i przyspieszył kroku w kierunku słyszanego odgłosu. Na ogromnej hali panował harmider. Jedni odbijali piłkę przez siatkę, inni przeskakiwali przez wielką skrzynię, a jeszcze inni na materacach wyginali się w różne strony, całkiem jak przedszkolaki na dywanie. czekając na zajęcia z Panią. „To tu?” - zdziwił się Marek patrząc niepewnie na wielką halę pełną uczniów, którzy w tym akurat czasie mieli zajęcia sportowe. „Ja akurat nie znoszę ćwiczyć!” - zawołał rozczerwony i spuścił wzrok w podłogę. „Dlaczego szukamy wskazówek na sportowej hali?” - zapytała Marysia, która była mniej mniej zdziwiona niż jej kolega. Detektyw Witaminka stanął w kręgu dzieci i wyjął pewną kartkę, która po rozwinięciu kształtem przypominała piramidę – „Oto ona – nasza mapa, która pozwoli nam rozwiązać zagadkę. Jesteśmy tutaj” – pokazał na pierwszy, najdłuższy stopień piramidy! - „To aktywność fizyczna – jest ona najważniejsza, ponieważ od niej zależy sprawność naszego
----------------------	---

ciała! Jeśli nie będziemy mieć ruchu – nie będziemy w stanie dobrze funkcjonować, nasz organizm potrzebuje ruchu niemal jak wody do życia, a już najlepiej gdyby ten ruch odbywał się na powietrzu!”

- „Ale przecież codziennie rano idę do przedszkola z mamą, wysiadam z samochodu i z parkingu do budynku mam bardzo dużo kroków do zrobienia – wymamrotał Marek widocznie zdegustowany całym tym miejscem.

- „Przejsie do przedszkola nie wystarczy, choć codzienny spacer też jest jednym ze sposobów, musiałby jednak trwać znacznie dłużej!” - powiedział stanowczo Detektyw Witaminka i wskazał na ćwiczących sportowców. „Powinniśmy codziennie ruszać się zdecydowanie więcej! Kiedy nasz organizm ma co najmniej godzinę ruchu, lepiej nam się myśli i nasze samopoczucie staje się lepsze!”

- „Ja mogę biegać cały dzień!” - zawołał dumny z siebie Oskar. Detektyw uśmiechnął się łagodnie i powiedział: „We wszystkim należy zachować umiar!”

Kiedy tak przechadzali się po balkonie, z góry obserwująca ćwiczących nagle Adaś, który jako jeden z nielicznych w grupie potrafił już czytać, dostrzegł napis – „Ruch to zdrowie!”

- „To na pewno będzie nasza pierwsza wskazówka!” - zawołał uradowany i wraz z Detektywem Witaminką wpisał tekst na pierwszym stopniu piramidowej mapy.

2. Rozmowa kierowana pytaniami Nauczyciela na temat opowiadania:

- Kto odwiedził przedszkolaki i w jakim celu?
- Jaką tajemnicę chce z dziećmi odkryć Detektyw Witaminka?
- Gdzie zabrał dzieci Detektyw Witaminka i co się tam działo?
- Jaką wskazówkę odkryły dzieci na hali sportowej?

3. Omówienie piętra piramidy, wskazanie na niej miejsca aktywności fizycznej.

W tym miejscu na piramidzie znajduje się aktywność fizyczna, jak widzicie zajmuje ona najwięcej miejsca, można się więc domyślać, że jest ona niezwykle ważna dla naszego zdrowia, oraz dla dobrego samopoczucia. Zapraszam Was dziś na wyjątkowe zajęcia ruchowe. Poćwiczmy na świeżym powietrzu. Detektyw Witaminka przygotował dla Was zadania, które musicie wykonać, a następnie odczytać wspólnie hasło, które składa się z 5 wyrazów!

4. Rozgrzewka.

Ustawienie dzieci w dużym kole. Stojąc w niewielkim rozkroku, krążenie głowy w prawą i lewą stronę (po 5 x), następnie krążenia rąk wyprostowanych w łokciach do przodu (10x) i do tyłu (10x). Wymachy nóg do przodu i do tyłu po 5x, krążenia nóg wyprostowanych w kolanie po 5x.

Obwód stacyjny w ogrodzie przedszkolnym:

Przy każdej stacji zostawiamy kartę informacyjną numerem. Stacje wykonujemy zgodnie z numeracją od 1 do 5.

Po drugiej stronie kartki widnieje duży napis, przy każdej stacji inny. Nauczyciel instruuje

dzieci co należy zrobić na każdej stacji. Po wykonaniu stacji dzieci przechodzą do stacji z kolejnym numerem i napisem.

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań.

Stacja 1: Napis: RUCH

„Wesoły slalom” – Zadanie polega na jak najszybszym pokonaniu wyznaczonego odcinka slalomem między obręczami (mogą też być szarfy), w których znajduje się po jednym woreczku. Pierwsze dziecko biegnie slalomem między obręczami wyjmując z nich woreczki, a wracając obiega i podaje trzymane w ręku woreczki kolejnemu dziecku. Kolejny zawodnik biegiem rozkłada po jednym woreczku do obręczy, a następnie wraca slalomem do drużyny. Zadanie kończy się gdy ostatni zawodnik z drużyny kończy trasę slalomem.

Stacja 2: Napis: TO

„Traf do celu” – celem jest kolorowa chusta animacyjna. Zadanie polega na zdobyciu jak największej ilości punktów poprzez rzuty kulek papierowych w chustę. Każdy kolor na chustce oznacza inną ilość punktów. Dzieci stojąc w wyznaczonej odległości od chusty celują do niej papierowymi kulkami. (Można wykonać dwie serie rzutów i dodać do się punkty)

Stacja 3. Napis: PODSTAWA

„Równowaga” – dzieci przechodzą po równoważni z woreczkiem na głowie.

Stacja 4: Napis: DOBREGO

„Przeskocz przeszkodę” – w zadaniu tym dzieci mają do pokonania 3 różne wysokości. Zadanie rozpoczynamy od przeskoczenia niskiej przeszkody – kijek na stojakach. Następnie stopniujemy trudność podwyższając kijek o kilka centymetrów wyżej.

