

Scenariusz 1 zajęć dla dzieci (młodszych)	
Temat:	Na tropie sekretów Detektywa Witaminki. Scenariusz nr 1.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 1-3 lat.
Metody pracy:	• praktyczne mini-warsztaty kulinarne; • zajęcia z pogadanką nauczyciela; • zabawa ruchowa; • zabawa z piosenką.
Czas trwania zajęć	30-40 minut.
Cel:	Zachęcenie dzieci do kosztowania różnorodnych produktów spożywczych. Zachęcenie do podejmowania prób degustacji owoców i warzyw z wykorzystaniem wszystkich zmysłów. Zapoznanie z różnorodnym zastosowaniem warzyw, owoców, promowanie picia wody. Oswajanie dzieci z wartościowymi produktami spożywczymi stanowiącymi podstawę Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	- głośnik bluetooth (lub inny sprzęt) do odtworzenia piosenki, - plakat Detektywa Witaminki, - fartuszek dla każdego dziecka, - duży blender kielichowy (koktajlu nie uda się przygotować blenderem typu "żyrafa") dzbanek do przygotowania koktajlu – w przypadku wyboru szaszłyków lub wody smakowej – odpowiednio inne narzędzia: patyki do szaszłyków, dzbanek z wodą, itp.; - deseczka do krojenia dla każdego dziecka, - nóż - plastikowy lub nóż do drugiego dania dla każdego dziecka, - miski lub tace na produkty spożywcze.
Opis przebiegu zajęć	<i>Na początku zajęć zbierz dzieci, przywitaj. Zapytaj jak się czują, opowiedz, że czekają ich dzisiaj ciekawe zajęcia – dowiedzą się co robić, by dobrze się czuć, mieć dużo siły i energii do zabawy. Rozpocząć możesz tak:</i> Przywitanie. „Witajcie! Przedstawiam Wam Detektywa Witaminę, który zna wiele tajemnic na temat jedzenia i tego, co robić, by świetnie się czuć i dużo uśmiechać. Razem z nim czeka nas dużo świetnej zabawy. Będziemy wspólnie ćwiczyć, wykonywać ciekawe zadania, poznawać ciekawe nowe produkty do jedzenia. Zaczynamy wspólną zabawę. Rozpocniemy od gimnastyki. Zajęcia z Detektywem będziemy rozpoczynać od niej. Oto zestaw ćwiczeń – powiem i pokażę Wam co robić – będziemy ćwiczyć wspólnie wraz z bohaterami piosenki. (Ćwiczenia opisane w piosence „Jarzynowa gimnastyka” dostępnej np. tu: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs) 1. Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę (obróć wokół własnej osi). 2. Śmiało na brokuły skaczemy do góry (podskok).

3. Robimy dwa przysiady wg pomidora rady (2 przysiady).
4. Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolą (marsz).

Zagadka.

Wspaniale – jesteście już rozgrzani, możemy rozwiązać zagadkę Detektywa:

Czerwone na krzaku,
latem dojrzewają.
Chętnie na kanapkach
ludzie je zjadają. (POMIDORY)

W niej się możesz kąpać,
piją ją ludzie, rośliny, zwierzęta,
bez niej nie byłoby życia na ziemi,
każdy niech o tym dobrze pamięta. (WODA)

Podpowiedź dla nauczyciela:

tutaj warto wspomnieć, że nie każda woda nadaje się do picia. Po takiej z jeziora czy z kałuży może nas boleć brzuszki. Ale ta, która jest w kranie czy w butelkach jest dla nas bezpieczna.

Wprowadzenie w dalszy etap zajęć:

Skoro już rozwiązaliście zagadki, to pewnie się łatwo domyślicie, że 1 sekret Detektywa, to woda, owoce i warzywa. Te produkty są bardzo ważne! Powinniśmy codziennie pić wodę i jeść owoce i warzywa.

Czy wiedzieliście, że 70% naszego ciała to woda? Czyli gdybyśmy byli naczyniem, to od stóp do ramion napełnieni byłibyśmy wodą.

Czy wiecie, że połowę talerzyka przy każdym posiłku powinny zajmować warzywa lub owoce?

Czy lubicie jakieś owoce albo warzywa? - pozwól dzieciom po kolei wymienić warzywa lub owoce które znają.

A kto chciałby się teraz napić wody? *Zachęć dzieci do krótkiej przerwy i napijcie się wody. Pamiętaj, że szczególnie w okresie jesienno-zimowym warto przypominać dzieciom o piciu wody bo często nie czują pragnienia. Sam oczywiście też napij się wody razem z nimi.*

Zajęcia praktyczne:

Dziś zapraszam Was do przyrządzenia pysznego koktajlu* wg przepisu Detektywa Witaminki.

Wspólnie go przygotujemy, a każdy będzie mógł go skosztować. Myślicie, że damy sobie radę? Nie martwcie się, jeśli ktoś z was bardzo nie będzie chciał go spróbować, choć jego kolor będzie fantastyczny - zobaczcie sami - może tylko zanurzyć paluszek w swoim kubku, albo chociaż powąchać koktajl. Zgoda?

Wskazówka dla nauczyciela:

Umów się z dziećmi na zasady degustacji i nie zmuszaj ich do próbowania. Możesz zachęcać poprzez opowiadanie o interesujących dla dziecka cechach koktajlu np.. Jaki ma piękny kolor. Ciekawe czy jest gęsty czy rzadki. Mnie bardzo smakuje, uwielbiam ten koktajl, jest taki kremowy i słodkawy! Nie mów dzieciom, że coś jest zdrowe - jest to argument, którego nie rozumieją. Jeśli umówisz się z nimi na możliwość rezygnacji z degustacji gotowego koktajlu dotrzymaj słowa - nie zawieź ich zaufania. Zachęć do powąchania lub spróbowania palcem. Nie wywieraj na nich też emocjonalnej presji i nie stosuj argumentów typu „mama nie byłaby zadowolona, jakby się dowiedziała, że nie

spróbować” „spróbuj dla mnie” „zobacz jaka Kasia jest grzeczna, pije, a ty nie...”. Komunikaty tego typu wywierają na dziecku presję, zniechęcają do próbowania i budują lęk przed próbowaniem nowych produktów.