Stacja 5: Napis: ZDROWIA

„Bilard” - dzieci ustawiają się na obwodzie koła (chusty animacyjnej) i wachlują chustą, na której jest piłeczka. Ma ona wpaść do otworu znajdującego się na środku chusty.

Wskazówki dla
nauczyciela

Po powrocie do przedszkola omawiamy jeszcze raz z dziećmi pierwszy stopień piramidy. Przypominamy dlaczego tak ważny dla naszego zdrowia jest ruch. Odczytujemy wspólnie z dziećmi hasło zapisane na odwrocie kart z numerami stacji: „RUCH TO PODSTAWA DOBREGO ZDROWIA ”

Podczas pogadanki prosimy dzieci, aby podały przykłady codziennych aktywności ruchowych, warto porozmawiać o tym, że dobrze jest wrócić do domu spacerem, a nie samochodem, że bieganie, jazda na rowerze, gra w piłkę z kolegami/koleżankami czy zabawa w ganyanego to też ruch.

Na zakończenie dzieci rysują ilustracje do opowiadania o Detektywie Witaminie w Krainie Ruchu.

Scenariusz zajęć dla dzieci (starszych) – scenariusz 2	
Temat:	W kolorowym świecie warzyw i owoców – z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 4-6 lat.
Metody pracy:	• Oparte na słowie, • Oparte na obserwacji, • Oparte na działaniach praktycznych – mini warsztat kulinarny.
Czas trwania zajęć	60 minut.
Cel:	- Zapoznanie z wartościowymi składnikami odżywczym – grupą warzyw i owoców, - Promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia. - Zapoznanie z nowymi smakami.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia – plakat, piłka, szarfa lub obręcz, wybrane sezonowe warzywa i owoce według dostępności, produkty niezbędne do przygotowania gofrów szpinakowych (Załącznik nr 1), deseczki, fartuszki, plastikowe nożyki, miski i sprzęt do wykonania gofrów według przepisu, bloki, kredki.

Opis przebiegu zajęć

Kochane dzieci!

Poznaliście na poprzednich zajęciach wraz z Detektywem Witaminką pierwsze piętro piramidy. Dziś wspinamy się nieco wyżej. Zapraszam Was na kolejną przygodę! Zaczynamy!

1. Na początek posłuchajcie co tym razem przydarzyło się grupie „Odkrywców”, oto ich historia:

Tego dnia w grupie „Odkrywców” panował radosny nastrój. Wszystkie przedszkolaki przeżywały jeszcze urodzinki Wiktora, które odbyły się poprzedniego dnia na boisku niedaleko przedszkola. Pani trener z klubu piłkarskiego poprowadziła wspaniałe zabawy sportowe dla całej grupy i od tego dnia, każdy przedszkolak chce zostać piłkarzem jak Wiktor! Nawet Marek, który dotychczas nie przepadał za bieganiem, oddał się radosnemu świętowaniu urodzin kolegi. Tylko Ignasz siedział widocznie bez humoru, obiadu nawet nie ruszył i zastanawiał się czy go brzuch nie rozboli z głodu, po cichu licząc na coś pysznego. Po obiedzie Pani Marta zapowiedziała, że czeka na wszystkich jeszcze jedna niespodzianka na podwieczorek z okazji urodzin Wiktora – wszyscy spodziewali się cukierków, a tu....

- „Co?.....gofry szpinakowe?” - zdziwił się Ignasz, i to najdelikatniej mówiąc.

- „Bleee...” - szepnęła do ucha koleżanki Ola tak, żeby Wiktor nie usłyszał, bo bała się, że zrobi mu się przykro. W tym momencie w drzwiach sali pojawił się Detektyw Witaminka

– „Witajcie Kochani – macie ochotę na kolejną przygodę!?” - zawołał roześmiany, a jego wzrok od razu powędrował w stronę tacy z goframi. „Co to za pyszności?, Czy ja dobrze widzę, czy to moje ulubione smakołyki?” - zapytał Detektyw, a Wiktor wreszcie odetchnął z ulgą! „Uwielbiam gofry szpinakowe!” - zawołał uradowany i zjadł ze smakiem niemal cały na raz!

- „Ktoś może lubić takie rzeczy?” - zdziwiła się Ola, która nie wyobrażała sobie, że można przepadać za czymś, co z natury powinno być oblane bitą śmietaną i czekoladą, a jest warzywne!

- „Uwielbiam takie niezwykle smaki, a mało tego, że są pyszne, to jeszcze są zdrowe! Warzywa są najzdrowszymi produktami spożywczymi, mają najwięcej witamin, powinniśmy zjadać je kilka razy dziennie, pod różną postacią” - odparł Witaminka i zaczął poganiać dzieciaki.

- „Chodźcie prędko, musimy udać się do kolejnej krainy, po następną cegiełkę w naszej piramidzie. Pamiętajcie o sekrecie dobrego zdrowia?”

- „Hurra!” - krzyknęły dzieci i szybciej niż zwykle wciągnęły buty i cieplejsze bluzy!

- „Gdzie tym razem znajdziemy wskazówkę?” - zastanawiał się Ignasz, który szedł szybko mimo burczenia dobiegającego z jego brzucha!

Kilka dobrych minut spaceru i „Odkrywczy” na czele z Detektywem Witaminką stanęli naprzeciw bramy prowadzącej do ogrodu owocowo- warzywnego.

- „Czy to tu mamy szukać wskazówki?” - zastanawiała się głośno Ola, która sądziła, że przybyli do parku.

- „Tajemniczy ogród!” - zawołał Wiktor, a jego buzia rozpromieniła się jak zawsze gdy strzeli bramkę na meczu. Wszyscy powoli weszli do ogrodu, gdzie dało się zauważyć bardzo uporządkowane grządki. Łatwo było rozpoznać gdzie rośnie cebula, a gdzie pomidory, gdzie posadzono szpinak, a gdzie marchewkę.

- „Teraz zadanie dla Was” – zaproponował Witaminka i zaprosił dzieci do pracy - „Abyśmy mogli poczuć większą przyjemność z przygotowywania zdrowych posiłków z warzyw najpierw należy je zebrać! Mam nadzieję, że mi pomożecie!”

Przedszkolaki szybko zabrały się do pracy i pomagały jak tylko potrafiły najlepiej!

- „A jak ktoś jest teraz bardzo głodny? - nieśmiało zapytał Ignasz, któremu coraz głośniejsze kiszki marsza grały.

- „Jesteśmy przecież w Krainie Warzyw i Owoców – tutaj wszystkiego można jeść bez limitu!” - zażartował Detektyw Witaminka i poczęstował Ignasia dorodnym pomidorem. Nagle Ola, która

poukładała wszystkie rodzaje zebranych warzyw jednym koszyku zawołała:

– „Mam wrażenie, że im więcej kolorów na talerzu tym zdrowiej!”

- „Wspaniale Olu !!!” - wykrzyknął Detektyw, a dzieci już wiedziały, że to niezwykle ważna, cenna wskazówka, i należy ją umieścić na piramidowej mapie. Po powrocie do przedszkola, wszystkie dzieci, nawet Ignas i Ola, ze smakiem zjadły przygotowane przez panie kucharki gofry szpinakowe.

2. Rozmowa kierowana pytaniami nauczyciela na temat opowiadania:

- Jaki podwieczorek czekał na dzieci z grupy „Odkrywców” ?

- Co najbardziej lubi jeść Detektyw Witaminka i dlaczego?

- Gdzie na wyprawę zabrał dzieci detektyw i co tam robili?

- Jaki sekret odkryły dzieci w Krainie warzyw i owoców?

3. Omówienie piętra „Owoce i warzywa”.

Dzisiaj wspieliśmy się na kolejny stopień naszej piramidy to tu właśnie znajdują się produkty spożywcze takie jak owoce i warzywa, (wskazanie miejsca gdzie znajdują się warzywa i owoce) których należy spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jemy. Pamiętając o właściwych proporcjach: dużo więcej warzyw w stosunku do owoców. To bardzo ważne, aby warzywa i owoce były podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników i wydłużają długość życia człowieka.

4. „Owocowo- warzywna wyliczanka!”

Teraz sprawdzimy jak wiele znamy różnych warzyw i owoców:

Wyliczankę rozpoczyna Nauczyciel, trzymając w ręku piłkę:

„Ja znam POMIDORY – także znam BANANY. Kto jeszcze zna BANANY?”

zgłasza się dziecko znające banany, wtedy przekazujemy mu piłkę i ono mówi:

„Ja znam BANANY – znam także(podaje swoją propozycję) przekazując piłkę wybranemu dziecku.

Staramy się wymienić jak najwięcej nazw warzyw i owoców.

5. „Sortownia warzyw i owoców”.

A teraz zagadka Detektywa Witaminki. Podane owoce i warzywa należy odpowiednio posortować:

Spośród podanych (można skorzystać z sezonowych oraz tych dostępnych w warzywniaku) warzyw i owoców dokonujemy segregacji w zbiory:

- wszystkie zielone;

- tylko czerwone owoce;

- wszystkie okrągłe;

- tylko podłużne zielone warzywa.

Wybrane przez dzieci odpowiednio warzywa i owoce wkładamy do szarfy/obręczy.

6. „Sensoryczna zgaduj zgadula”

To zadanie dla prawdziwych odkrywców”

Wybrane warzywa i owoce niech staną się dla nas polem do doświadczania. Możemy je poznawać po dotyku, zapachu, smaku – wszystko zależy od tego, kto będzie gotowe na takie doznania.

Wybrane owoce i warzywa poznajemy po:

- dotyku,
- zapachu,
- smaku.

7. A teraz zapraszam Was do przygotowania bardzo pysznych, a przede wszystkim zdrowych gofrów szpinakowych. Wszystkie dzieci zapraszam do pomocy, a chętne do degustacji.

Gofry przygotowujemy według przepisu dostępnego w Załączniku nr 1.

Wskazówki dla
nauczyciela:

- Na początku trzeba zaprosić dzieci do umycia rąk, później dzieci zakładają fartuchy i siadają do stołu.
- Wyjaśniamy jakie potrawy będą przygotowywane oraz omawiamy z dziećmi produkty, które będą używane.
- Wspólnie przyrządzamy ciasto na gofry, następnie każde dziecko dostaje wybrane przez siebie owoce do pokrojenia- przynajmniej dwa owoce do wyboru.
- Na bieżąco angażujemy dzieci w sprzątanie- (odniesienie deseczki, itp.).
- Każde dziecko otrzymuje na talerzyku gofra, serek, układa wybrane owoce.
- Nie zmuszamy dzieci do próbowania, zarówno podczas degustacji w czasie zajęć jak i podczas przygotowywania posiłków.
- Na zakończenie możemy namalować ilustracje do opowiadania o „Detektywie Witaminie w kolorowym świecie warzyw i owoców”.

Załącznik nr 1 – Przepis na gofry szpinakowe.

Składniki:

Ciasto na gofry (około 8 gofrów):

- 2 jajka
- 1,5 szklanki napoju roślinnego
- ¼ szklanki oleju rzepakowego
- ¼ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej pszennej
- 1 szklanka mąki z ciecierzycy
- szczypta soli
- garść szpinaku

Dodatki:

- owoce- truskawki, borówki, brzoskwinie, banany
- twarożek

Sposób przygotowania:

Szpinak myjemy i blendujemy z odrobiną wody. Następnie wszystkie składniki na ciasto mieszamy dokładnie w misce na jednolitą masę. Dodajemy szpinak. Całość jeszcze raz mieszamy. Nakładamy porcję do nagrzanej gofrownicy i czekamy aż będą złociste. Gotowe!

Scenariusz zajęć dla dzieci (starszych) – scenariusz 3	
Temat:	Zbożowa awaria – z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 3-6 lat.
Metody pracy:	• oparte na słowie • oparte na obserwacji • oparte na działaniach praktycznych
Czas trwania zajęć	60 minut.
Cel:	• Zapoznanie z wartościowymi składnikami odżywczym, grupą produktów zbożowych • Promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia. • Zapoznanie z nowymi smakami.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia – plakat, produkty zbożowe: pszenica, jęczmień, żyto, owies, proso, kukurydza, kasza (różne rodzaje), ryż. produkty niezbędne do przygotowania sałatki Master Chefa (Załącznik nr 1), deseczki, fartuszki, plastikowe nożyki, miski, bloki, kredki.

Opis przebiegu zajęć

Witajcie Kochane Dzieci!