Podejdźcie do stolika i obejrzyjcie składniki (patrz *Wskazówki dla nauczyciela*). Czy umiecie powiedzieć jak się nazywają? Siądźmy przy stolikach – przy każdym z Waszych miejsc znajdują się już talerze i noże do pokrojenia składników. Kroimy, wrzucamy, blendujemy, kosztujemy – smacznego!

*koktajl przygotuj jeśli masz dostęp do blendera lub miksera, jeśli nie, polecamy przygotowanie wody smakowej (woda z wrzuconymi do niej owocami) lub szaszytków z wybranych owoców.

Zakończenie – podziękowanie:

Po degustacji zapytaj dzieci o to, czy podobały im się zajęcia, co zapamiętają, podziękujcie sobie za udział.

Wskazówki dla nauczyciela.

Zanim rozpoczniecie zajęcia praktyczne umyć ręce i załóżcie fartuszki. Zachęć dzieci do tego, by w czasie gotowania nie wkładały rąk do buzi, nosa czy uszu i buduj w nich nawyk pilnowania higieny podczas gotowania. Wyjaśnij dlaczego należy przestrzegać zasad higieny podczas gotowania.

Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj składniki do części praktycznej na oddzielnej tacy, miskach czy w pudełkach – tak, by w momencie przystępowania do przygotowania koktajlu, móc pokazać grupie wszystkie składniki. Zapytaj czy znają nazwy poszczególnych składników, czy może mają ochotę dotknąć, czy powąchać któryś ze składników, pozwól na to. Co czują? Czy to jest zimne, ciepłe? Miłe w dotyku czy szorstkie? Może się tak zdarzyć, że dziecko nie będzie chciało dotykać czy próbować składników, lub finalnych produktów. Nie zmuszaj do tego.

Ogólną zasadą ma być zachęcanie do otwartości na nowe produkty, ciekawości – nie krytykuj i nie nagradzaj „za próbowanie”, może się tak zdarzyć, że już kontakt fizyczny z produktem będzie dla dziecka znaczącym krokiem i przełamaniem się.

Po przygotowaniu finalnego produktu – zanim zaprosisz dzieci do skosztowania – zbierz grupę, porozmawiajcie o tym zadaniu – co myślą, co czują: jak się czuły robiąc koktajl? Jak ich zdaniem on smakuje? Czy podoba im się kolor? Zapach? Itp.

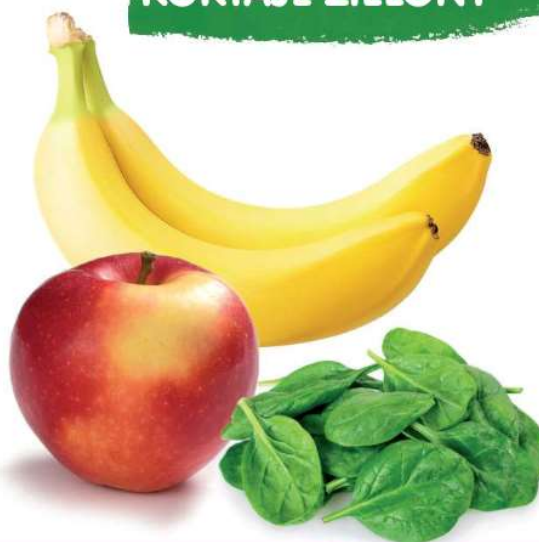
Dzieci uwielbiają uczestniczyć we wszystkim, zaplanuj działania tak, by każdy uciął i wrzucił chociaż kawałek.

Propozycja ćwiczeń do piosenki to tylko przykład – można użyć innej dostępnej lub ulubionej przez dzieci piosenki i w rytm muzyki gimnastykować się wspólnie.

Załącznik 1


Norway
grants
www.eog.gov.pl

KOKTAJL ZIELONY



KOKTAJL ZIELONY

- 1 szklanka szpinaku
- 1 jabłko
- 2 banany
- woda



Pamiętaj by dodać sok z cytryny – dla zachowania koloru.

Koktajl v. 2 (wersja z większą ilością składników):

- szpinak lub liście jarmużu,
- 2 banany,
- jabłko,
- 1-2 łyżeczki siemienia lnianego,
- woda,
- sok z cytryny.

Można zagęścić koktajl łyżką płatków owsianych, będzie miał wtedy też więcej błonnika.

Proporcja dla 10 dzieci:

150 g szpinaku baby lub 4 liście jarmużu,
2 banany,
2 jabłka,
sok z połowy cytryny (aby zachować zielony kolor),
4 łyżeczki siemienia lnianego,
4 szklanki wody.

Dokładnie umyj wszystkie produkty.

Jabłka pokrój na ósemki i wytnij gniazda nasienne. Nie obieraj jabłek ze skórki - ma dużo błonnika.

Banana pokrój na ćwiartki. Możesz zostawić go w skórce i poprosić dzieci o jego obranie.

Wszystkie składniki włóż do misek.

Rozdaj dzieciom banany i jabłka, jeśli są to starsze dzieci poproś je o pokrojenie owoców w mniejsze kawałki.

Udziel instrukcji jak obrać banana.

Jeśli dzieci są młodsze przygotuj owoce w miskach i poproś dzieci by ustawiły się w kolejce do bledera i po kolei podchodziły i wrzucały produkty z misek.

Dolej wodę, dodaj sok wyciśnięty z połowy cytryny, opcjonalnie dodaj siemię lniane.

Blenduj. Sekretom dobrego koktajlu jest jego konsystencja. Blenduj tak długo aż nabierze on kremowej konsystencji a w koktajlu nie będzie grudek - mogą one zniechęcić dzieci. Koktajl powinien być gładki i nie za gęsty.