To już nasze kolejne spotkanie. Rozwiązanie Sekretu dobrego zdrowia jest coraz bliżej, dlatego przypomnimy sobie dotychczasowe piętra i cenne wskazówki które z nich płyną:

- po pierwsze: Ruch to zdrowie – codziennie minimum godzinę dziennie powinniśmy poświęcić na aktywność fizyczną!

- po drugie – Im bardziej kolorowo na talerzu, tym zdrowiej! - Podstawą naszego żywienia powinny być owoce i warzywa – zjadamy ich jak najwięcej i jak najczęściej!

A już dziś, kolejna cenna wskazówka!

Jesteście gotowi na wędrowkę w górę na naszej piramidzie? Jeśli tak, to odkryjemy nowe przygody Detektywa Witaminki!

1. Posłuchajcie opowiadania:

Słońce delikatnie muskało buzie dzieci, które przy stolikach uzupełniały karty pracy. Zapowiadał się piękny dzień, nie było ani jednej chmurki na niebie od rana.

- „Ach, jak byłoby przyjemnie poleżeć teraz gdzieś na łące” – rozmarzył się Jacek kończąc kolejną linijkę szlaczków.

- „A ja – ciągnęła dalej Ala – marzę, aby pojechać do babci na wieś i zobaczyć znów te piękne pola ozłoczone zbożem, wiecie jaki to wspaniały widok?”. Dzieci przenosiły się w świecie wyobraźni, a to raz na łąkę, a to raz na pole, gdy nagle Pani Marta zakomunikowała, że należy kończyć powoli pracę, bo zbliża się pora śniadania. Przedszkolaki, które po porannej porcji kreślenia po śladzie i sennych marzeń zdążyły już zgłodzić, szybko uwinęły się z pracą i usiadły na dywanie czekając na posiłek. Chwila przeciągała się coraz dłużej, dzieci zdążyły już pobawić się na dywanie we wszystkie ulubione zabawy, a śniadania dalej nie podawano.

- „Zjadłabym już swoją ulubioną owsiankę.” - zakomunikowała Ala wyraźnie zniecierpliwiona.

- „Ja wolałbym kanapkę z moim ulubionym ogórkiem” – oznajmił Krzyś, który jest znanym, grupowym ogórkożercą.

Drzwi sali otworzyły się i kiedy dzieci miały już ochotę krzyknąć „Nareszcie!!!” - dostrzegły, że zamiast Pani, która zwykle przynosi śniadanie pojawiła się znajoma postać Detektywa Witaminki!

- „Ahoj dzieciaki – macie siłę na kolejną wyprawę?” - zawołał radośnie, ale tym razem na buziach „Odkrywców” nie ujrzał tego samego entuzjazmu co zwykle.

- „Nie było jeszcze śniadania” - wyjaśniła trudną sytuację Pani Marta, która sama nie wiedziała, co tak naprawdę opóźniało posiłek.

- „Kolejna zagadka do rozwiązania!” - ożywił się Jacek i spojrzał z uśmiechem na Detektywa Witaminę.

- „Mamy tu niezłą zagwozdkę – śniadanie to najważniejszy posiłek dnia – kiedy zjadamy wartościowe śniadanie poprawia nam się koncentracja i nasz mózg lepiej pracuje!”

- „To już wiem dlaczego nie wychodzą mi szlaczki jak się spóźnię do przedszkola i nie zdążę na śniadanie...” - roześmiała się Ala, a wszyscy doskonale zrozumieli jej żart.

Wreszcie w sali pojawił się długo wyczekiwany posiłek, ale nieco inny niż zwykle, kanapki nie były tego dnia takie jak zawsze. Był co prawda ser żółty, i ulubiony ogórek Krzysia, ale nie było pieczywa.

- „Piekarnia miała awarię” – oznajmiła Pani Marta, która pobiegła na kuchnię dowiedzieć się co się stało.

- „Zjadajcie szybko, co podano i zbieramy się nie ma czasu do stracenia – mamy podwójną zagadkę do rozwiązania! Kolejne piętro piramidy czeka na swoją wskazówkę!” - pospieszał wszystkich Witaminka.

Tego dnia chyba każdy spodziewał się gdzie odbędą się poszukiwania, nie było zaskoczenia gdy cała grupa stanęła przy wejściu do piekarni. Cóż to było za niezwykle miejsce! Wielkie kotły, w których mieszane było ciasto oraz ogromne worki z mąką. Detektyw Witaminka razem z Panią Martą porozmawiali z Panem, który zajmuje się obsługą maszyn i dzięki niemu dowiedzieliśmy się dlaczego w naszym śniadaniu zabrakło dziś pieczywa. To zbiornik podający mąkę się zapchał i trzeba było zatrzymać całą linię produkcyjną!

„Mąka jest głównym składnikiem pieczywa, otrzymujemy ją ze zboża, najlepiej kiedy to zboże jest pełnoziarniste czyli nie obrane z łupinek – wtedy jest najzdrowsze! Chlebek wtedy wychodzi ciemny, ale dostarcza nam więcej energii do nauki i zabawy!” - wyjaśnił Detektyw.

- „Ja od dziś zjadam tylko ciemne pieczywo, chcę mieć dużo siły i wreszcie prześcignąć Jaśka w biegach!” - zawołał Jacek.

- „A ja chętnie położę ogórka na taki chleb!” - dodał Krzys.

- „Mnie może wreszcie wyjdą ładniejsze szlaczki, warto spróbować” – oznajmiła Ala i dodała „Produkty zbożowe są smaczne i zdrowe!”

- „Jesteś bohaterką dzisiejszej wyprawy!” - powiedział uradowany Detektyw Witaminka i wspólnie z Alą wpisali na mapie kolejną wskazówkę.

2. Rozmowa kierowana pytaniami nauczyciela na temat opowiadania „Kraina Zbożowa”

- dlaczego dzieci nie okazywały entuzjazmu z powodu wizyty Detektywa?
- co dzieci jadły na śniadanie tego dnia i jakiego produktu zabrakło?
- gdzie zabrał dzieci Detektyw Witaminka i co tam się dzieci dowiedziały?
- dlaczego warto spożywać produkty pełnoziarniste?

3. „Omówienie piętra piramidy”.

To właśnie na trzecim polu znajdują się na naszej piramidzie produkty zbożowe.