Rozlej koktajl do kubeczków. Nalewaj niewielkie porcje. Zawsze możecie zaoferować dolewkę. Pamiętaj o tym, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie - również skosztuj koktajlu.

Scenariusz zajęć dla dzieci (młodszych)	
Temat:	Na tropie sekretów smaków Detektywa Witaminki. Scenariusz nr 2.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 1-3 lat.
Metody pracy:	• praktyczne mini-warsztaty kulinarne; • zajęcia z pogadanką nauczyciela; • zabawa ruchowa; • zabawa z piosenką.
Czas trwania zajęć	30-40 minut.
Cel:	Zachęcenie do podejmowania prób degustacji różnych produktów zbożowych i warzyw z wykorzystaniem wszystkich zmysłów. Zapoznanie z różnorodnym zastosowaniem produktów zbożowych. Oswajanie dzieci z produktami spożywczymi znajdującymi się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	- głośnik bluetooth (lub inny sprzęt) do odtworzenia piosenki, - plakat Detektywa Witaminki, - fartuszek dla każdego dziecka, - deseczka/talerzyk do krojenia dla każdego dziecka, - nóż - plastikowy lub nóż do drugiego dania dla każdego dziecka, - miski lub tace na produkty spożywcze. - miska do pomieszania sałatki. Składniki i narzędzia wg potrzeb do zaserwowania dania. Patrz lista składników w Załączniku nr 1.
Opis przebiegu zajęć	<i>Przywitaj grupę, rozpocznij zapytaniem o to jak się czują, przypomnij ostatnie zajęcia.</i> Przywitanie. „Witajcie! Dziś znowu spotykamy się z Detektywem Witaminką, który zna wiele tajemnic na temat jedzenia i tego, co robić, by świetnie się czuć i dużo uśmiechać. Dziś też wraz z nim czeka nas dużo świetnej zabawy. Zaczynamy wspólną zabawę. Rozpocniemy od gimnastyki. Jak zawsze zajęcia z Detektywem rozpoczynamy od piosenki z ćwiczeniami. Pamiętacie? Oto zestaw ćwiczeń – przypomnę i pokażę Wam co robić – będziemy ćwiczyć wspólnie wraz z bohaterami piosenki. (Ćwiczenia opisane w piosence „Jarzynowa gimnastyka” dostępnej np. tu: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs) 5. Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę (obróć wokół własnej osi). 6. Śmiało na brokuły skaczemy do góry (podskok). 7. Robimy dwa przysiady wg pomidora rady (2 przysiady). 8. Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolą (marsz). Zagadka. Wspaniale – jesteście już rozgrzani, możemy rozwiązać zagadkę Detektywa:

Jedna jęczmienna, druga gryczana,
trzecia jaglaną jest nazywana.
Takie drobnutkie ziarna zbożowe
zjadają dzieci, gdy chcą być zdrowe. (KASZA)

W piekarni piekarz go wypieka,
by potem na nas w sklepie czekał,
świeżutki, całkiem już gotowy,
żytni czy pszenney, najzdrowszy ten razowy. (CHLEB)

Dziś chciałabym wam powiedzieć, że kolejny sekret Detektywa to produkty zbożowe. Zboża to rośliny wyrastające trochę tak jak trawa – z ziemi. Najczęściej używamy ich ziaren. Pszenica, żyto, kukurydza, owies – to wszystko zboża. Z ziaren zbóż robimy płatki, kasze, mąki, lub jemy je w całości – jak ryż czy kukurydzę. Macie swoje ulubione kasze? Wiecie, że można upiec w piekarniku płatki owsiane i wtedy smakują zupełnie inaczej? Dziś przekonacie się, jak łatwo można przyrządzić pyszną sałatkę z kaszy.

Zajęcia praktyczne:

Proponujemy przeprowadzenie doświadczenia sensorycznego i rozmowy o nim. Zgromadź kilka rodzajów kasz: pęczak, jęczmienna, jaglana, gryczana, ziaren zbóż, płatków – np. owsianych, żytnich, itp., w oddzielnych miseczkach – część z nich przedstaw w różnych formach – np. płatki owsiane pokaż suche i mokre. Zachęć dzieci do sensorycznych eksperymentów – mogą dotknąć, wziąć do ręki, naciskać. Porozmawiajcie o tym doświadczeniu: jaka jest w dotyku kasza drobna, a jaka gruba? Twarda czy miękka – czym różnią się płatki owsiane mokre od suchych. Czy inaczej pachną? Są cieplejsze czy nie?

Zapraszam Was dziś do zabawy, w której poznamy z bliska różne zboża. . Podejdźcie do stolika i obejrzyjcie zebrane składniki (patrz *Wskazówki powyżej i dla nauczyciela*). Czy umiecie powiedzieć jak się nazywają? W miseczkach są różne ziarna, kasze – popatrzcie na nie – czym się różnią? Czy wydają się twarde, miękkie? A teraz dotknijcie – możecie ścisnąć między palcami, albo włożyć pomiędzy nie rękę. Co czujesz? Czy to przyjemne? Zimne, ciepłe? Czy może łaskocze i trochę to śmieszne?

Jeśli Twoja grupa to dzieci młodsze – do 2 roku życia – sugerujemy w tym miejscu zakończyć zabawę. Porozmawiajcie o tym czy podobały się im zajęcia? Podziękujcie sobie za udział. Jeśli dzieci są starsze – bliżej 3 roku życia – można dodatkowo zrobić sałatkę. Opis poniżej we wskazówkach dla nauczyciela.

Zapraszam Was do jeszcze jednego zadania: spróbujemy zrobić sałatkę z wykorzystaniem kaszy. Myślicie, że to będzie łatwe? Damy radę? Siądźmy przy stolikach – przy każdym z Waszych miejsc znajdują się już talerze i noże do pokrojenia składników. *Dalsze kroki opisane we Wskazówkach dla nauczyciela.*

Zakończenie – podziękowanie:

Po degustacji zapytaj dzieci o to, czy podobały im się zajęcia, co zapamiętają, podziękujcie sobie za udział.

Wskazówki dla nauczyciela.

Zanim rozpoczniecie zajęcia praktyczne umyć ręce i załóżcie fartuszki. Zachęć dzieci do tego, by w czasie gotowania nie wkładały rąk do buzi, nosa czy uszu i buduj w nich nawyk pilnowania higieny podczas gotowania. Wyjaśnij dlaczego należy przestrzegać zasad higieny podczas gotowania.

Propozycja ćwiczeń do piosenki to tylko przykład – można użyć innej dostępnej lub ulubionej przez dzieci piosenki i w rytm muzyki gimnastykować się wspólnie.

Umów się z dziećmi na zasady degustacji i nie zmuszaj ich do próbowania. Możesz zachęcać poprzez opowiadanie o interesujących cechach produktu. Przy produktach zbożowych zwróć uwagę na strukturę, można proponować dzieciom włożenie ręki do torebki/słoika z kaszą. Zwróć uwagę na różne kolory. Ciekawe czy ziarenka są ciepłe czy zimne.

Nie mów dzieciom, że coś jest zdrowe - jest to argument, którego nie rozumieją. Jeśli umówisz się z nimi na możliwość rezygnacji z degustacji gotowego produktu dotrzymaj słowa - nie zawieź ich zaufania. Zachęć do powąchania lub spróbowania palcem. Nie wywieraj na nich też emocjonalnej presji i nie stosuj argumentów typu „mama nie byłaby zadowolona, jakby się dowiedziała, że nie spróbowałaś” „spróbuj dla mnie” „zobacz jaka Kasia jest grzeczna, pije, a ty nie...”. Komunikaty tego typu wywierają na dziecku presję, zniechęcają do próbowania i budują lęk przed próbowaniem nowych produktów.

Składniki do przyrządzenia sałatki najlepiej jest mieć przygotowane wcześniej – na oddzielnej tacy, czy w talerzu – tak, by w momencie przystępowania do przygotowania go, móc pokazać grupie wszystkie składniki w sposób uporządkowany. Zadaj pytanie o nazwy składników – sałatkę przygotujcie wg uznania i możliwości – możesz dodać paprykę, nie dodawać ogórka, czy dołożyć jeszcze miętę lub kolendrę. Postaraj się wykluczyć z zajęć produkty, na które choć jedno z dzieci ma uczulenie.

Dzieci uwielbiają uczestniczyć we wszystkim, zaplanuj działania tak, by każdy uciął i wrzucił chociaż kawałek.

Przepis można wydrukować i rozdać rodzicom przy odbiorze dziecka, może spróbują wykonać sałatkę razem w domu. To także doskonała okazja do opowiedzenia „co się dziś działo”.

Załączniki

Załącznik 1

Składniki na prostą sałatkę z kaszą:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy (pęczak, bulgur, jaglana)
- 2-3 pomidory po jednym grubym plasterze na dziecko
- 2-3 gruntowe ogórki- po 5 cm kawałku pokrojonym na plasterki na dziecko
- sok z ½ cytryny
- oliwa
- łyżeczka miodu
- łyżeczka musztardy, najlepiej dijon

Przed zajęciami dokładnie umyć wszystkie warzywa. Pomidory najlepiej naciąć z dwóch stron na krzyż, włożyć do miski i zalać gorącą wodą a po kilku minutach obrać z twardej skórki). Kaszę ugotuj na sypko według przepisu z opakowania. Przygotuj dwa rodzaje kaszy aby każde dziecko mogło wybrać tą, którą będzie chciało użyć.

Pomidory i ogórki pokrój w grube 2cm plastry i umieść w osobnych miskach.

Każdemu dziecku rozdaj po jednym plasterze pomidorka oraz dwa, trzy plasterki ogórka. Pokaż im w jaki sposób używać noża- pamiętaj, aby były to noże plastikowe. Jeśli dzieci są za małe na ćwiczenie krojenia sama przed zajęciami pokrój warzywa w kostkę.

Rozdaj dzieciom papierowe miseczki, poproś by ustawiły się w kolejce i nakładaj im po łyżce wybranej przez nie kaszy do miseczki.

Następnie pomóż dzieciom przełożyć do miseczek pokrojone przez nie warzywa.

Do słoiczka wyciśnij sok z cytryny, dodaj miód, musztardę i oliwę. Szczelnie zakręć słoiczek i energicznie nim potrząśnij. Możesz poprosić każde dziecko o wymieszanie dressingu przekazując im po kolei słoik aby nim wstrząsnęły jak grzechotką.

Następnie dodaj chętnym dzieciom sos do sałatki. Wspólnie wszystko wymieszajcie i degustujcie.

Pamiętaj, aby przygotować porcję również dla siebie - dzieci obserwują i naśladują!