Do tej grupy zaliczamy: chleb, bułki, mąkę, z której piecze się chleb i bułki, ryż, kasze, makarony. Dzięki tym produktom mamy siłę do działania przez cały dzień. Najlepszym źródłem „paliwa” są dla nas produkty pełnoziarniste. Jak je rozpoznać w sklepie? – Mają ciemniejszy kolor od pozostałych, a w przypadku pieczywa – ich wnętrze i/lub skórka są pełne różnych ziarenek. Ważne jest, aby uważnie czytać skład kupowanego pieczywa, gdyż nie zależy nam na tym, żeby było sztucznie barwione, ale żeby powstało z razowego ziarna.

4. „Poznajemy produkty zbożowe”

Zobaczcie, oto produkty zbożowe: pszenica, jęczmień, żyto, owies, proso, kukurydza, kasza (różne rodzaje), ryż.

(Nauczyciel demonstruje dzieciom różne dostępne produkty zbożowe rozłożone na stolikach)

Aby je lepiej poznać możemy je dotknąć, powąchać, porównać ich wielkość czy kolor.

Zastanówmy się jakie dania/produkty możemy z nich otrzymać?

5. „Mało nas”

Zabawa ze śpiewem na popularną melodię: rytmiczne powtarzamy tekst znanej rymowanki.

„Mało nas, mało nas do pieczenia chleba, jeszcze nam, jeszcze nam Ciebie (imię dziecka) tu potrzeba.”

6. „Sałatka Master Chefa”

A teraz prawdziwe wyzwanie od Detektywa Witaminki. Czy widzieliście kiedyś program, w którym młodzi kucharze z dostępnych produktów przygotowują pyszne dania? Zabawimy się w prawdziwych Master Chefów i sami wg własnego pomysłu z dostępnych produktów przygotujemy teraz bardzo zdrową sałatkę.

(Przepis w Załączniku)

Wskazówki dla
nauczyciela

- Przed przystąpieniem do części praktycznej omawiamy z dziećmi zasady bezpieczeństwa i higieny, które obowiązują w kuchni w trakcie przygotowywania posiłków.
- Na początku trzeba zaprosić dzieci do umycia rąk, później dzieci zakładają fartuchy i siadają do stołu.
- Wyjaśniamy jakie potrawy będą przygotowywane oraz omawiamy z dziećmi produkty, które będą używane.
- Każdy przyrządza sałatkę według własnego pomysłu z dowolnej kaszy i dowolnych warzyw/owoców przynajmniej 3 warzywa do wyboru.
- Na bieżąco angażujemy dzieci w sprzątanie- (odniesienie deseczki, itp.).
- Nie zmuszamy dzieci do próbowania, zarówno podczas degustacji w czasie zajęć jak i podczas przygotowywania posiłków.
- Na zakończenie dzieci rysują ilustracje do opowiadania „Zbożowa awaria – z Detektywem Witaminą odkrywamy sekret dobrego zdrowia”

Przepis na sałatkę – Załącznik nr 1

Wcześniej przygotowujemy kaszę, gotujemy 3 rodzaje zbóż: kaszę gryczaną, kaszę jaglaną, ryż. Przygotowujemy do wyboru dla dzieci warzywa i owoce, tak aby mogły same skomponować sobie sałatkę na bazie kaszy z dodatkiem warzyw i/lub owoców. Warzywa i owoce, myjemy i obieramy, podajemy już w częściach wstępnie pokrojone w miseczkach, tak aby każde dziecko mogło samo wybrać dany produkt z miseczki. Dodatkowo można wsypać do miseczki pestki słonecznika i pestki dyni do posypania gotowej sałatki. W każdej miseczce umieszczamy łyżkę do nakładania produktów. Każde z dzieci najpierw wybiera rodzaj ugotowanej kaszy (jaglana, gryczana, ryż) samo decyduje ile i jaką kaszę sobie nałoży do swojej miseczki, a potem wybiera dodatki warzywne i/lub owocowe, a także decyduje czy chce posypać swoją sałatkę ziarnami. Wystarczy że każde dziecko nałoży sobie małą porcję (1 łyżkę kaszy i kilka kawałków warzyw lub/i owoców, tak aby miało satysfakcję i możliwość zjedzenia swojej sałatki.

Przygotowanie:

1. gotujemy po ok. 2 szklanki suchej kaszy; jaglanej, kaszy gryczanej, 2 szklanki ryżu pełnoziarnistego, studzimy i przekładamy do 3 osobnych misek
2. myjemy i kroimy na małe części warzywa; papryka czerwona 3 szt., papryka zielona 3 szt., papryka żółta 3 szt, pomidorki koktajlowe 2 szkl, przygotowujemy (myjemy, osuszamy) w osobnej misce świeże liście szpinaku - 2 garście,
3. myjemy, obieramy i kroimy na części, jabłka x 3 szt, gruszki x 3 szt, banany x 3 szt. pomarańcze x 3 szt. (w sezonie letnim - owoce sezonowe ; truskawki, borówki)
4. do miseczek wsypujemy ziarna słonecznika i pestki dyni (po 1 garści).

Scenariusz zajęć dla dzieci (starszych) – scenariusz 4	
Temat:	Mleczna sprawa – z Detektywem Witaminką na tropie dobrego zdrowia.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 4-6 lat.
Metody pracy:	• Zapoznanie z wartościowymi składnikami odżywczym, grupą produktów zbożowych • Promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia. • Zapoznanie z nowymi smakami.
Czas trwania zajęć	60 minut.
Cel:	• Zapoznanie dzieci z podstawowymi informacjami dotyczącymi pochodzenia mleka i wybranych produktów mlecznych, • Promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia. • Zapoznanie z nowymi smakami.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia – plakat, produkty mleczne: serek biały- twaróg, serek topiony, ser żółty, jogurt naturalny, maślanka, kefir, oscypek, patyczki/liczmany, produkty niezbędne do przygotowania sałatki (Załącznik nr 1), deseczki, fartuszki, plastikowe nożyki, miski, bloki, kredki.

Opis przebiegu zajęć

Witajcie Kochane dzieci!

To już nasze kolejne spotkanie z Detektywem Witaminką i jego przygodami. Jesteśmy coraz bliżej poznania zagadki i odkrycia sekretu dobrego zdrowia. Dziś czeka na nas kolejna historia i nowy problem, z którym będzie musiała się zmierzyć grupa „Odkrywców”. Na Was także czekają nowe zadania oraz nowe dania do przygotowania! Mam nadzieję, że jesteście ciekawi i głodni, bo za chwilę zaczynamy!