Scenariusz zajęć dla dzieci (młodszych)	
Temat:	Na tropie smaków Detektywa Witaminki. Scenariusz nr 3.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 1-3 lat.
Metody pracy:	• praktyczne mini-warsztaty kulinarne; • zajęcia z pogadanką nauczyciela; • zabawa ruchowa; • zabawa z piosenką.
Czas trwania zajęć	30-40 minut.
Cel:	Zachęcenie dzieci do kosztowania różnorodnych produktów spożywczych. Oswajanie dzieci z i produktami spożywczymi znajdującymi się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	- głośnik bluetooth (lub inny sprzęt) do odtworzenia piosenki, - plakat Detektywa Witaminki, - fartuszek dla każdego dziecka, - deseczka/talerzyk do krojenia dla każdego dziecka, - nóż - plastikowy lub nóż do drugiego dania dla każdego dziecka, - składniki do przygotowania koktajli jogurtowych – wg załącznika. - blender.
Opis przebiegu zajęć	Przywitanie. „Witajcie! Dziś znowu spotykamy się z Detektywem Witaminką, który zna wiele tajemnic na temat jedzenia i tego, co robić, by świetnie się czuć i dużo uśmiechać. Dziś znowu czeka nas dużo zabawy. Zaczynamy! Rozruszajmy się! Jak zawsze zajęcia z Detektywem rozpoczynamy od piosenki z ćwiczeniami. Pamiętajcie? Oto zestaw ćwiczeń – przypomnę i pokażę Wam co robić – będziemy ćwiczyć wspólnie wraz z bohaterami piosenki. (Ćwiczenia opisane w piosence „Jarzynowa gimnastyka” dostępnej np. tu: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs) 9. Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę (obróć wokół własnej osi). 10. Śmiało na brokuły skaczemy do góry (podskok). 11. Robimy dwa przysiady wg pomidora rady (2 przysiady). 12. Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolą (marsz). Zagadka. Wspaniale – jesteście już rozgrzani, możemy poznać kolejną odpowiedź detektywa Witaminki, oto ona: TWARÓG, JOGURT, SER CZY MLEKO, JEDZ BY W ŻYCIU ZAJŚĆ DALEKO, WZMOCNIĄ ZĘBY, KOŚCI TWE, I JUŻ KAŻDY O TYM WIE, CHOĆ NIE ZAWSZE BIAŁE SĄ – DOROŚLI JE NABIAŁEM)ZWA.

Łatwo będziecie mogli zapamiętać, że nabiał czyli produkty z mleka są białe – tak jak nasze zęby – to dzięki produktom mlecznym nasze kości i zęby są twarde i zdrowe, one pomagają nam rosnać. Czy umiecie wymienić zwierzęta, które dają mleko? Kosztowaliście kiedyś koziego jogurtu (powstaje on z mleka od kozy), albo sera zrobionego z mleka owcy? Być może jedliście tzw. Oscypki, kiedy byliście w górach. To ważne by jeść sery, mleko, twarogi, jogurty, kefiry, maślanek, bo one mają wapń, a wapń wzmacnia kości.

Czasem chcemy zjeść jogurt owocowy, ale trzeba na niego uważać, bo taki jogurt, który łatwo kupić w sklepie – często zawiera dużo cukru i sztuczne kolory. Cukier szkodzi naszym zębom i naszemu ciału. Przekonacie się dziś jak łatwo przygotować owocowe kolorowe desery jogurtowe samemu. Będziemy mieć wtedy pewność, że są bez cukru czy sztucznych barwników, a są przepyszne.

Zajęcia praktyczne:

Zapraszam Was do przyrządzenia pysznych kolorowych koktajli owocowych do których dodamy coś NA BIAŁO – wg przepisu Detektywa Witaminki. Podejdźcie do stolika i obejrzyjcie składniki (patrz *Wskazówki dla nauczyciela*). Czy umiecie powiedzieć, jak się nazywają? Siądźmy przy stolikach, przygotujemy dziś kolorowy koktajl. k Przy każdym z Waszych miejsc znajdują się już talerze i noże do rozdrobnienia składników – jeśli jest taka potrzeba. Posłuchajcie mnie uważnie, będziemy wykonywać nasze koktajle w odpowiedniej kolejności. Kroimy, wrzucamy, miksujemy, kosztujemy – smacznego!

Zakończenie – podziękowanie:

Po degustacji zapytaj dzieci o to, czy podobały im się zajęcia, co zapamiętają, podziękujcie sobie za udział.

Wskazówki dla nauczyciela.

Zanim rozpoczniecie zajęcia praktyczne umyć ręce i założyć fartuszki. Zachęć dzieci do tego, by w czasie gotowania nie wkładały rąk do buzi, nosa czy uszu i buduj w nich nawyk pilnowania higieny podczas gotowania. Wyjaśnij, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny podczas gotowania.

Propozycja ćwiczeń do piosenki to tylko przykład – można użyć innej dostępnej lub ulubionej przez dzieci piosenki i w rytm muzyki gimnastykować się wspólnie.

Umów się z dziećmi na zasady degustacji i nie zmuszaj ich do próbowania. Możesz zachęcać poprzez opowiadanie o interesujących cechach produktu. Zwróć uwagę na różne kolory i struktury. Zapytaj o to, czy znają nazwy poszczególnych składników. Może mają ochotę wachać lub dotknąć któregoś składnika?

Nie mów dzieciom, że coś jest zdrowe - jest to argument, którego nie rozumieją. Jeśli umówisz się z nimi na możliwość rezygnacji z degustacji gotowego produktu dotrzymaj słowa - nie zawieź ich zaufania. Zachęć do powąchania lub spróbowania palcem. Nie wywieraj na nich też emocjonalnej presji i nie stosuj argumentów typu „mama nie byłaby zadowolona, jakby się dowiedziała, że nie spróbowałaś” „spróbuj dla mnie” „zobacz jaka Kasia jest grzeczna, pije, a ty nie...”. Komunikaty tego typu wywierają na dziecku presję, zniechęcają do próbowania i budują lęk przed próbowaniem nowych produktów.

Składniki do przyrządzenia koktajlu najlepiej jest mieć przygotowane wcześniej – na oddzielnej tacy, czy w talerzu – tak, by w momencie przystępowania do przygotowania go, móc pokazać grupie wszystkie składniki. Zadaj pytanie o nazwy składników. Aby dać dzieciom wybór przygotuj koktajl w dwóch kolorach np.: żółty i różowy.

Przepis można wydrukować i rozdać rodzicom przy odbiorze dziecka, może spróbują wykonać koktajl razem w domu. To także doskonała okazja do opowiedzenia „co się dziś działo”.