1. Na początek posłuchajcie opowiadania:

Nic nie zapowiadało, że ten dzień w grupie „Odkrywców” będzie inny niż zwykle. Wszyscy po zajęciach rozeszli się do swoich ulubionych zabaw. Maciek kolejny raz próbował ułożyć najtrudniejszą z dostępnych układanek, Asia z Mają jak zwykle w kąciu lalek szykowały wystawne przyjęcie, a Tadzik pokazywał właśnie Oskarowi, że wczoraj opanował perfekcyjnie umiejętność sznurowania butów. Kiedy zabawa trwała w najlepsze nagle rozległ się głośny płacz z kącia kłoców!

- „Co się stało?!” - natychmiast zareagowała Pani Marta podbiegając do Hani, która trzymając się za policzki zalewała się łzami, wyraźnie cierpiąc z jakiegoś powodu.

- „To nie nasza wina!” - wytłumaczyli się szybko Olek z Pawłem bawiący się obok w bazę.

- „Boli mnie bardzo ząb!” - oznajmiła Hania, po której ewidentnie było widać, że nie oszukiwała.

- „Zaraz zadzwonimy po mamę – uspakajała ją Pani Marta- na pewno zabierze Cię do dentysty.”

- „Co?!” - z przerażeniem w oczach, Hania głośno zaprotestowała – „Do dentysty, czy to konieczne?” - zalewała się łzami od tej chwili z podwójnego powodu.

Wszystkie dzieci zebrały się wokół dziewczynki i nawet nie spostrzegły, że w sali pojawił się Detektyw Witaminka.

- „Chyba ktoś tu pił mało mleka, a jadł zdecydowanie za dużo słodczy!” - pomyślał głośno patrząc na zapłakaną Hanię.

- „Ja nie lubię mleka!” - skrzywiła się wyraźnie dziewczynka przecierając oczy od łez.

- „Dlatego teraz cierpisz z powodu bólu zęba! Kto nie spożywa odpowiedniej ilości nabiału może się spodziewać, że jego zęby się popsują, a wówczas czy się chce czy nie, wizyta u dentysty będzie nieunikniona, choć to teraz najlepsze, co może Cię spotkać i uratować przed bólem” - podsumował Detektyw z bardzo poważną jak na jego łagodne usposobienie miną.

- „Nabiału?” - zdziwił się Tadzik - „Co to takiego?”

- „Nabiał to podstawowa grupa wyrobów spożywczych o wartościach odżywczych niezbędnych do prawidłowej pracy naszego organizmu,.

- szczególnie kości i zębów. Są to produkty wytwarzane z mleka: sery, jogurty, kefiry. Mleko samo, jak i szeroka gama przetworów mlecznych, powinny być jedną z podstaw naszego żywienia” – wyjaśnił witaminka wyciągając swoją piramidową mapę – „Zbierajcie się, czeka nas kolejna wyprawa, musimy odnaleźć tę wskazówkę” – wskazał na puste miejsce na mapie, jednocześnie poprawiając swój brązowy kapelusz.- „Zabieram Was dziś w niezwykle miejsce” – oznajmił i jak zwykle stanął na czele wyprawy, którą zamykała Pani Marta prowadząca za rękę Hanię. Każdy był ciekawy gdzie tym razem znajdą tę cenną wskazówkę.

- „Czy to przypadkiem nie farma?” - zapytał Tadzik kiedy dotarli na miejsce.

- „Tak!” - potwierdził Detektyw i poprowadził dzieci w miejsce gdzie znajdowały się zwierzęta.

Dzieci były niezwykle zainteresowane opowieściami gospodarza o tym jak pozyskać mleko od krowy, kozy i owcy, jak je przechowywać i jak je można przetworzyć, to znaczy co można z niego otrzymać. W jednym z pomieszczeń zobaczyły nawet jak robi się ser – czyli podstawowy produkt wytworzony z mleka, a nawet dostały po małym kawałku do spróbowania. Najbardziej zajął się Paweł, który stwierdził, że nigdy w życiu nie jadł lepszego sera.

- „Czy to znaczy, że jak będę jadła więcej produktów mlecznych to nie będą mi się psuły zęby?” - zapytała pełna nadziei Hania.
- „Oczywiście jest to bardzo prawdopodobne! Do tego na pewno będziesz miała mocniejsze kości oraz dużo energii do biegania.” - uśmiechnął się Witaminka i zjadł ze smakiem swój kawałek.
- „Dwie szklanki dziennie mleka i zdrowie na Ciebie czeka!” - roześmiał się Tadzik spoglądając na Hanię.
- „Tak!!! O to właśnie chodzi! Nawet nie spodziewałaś się, że odkryłaś właśnie kolejną wskazówkę do naszej mapy!” - uradowany Detektyw Witaminka wskazał miejsce na piramidzie, które uzupełnił hasłem wspólnie z Hanią i Tadzikiem.

2. Rozmowa kierowana pytaniami nauczyciela na temat opowiadania:

- Co spowodowało wybuch płaczu u Hani i dlaczego?
- Jakie rady dla Hani miał Detektyw Witaminka?
- Gdzie udała się grupa „Odkrywców” i co tam zobaczyła?
- Jaką wskazówkę odkryły dzieci podczas tej wyprawy?

3. „Omówienie piętra piramidy”:

Właśnie w tym miejscu znajdują się produkty mleczne. Są to przetwory, które powstają z mleka, które pochodzi od zwierząt hodowlanych tj: krowa, koza, czy owca. Produkty mleczne są niezwykle ważną grupą składników spożywczych, którą powinniśmy spożywać codziennie - co najmniej 2 duże szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.

4. „Na półce z nabiałem” – prezentacja produktów mlecznych.

Zobaczcie to produkty mleczne: serek biały- twaróg, serek topiony, ser żółty, jogurt naturalny, maślanka, kefir, oscypek.

Możemy je poznać: pooglądać, dotknąć, powąchać, a nawet spróbować.

5. „Nabiałowe rymowanki”:

A teraz zadanie od Detektywa Witaminki, posłuchajcie uważnie rymowanek i połóżcie przed sobą tyle patyczków, ile słów usłyszycie w rymowance.