Załącznik 1

Kolorowy koktajl
Na 10 porcji degustacyjnych

Na wersję żółtą:

1 duże opakowanie 400 g Jogurtu naturalnego

2 banany

1 Mango- obierz je i pokrój bez udziału dzieci lub kup mrożone

Na wersję różową

1 duże opakowanie 400 g Jogurtu naturalnego

2 banany

Szklanka malin lub truskawek (mogą być mrożone)

Opcjonalnie kilka kropel soku z buraka

Dokładnie umyj wszystkie owoce. Banany pokrój na ćwiartki. Każde dziecko niech dostanie kawałek który za pomocą plastikowego nożyka może pokroić na mniejsze kawałki. Młodszym dzieciom obierz banana ze skórki, trzylatki powinny same już dać radę z obraniem ze skórki- to świetne ćwiczenie manualne.

Przejdź między dziećmi i poproś by podnosząc deseczkę ostrożnie zsunęły pokrojonego banana do kielicha blendera. Następnie poproś dzieci aby ustawiły się w kolejce. Niech każde z nich przełoży z miski do blendera za pomocą łyżki 1 kawałek lub sztukę pozostałych owoców. Dodaj na koniec jogurt. Zaproś dzieci do wspólnego odliczania czasu miksowania. Pamiętaj, żeby koktajl był dokładnie zblendowany na gładką konsystencję bez grudek, które mogą być zniechęcające dla dzieci. Jeśli koktajl jest za gęsty dolej odrobinę wody.

Przygotuj najpierw jaśniejszy koktajl, a następnie ciemniejszy. Dzięki temu, o ile żadne z dzieci nie ma alergii możesz użyć tego samego blendera, bez potrzeby mycia go między przygotowywaniem kolejnej porcji w innym kolorze.

Każdemu dziecku przygotuj nieduże porcje koktajlu w dwóch kolorach. Niech zdecyduje czy ma ochotę spróbować jednego, obu, czy może żadnego z nich. Wtedy zaproponuj kawałek banana lub owoc, który jest elementem koktajlu.

Jeśli w grupie dzieci zdarzą się alergie lub nietolerancje pokarmowe dopytaj szczegółowo rodziców o ich zakres i możliwość spożywania składników. Jeśli musisz wyeliminować np.. Jogurt możesz zastąpić go napojem roślinnym fortifikowanym w wit.D, najlepiej bez dodatku cukru, ale zweryfikuj również czy pozostałe dzieci mogą go spożywać i nie mają przeciwwskazań do spożywania np. Glutenu (owsiany) czy orzechów (migdałowy, kokosowy). Pamiętaj, że w tym wypadku należy dokładnie umyć kielich blendera przed przygotowywaniem koktajlu o zmodyfikowanej recepturze.

Koniecznienie przygotuj porcję również dla siebie! Dzieci bacznie obserwują i naśladują. Porozmawiajcie o kolorze, dźwięku jaki wydaje koktajl podczas picia, jego konsystencji czy temperaturze.

Scenariusz zajęć dla dzieci (młodszych)	
Temat:	Na tropie sekretów smaków Detektywa Witaminki. Scenariusz nr 4.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 1-3 lat.
Metody pracy:	• praktyczne mini-warsztaty kulinarne; • zajęcia z pogadanką nauczyciela; • zabawa ruchowa; • zabawa z piosenką.
Czas trwania zajęć	30-40 minut.
Cel:	Zachęcenie dzieci do kosztowania różnorodnych produktów spożywczych. Zapoznanie z różnorodnym zastosowaniem nasion roślin strączkowych. Oswajanie dzieci z produktami spożywczymi znajdującymi się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	- głośnik bluetooth (lub inny sprzęt) do odtworzenia piosenki, - plakat Detektywa Witaminki, - fartuszek dla każdego dziecka, - deseczka/talerzyk do krojenia dla każdego dziecka, - miski lub tace na produkty spożywcze. - blender do zmiksowania pasty, - składniki na wybraną pastę – patrz załącznik.
Opis przebiegu zajęć	<i>Tradycyjnie rozpocznij przywitaniem, zapytaniem o samopoczucie. Przypomnij Detektywa Witaminkę. Może pamiętać o czym rozmawiamy podczas zajęć z Detektywem.</i> Przywitanie. „Witajcie! Dziś znowu spotykamy się z Detektywem Witaminką, który zna wiele tajemnic na temat pysznego jedzenia, które daje nam dużo sił, oraz tego co robić, by świetnie się czuć i dużo uśmiechać. Dziś znowu czeka nas dużo świetnej zabawy. Zaczynamy! Rozruszajmy się! Jak zawsze zajęcia z Detektywem rozpoczynamy od piosenki z ćwiczeniami. Pamiętajcie? Oto zestaw ćwiczeń – przypomnę i pokażę Wam co robić – będziemy ćwiczyć wspólnie wraz z bohaterami piosenki. (Ćwiczenia opisane w piosence „Jarzynowa gimnastyka” dostępnej np. tu: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs) 13. Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę (obróć wokół własnej osi). 14. Śmiało na brokuły skaczemy do góry (podskok). 15. Robimy dwa przysiady wg pomidora rady (2 przysiady). 16. Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolą (marsz). Zagadka. Wspaniale – jesteście już rozgrzani, możemy rozwiązać zagadkę Detektywa:

TO DOBRZE ZNANA
ROŚLINA STRĄCZKOWA,
BIAŁA, CZERWONA,
ALBO SZPARAGOWA. (FASOLA)

FASOLKA I GROCH – TO PARA, ŻE OCH!
MIĘSO, SOCZEWICA – ZNA JE OKOLICA
BIAŁKO – BO O NIM TU MÓWIMY –
NA PRZEDOSTATNIE PIĘTRO... (WSTAWIMY).

Nasze wierszyki podpowiadają nam pewną wiedzę, posłuchajcie: w jedzeniu są pewne cegiełki, które budują nasze mięśnie, kości i dają nam siłę by rosnąć. naukowcy nazywają je BIAŁKIEM. Niektóre produkty zawierają więcej takich cegiełek, inne mniej. Są to np. *(tutaj można pokazać obrazki)*: jajka, ryby, fasola, groch, mięso drobiowe, czyli np. indyka, kurczaka, kaczki.