„Kto mleko pije, długo żyje!”

„Mleczne pyszności na zdrowe kości!”

„Mleko pijemy, zdrowo żyjemy”

„Gdy produkty mleczne jemy, szybko rośniemy”

6. „Sałatka owocowa z twarogiem” – zajęcia praktyczne:

Pora na zajęcia praktyczne, przygotowujemy bardzo smaczną, a przede wszystkim bardzo zdrową sałatkę na bazie owoców z dodatkiem twarogu i miodu. (przepis w Załączniku 1.)

Wskazówki dla
nauczyciela:

- Przed przystąpieniem do części praktycznej omawiamy z dziećmi zasady bezpieczeństwa i higieny, które obowiązują w kuchni w trakcie przygotowywania posiłków.
- Na początku trzeba zaprosić dzieci do umycia rąk, później dzieci zakładają fartuchy i siadają do stołu.
- Wyjaśniamy jakie potrawy będą przygotowywane oraz omawiamy z dziećmi produkty, które będą używane.
- Przyrządzamy wspólnie sałatkę według przepisu, rozdzielamy zadania tak, aby każde dziecko mogło uczestniczyć w przygotowaniach.
- Na bieżąco angażujemy dzieci w sprzątanie- (odniesienie deseczki, itp.).
- Nie zmuszamy dzieci do próbowania, zarówno podczas degustacji w czasie zajęć jak i podczas przygotowywania posiłków.
- Na zakończenie dzieci rysują ilustracje do opowiadania „Mleczna sprawa – z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia”

Przepis na sałatkę – Załącznik nr 1

Sałatka owocowa z twarogiem – porcja dla 5 dzieci.

Składniki:

1 grejpfrut

1 pomarańcza

garść ciemnych winogron

½ puszki ananasa

100 g białego sera

1 łyżka miodu

listki mięty do dekoracji

Przygotowanie: Umyj owoce i miętę. Obierz grejpfruta i pomarańczę. Pokrój wszystkie owoce na mniejsze kawałki. Przełóż do miseczki, dodaj pokrojony w duże kostki biały ser. Polej łyżką miodu i udekoruj listkami mięty.

Scenariusz zajęć dla dzieci (starszych) – scenariusz 5	
Temat:	W poszukiwaniu białka i zdrowego tłuszczu – z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 4-6 lat.
Metody pracy:	• Oparte na słowie, • Oparte na obserwacji, • Oparte na działalności praktycznej.
Czas trwania zajęć	60 minut.
Cel:	• Zapoznanie z wartościowymi składnikami odżywczym, grupą produktów zawierających białko oraz zdrowymi tłuszczami. • Promowanie zasad zdrowego żywienia i stylu życia. • Zapoznanie z nowymi smakami.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia – plakat, nasiona roślin strączkowych: ciecierzycy, fasoli, grochu, soczewicy, pojemniczki plastikowe z napisami: ciecierzycza, fasola, groch, produkty niezbędne do przygotowania pasty z fasoli (Załącznik nr 1), deseczki, fartuszki, plastikowe nożyki, miski, bloki, kredki.

Opis przebiegu zajęć

Moi Kochani!

Jesteśmy już niemal na szczycie piramidy, wiemy już bardzo dużo na temat tego jak być zdrowym, do rozwiązania pełnej zagadki potrzeba nam jedynie dwóch ostatnich pięter piramidy. Są one na samym końcu, gdyż zawierają się w nich produkty, których powinniśmy spożywać najmniej, ale to nie oznacza, że wcale! Są one tak samo potrzebne w naszej diecie jak inne, jednak ich proporcje powinny być mniejsze. Przed nami ostatnia wyprawa „Odkrywców” i Detektywa Witaminki!

1. Posłuchajcie opowiadania:

Krople deszczu uderzały o parapet, szaro-bure chmury na dobre przykryły całe niebo i już wiadomo było, że nie ma dziś najmniejszych szans na żadne zabawy w ogrodzie. Całej grupie „Odkrywców” nic dziś ewidentnie nie wychodziło. Jaśkowi nie udał się rysunek dla mamy, Ignas po raz kolejny przewrócił budowaną wieżę, a Marysia z Alą pokłóciły się nawet o to, jak ustawić talerzyki z kubeczkami na przyjęciu urodzinowym Misia. Największy problem miał jednak Szymon, który już pół godziny siedział bez efektu nad swoją kartą pracy i nie potrafił nic mądrego wymyślić. Patrzył to na nią, to na płynące po szybie krople deszczu, nie wiedząc czemu nie potrafi się skupić na tyle, by doprowadzić zadanie do końca.

- „Jakie to wszystko trudne” – pomyślał głośno na tyle, że przechodząca obok Pani Marta nie mogła tego nie usłyszeć.

- „O co chodzi Szymonku?” - zapytała łagodnie przeczuwając co powie.

- „No nic nie mogę z tym zrobić, to jest ponad moje siły” – wymamrotał przez zęby Szymon, aż demonstracyjnie wypuścił ołówek, a ręce opadły mu na kolana.

- „Jak to ponad siły? Przecież omawialiśmy wszyscy razem podczas zajęć kartę pracy i wyjaśniałam szczegółowo, co należy zrobić. Czy na pewno wtedy uważałeś?” - zapytała Pani Marta, która знаła już odpowiedź. Szymon popatrzył na nią błagalnym wzrokiem i już miał odpowiadać, gdy ku jego wielkiej radości i wybawieniu w sali pojawiła się wszystkim już znana postać – Detektywa Witaminki.

- „Witajcie Kochani, jak się dziś macie?” - zapytał radośnie, ale po minach widział, że przedszkolaki dziś nie dzielą jego nastroju.

- „Mamy „trudny” dzień” – odpowiedziała Marysia spoglądając jednocześnie na Detektywa, Panią Martę i zezłoszczoną Alę.

- „Ja na przykład, w ogóle nie mogę się dziś skupić” – rozłożył z niemocy ręce Szymon tłumacząc najlepiej jak potrafił swój problem.

- „Mam na to radę!” - zakrzyknął entuzjastycznie Detektyw Witaminka – „Brakuje Wam kwasów tłuszczowych Omega!

- „Że co???!!” - odpowiedziała z ogromnym zdziwieniem niemal jednocześnie blisko połowa grupy.