Są również takie rośliny, które zawierają w nasionkach bardzo dużo tych białek. Ponieważ są takie drogiecenne to rosną w strączkach. *(można pokazać dzieciom jak wygląda strączek)*, zobaczcie ile ich jest:

soczewica (kilka rodzajów), ciecierzycy, fasola w różnych kolorach, groch.

Zachęć dzieci do rozmowy o ich cechach organoleptycznych - zapachu, twardości, wielkości, kolorach. Czy wydają im się miękkie czy twarde, słodkie, słone?

Zapytaj czy mają pomysł co można z nimi zrobić, żeby nadawały się do jedzenia i były miękkie?

Kiedy dojdziemy do pomysłu gotowania, zaprosz na degustację wcześniej ugotowanych przez Ciebie lub w kuchni żłobkowej ziaren.

Zajęcia praktyczne:

Dziś zapraszam Was do skosztowania różnych nasion strączkowych.

Przygotuj wcześniej ugotowane nasiona strączkowe, zadбай o atrakcyjną formę, ładne talerzyki lub miseczki, to by produkty ładnie i zachęcająco wyglądały – usiądźcie razem).

Zapytaj o nazwy – porozmawiajcie o tym jak wyglądają poszczególne nasiona – jakie mają kolory?

Czy może któreś z dzieci je jadło i wie jak smakuje?

Pozwól dzieciom decydować/pokazywać, na które z produktów mają ochotę – nakładaj po 1-2 ziarenka, jeśli wyrażają chęć zjedzenia. Mogą też chcieć dotknąć, polizać, powąchać – a w efekcie nie zjeść. Nic nie szkodzi – zasada dobrowolności niech przyświeca wszystkim spotkaniom z jedzeniem.

Zakończenie – podziękowanie:

Po degustacji zapytaj dzieci o to, czy podobały im się zajęcia, co zapamiętają, podziękujcie sobie za udział.

Wskazówki dla
nauczyciela.

Zanim rozpoczniecie zajęcia praktyczne umyć ręce i załóżcie fartuszki. Zachęć dzieci do tego, by w czasie gotowania nie wkładały rąk do buzi, nosa czy uszu i buduj w nich nawyk pilnowania higieny podczas gotowania. Wyjaśnij, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny podczas gotowania.

Propozycja ćwiczeń do piosenki to tylko przykład – można użyć innej dostępnej lub ulubionej przez dzieci piosenki i w rytm muzyki gimnastykować się wspólnie.

Umów się z dziećmi na zasady degustacji i nie zmuszaj ich do próbowania. Możesz zachęcać poprzez opowiadanie o interesujących cechach produktu. Przy produktach strączkowych zwróć uwagę na

różnorodność, można proponować dzieciom dotykane poszczególnych składników, wąchanie. Zwróć uwagę na różne kolory. Ciekawe czy ziarenka są ciepłe czy zimne, ciężkie, czy lekkie? Nie mów dzieciom, że coś jest zdrowe - jest to argument, którego nie rozumieją. Jeśli umówisz się z nimi na możliwość rezygnacji z degustacji gotowego produktu dotrzymaj słowa - nie zawieź ich zaufania. Zachęć do powąchania lub spróbowania palcem. Nie wywieraj na nich też emocjonalnej presji i nie stosuj argumentów typu „mama nie byłaby zadowolona, jakby się dowiedziała, że nie spróbowałaś” „spróbuj dla mnie” „zobacz jaka Kasia jest grzeczna, pije, a ty nie...”. Komunikaty tego typu wywierają na dziecku presję, zniechęcają do próbowania i budują lęk przed próbowaniem nowych produktów.

Składniki do przyrządzenia past najlepiej jest mieć przygotowane wcześniej – na oddzielnej tacy, czy w talerzu – tak, by w momencie przystępowania do przygotowania go, móc pokazać grupie wszystkie składniki w sposób uporządkowany. Zadaj pytanie o nazwy składników, pasty przygotujcie wg uznania i możliwości grupy. Wyeliminuj składniki alergenne. Dzieci uwielbiają uczestniczyć we wszystkim, zaplanuj działania tak, by każdy uciął lub wrzucił chociaż kawałek.

Przepis można wydrukować i rozdać rodzicom przy odbiorze dziecka, może spróbują wykonać sałatkę razem w domu. To także doskonała okazja do opowiedzenia „co się dziś działo”.

Scenariusz zajęć dla dzieci (młodszych)	
Temat:	Na tropie smaków Detektywa Witaminki. Scenariusz nr 5.
Adresat zajęć	Dzieci w wieku 1-3 lat.
Metody pracy:	• praktyczne mini-warsztaty kulinarne; • zajęcia z pogadanką nauczyciela; • zabawa ruchowa; • zabawa z piosenką.
Czas trwania zajęć	30-40 minut.
Cel:	Zachęcenie dzieci do kosztowania różnorodnych produktów spożywczych. Zapoznanie z różnorodnym zastosowaniem produktów bogatych w dobre dla zdrowia tłuszcze.
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	- głośnik bluetooth (lub inny sprzęt) do odtworzenia piosenki, - plakat Detektywa Witaminki, - fartuszek dla każdego dziecka, - deseczka/talerzyk do krojenia dla każdego dziecka, - nóż - plastikowy lub nóż do drugiego dania dla każdego dziecka, - składniki do przygotowania pesto – wg załącznika. - blender.
Opis przebiegu zajęć	Przywitanie. „Witajcie! Dziś znowu spotykamy się z Detektywem Witaminką, który jak już pewnie doskonale pamiętacie - zna wiele tajemnic na temat jedzenia i tego, co robić, by świetnie się czuć i dużo uśmiechać. Dziś znowu czeka nas dużo świetnej zabawy. Zaczynamy! Rozruszajmy się! Jak zawsze zajęcia z Detektywem rozpoczynamy od piosenki z ćwiczeniami. Pamiętacie? Oto zestaw ćwiczeń – przypomnę i pokażę Wam co robić – będziemy ćwiczyć wspólnie wraz z bohaterami piosenki. (Ćwiczenia opisane w piosence „Jarzynowa gimnastyka” dostępnej np. tu: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs) 17. Kręcimy się świderkiem – udajemy marchewkę (obróć wokół własnej osi). 18. Śmiało na brokuły skaczemy do góry (podskok). 19. Robimy dwa przysiady wg pomidora rady (2 przysiady). 20. Chwila marszu na wesoło za dzielną fasolą (marsz). Zagadka. Wspaniale – jesteśmy już rozgrzani, możemy rozwiązać zagadkę Detektywa: KWITNIE W OGRODZIE JAK SŁONECZKO ŻŁOTE, BĘDĄ Z NIEGO SMACZNE ZIARENKA POTEM. (SŁONECZNIK) I włoskie i laskowe