- „Kwasy omega są niezbędne do prawidłowej pracy mózgu, dzięki nim mamy lepsze samopoczucie i poprawiamy naszą koncentrację. Jednym zdaniem są niezbędne w naszej codziennej diecie” – wyjaśnił jak zwykle Witaminka.

Oczy dzieci były jednak nadal otwarte tak szeroko, że jedynym wyjściem była kolejna wyprawa po wskazówkę, prowadzącą do rozwiązania tajemnicy dobrego zdrowia.

- „Zakładajcie płaszcze przeciwdeszczowe i w drogę!” - zakomunikował Detektyw naciągając kaptur na swój brązowy kapelusz.

O dziwo dzieci bez marudzenia na pogodę uwinęły się sprawnie i szybko i już po kilkunastu minutach spaceru były wraz z Panią Martą i Detektywem przy wejściu do portu.

Prognozy pogody na szczęście się nie sprawdziły, słońce wyrzało zza chmur i pozwoliło dzieciom na swobodne obejrzenie tego niezwykłego miejsca. Było głośniejsze niż w sali przedszkolnej podczas swobodnej zabawy. Statki rybackie stojące w porcie wydawały głośne odgłosy, a pracujący na nich

rybacy uwijali się od ogromu pracy. Dzieci zobaczyły z bliska jak wyglądają sieci rybackie oraz poznały różne rodzaje ryb.

- „Na pewno w rybach są cenne kwasy tłuszczowe! Od dziś poproszę mamę żeby robiła je częściej na obiad” – zdecydowanym tonem powiedział Szymon patrząc na Detektywa Witaminę, który już wyciągał mapę, aby wspólnie z chłopcem wpisać przedostatnią wskazówkę.

2. Rozmowa kierowana pytaniami nauczyciela na temat opowiadania:

- Jaki nastrój panował tego dnia w sali odkrywców i dlaczego?
- Jakie problemy miały dzieci z grupy „Odkrywców”?
- Jaką radę dał dzieciom Detektyw Witaminka i jak zareagowały na nią przedszkolaki?
- Na co mają wpływ kwasy Omega zawarte w rybach?

3. „Omówienie dwóch ostatnich pięter piramidy”,

Właśnie w tym miejscu na naszej piramidzie umiejscowione są : mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, czyli produkty o dużej zawartości białka. Należy pamiętać, że trzeba zjadać mięso, ale także ryby i nasiona roślin strączkowych oraz jaja.

Na samym szczycie mamy natomiast tłuszcze, są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, jednak należy wybierać te pochodzenia roślinnego gdyż są zdecydowanie zdrowsze. Te znajdziemy w olejach roślinnych, awokado, orzechach czy także rybach.

4. „Prezentacja produktów z dwóch ostatnich grup”:

Zobaczcie, oto różne rodzaje nasion roślin strączkowych, (np.) ciecierzycy, soczewica i fasoli, groch. Opowiemy sobie teraz o ich kolorze i kształcie. Każdy może dotknąć, powąchać i porównać te nasiona. W jakich bajkach spotykane były nasiona roślin strączkowych?

5 „Kopciuszek” – kolejna zabawa od Detektywa Witaminki to zabawa zręcznościowa.

Detektyw chce sprawdzić czy dobrze rozpoznajecie już wszystkie nasiona roślin strączkowych, które są bardzo zdrowe i zawierają dużo białka.

Podzielimy się teraz na dwie drużyny, każda będzie miała za zadanie posegregować nasiona roślin strączkowych do odpowiednich pojemników.

6. „Pasta z fasoli – zajęcia praktyczne”

A już teraz to co lubicie najbardziej – zajęcia kulinarne. Dziś przygotujemy przepyszną pastę z fasoli. (Wg przepisu Załącznik 1)

Wskazówki dla
nauczyciela

- Przed przystąpieniem do części praktycznej omawiamy z dziećmi zasady bezpieczeństwa i higieny, które obowiązują w kuchni w trakcie przygotowywania posiłków.
- Na początku trzeba zaprosić dzieci do umycia rąk, później dzieci zakładają fartuchy i siadają do stołu.
- Wyjaśniamy jakie potrawy będą przygotowywane oraz omawiamy z dziećmi produkty, które będą używane.
- Staramy się zaangażować wszystkie dzieci do pracy, tak, aby każde czuło, że ma swój wkład w przygotowanie potrawy.
- Na bieżąco angażujemy dzieci w sprzątanie- (odniesienie deseczki, itp.).
- Nie zmuszamy dzieci do próbowania, zarówno podczas degustacji w czasie zajęć jak i podczas przygotowywania posiłków.
- Na zakończenie dzieci rysują ilustracje do opowiadania „W poszukiwaniu białka i zdrowego tłuszczu
- z Detektywem Witaminką odkrywamy sekret dobrego zdrowia”

Przepis na „Pastę z fasoli” – Załącznik nr 1

Składniki:

- 180 g ugotowanej fasoli lub fasoli z puszki (1 szklanka odsączona)
- 1 nieduża cebula
- 1 listek laurowy
- 1 ziarenko ziela angielskiego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- szczypta soli, pieprzu
- szczypta suszonego majeranku
- opcjonalnie: wędzone śliwki, wędzona papryka w proszku, sos sojowy

Sposób przygotowania:

Cebulę kroimy w kosteczkę i rumienimy na łyżce oliwy na złoty kolor na patelni. Do smażenia cebulki możemy dodać ziele angielskie i liść laurowy, które dodadzą pięknego aromatu. Fasolę wcześniej, moczymy i gotujemy lub używamy ugotowanej z puszki. Do kubka blendera wrzucamy fasolę, uprażoną cebulę (wcześniej odławiamy listek i ziele angielskie, których nie dodajemy do miksowania), sól, pieprz. Wszystko miksujemy. W razie konieczności dodajemy odrobinę zimnej wody, dla uzyskania kremowej konsystencji. Jeśli chcemy nadać paście bardziej urozmaiconego smaku możemy dodać wędzoną śliwkę, szczyptę wędzonej papryki w proszku lub odrobinę sosu sojowego. Przygotowaną pastę nakładamy na pieczywo, ozdabiamy ulubionymi warzywami, ziołami i kiełkami. My polecamy podawać z kiszonym ogórkiem.