są smaczne i zdrowe,
każdy z nich okrywa
bardzo twarda pokrywa. (Orzech)

Skoro już rozwiązaliście zagadki, to pewnie szybko odgadniecie, że 5 sekret zdrowego odżywiania Detektywa Witaminki to zdrowe tłuszcze. Znajdziemy je w orzechach i ziarenkach takich jak słonecznik, sezam, siemię lniane. Z orzechów lub nasion można również wyciskać olej a z oliwek oliwę, która jest bardzo zdrowa. Orzechy, nasiona, oliwa czy olej są bardzo bogate w tłuszcz i ważne składniki, dlatego wystarczy jak dodamy ich tylko odrobinę do naszych codziennych posiłków. Można nimi polać lub posypać sałatkę albo zupę, dodać odrobinę do sałatki. Orzechy i nasionka możemy również chrupać solo - tak jak robią to zimą ptaszki czy wiewiórki. Tak jak zwierzątka, jedzmy ich tylko troszkę na raz.

Zajęcia praktyczne:

Zapraszam Was do przyrządzenia pysznej sałatki wg przepisu Detektywa Witaminki. Podejdźcie do stolika i obejrzyjcie składniki (patrz *Wskazówki dla nauczyciela*). Czy umiecie powiedzieć jak się nazywają? Siadźmy przy stolikach, przygotujemy dziś piękną kolorową sałatkę – możecie przekonać się, że jest pyszna i że całkiem łatwo można ją zrobić w domu. Kroimy, wrzucamy, kosztujemy, grzanką z razowego pieczywa lub samą.

Oczywiście należy pozwolić dzieciom kosztować składników pojedynczo – przed zmieszaniem.

Zanim skosztujecie gotowego produktu usiądźcie na chwilę i porozmawiajcie – jak wygląda? Jak pachnie? I jak myślicie, że smakuje. Może ktoś będzie miał ochotę tylko na odrobinę, albo odmówi jedzenia – daj do tego prawo.

Zakończenie – podziękowanie:

Po degustacji zapytaj dzieci o to, czy podobały im się zajęcia, co zapamiętają, podziękujcie sobie za udział.

Wskazówki dla nauczyciela.

Zanim rozpoczniecie zajęcia praktyczne umyć ręce i założyć fartuszki. Zachęć dzieci do tego, by w czasie gotowania nie wkładały rąk do buzi, nosa czy uszu i buduj w nich nawyk pilnowania higieny podczas gotowania. Wyjaśnij dlaczego należy przestrzegać zasad higieny podczas gotowania.

Propozycja ćwiczeń do piosenki to tylko przykład – można użyć innej dostępnej lub ulubionej przez dzieci piosenki i w rytm muzyki gimnastykować się wspólnie.

Umów się z dziećmi na zasady degustacji i nie zmuszaj ich do próbowania. Możesz zachęcać poprzez opowiadanie o interesujących cechach produktu. Zwróć uwagę na różne kolory i struktury. Zapytaj o to, czy znają nazwy poszczególnych składników. Może mają ochotę wąchać lub dotknąć któregoś składnika?

Nie mów dzieciom, że coś jest zdrowe - jest to argument, którego nie rozumieją. Jeśli umówisz się z nimi na możliwość rezygnacji z degustacji gotowego produktu dotrzymaj słowa - nie zawieź ich zaufania. Zachęć do powąchania lub spróbowania palcem. Nie wywieraj na nich też emocjonalnej presji i nie stosuj argumentów typu „mama nie byłaby zadowolona, jakby się dowiedziała, że nie spróbowałaś” „spróbuj dla mnie” „zobacz jaka Kasia jest grzeczna, pije, a ty nie...”. Komunikaty tego typu wywierają na dziecku presję, zniechęcają do próbowania i budują lęk przed próbowaniem nowych produktów.

Składniki do przyrządzenia sałatki najlepiej jest mieć przygotowane wcześniej – na oddzielnej tacy, czy w talerzu – tak, by w momencie przystępowania do przygotowania go, móc pokazać grupie wszystkie składniki w sposób uporządkowany.

Dzieci uwielbiają uczestniczyć we wszystkim, zaplanuj działania tak, by każdy uciął lub wrzucił chociaż kawałek.

Przepis można wydrukować i rozdać rodzicom przy odbiorze dziecka, może spróbują wykonać sałatkę razem w domu. To także doskonała okazja do opowiedzenia „co się dziś działo”.

Załączniki

Załącznik 1

Przepis na sałatkę a'la caprese:

- opakowanie kulek mozzarelli lub dwie kulki większe – do pokrojenia (ok. 200 g.);
- opakowanie 250 g. pomidorków koktajlowych;
- pęczek/doniczka bazylii – listki do porwania;
- oliwa z oliwek – dwie łyżki.

Składniki rozdrabniamy, mieszamy, zjadamy! Smacznego.