



PROGRAM EDUKACYJNY DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Scenariusz zajęć 2

Lekcja druga realizowana w ramach programu:
„WARZYWA, OWOCE – NIE ZASZKODZI ZJEŚĆ!”

<p>Temat lekcji</p>	<p>Skąd się biorą warzywa i owoce w naszej kuchni?</p>	
<p>Cele lekcji</p>	<p>Cel główny: Propagowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych poprzez wprowadzenie do codziennego jadłospisu różnorodnych owoców i warzyw.</p>	<p>Cele szczegółowe: Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • docenia wartości pokarmowe potraw z warzyw i owoców, • wymienia żywieniowe walory owoców i warzyw, • dostrzega potrzebę spożywania różnorodnych owoców i warzyw, • układa przepisy na potrawy z warzyw i owoców, • dba zarówno o jakość, jak i estetykę żywności, • skutecznie komunikuje się i pracuje w grupie, • porządkuje i wykorzystuje informacje, • analizuje dane i wyciąga wnioski, • organizuje własną pracę i pracę grupy.
<p>Metody</p>	<ul style="list-style-type: none"> • praca w grupach z zestawem informacji dotyczących wartości pokarmowych wybranych owoców i warzyw oraz ich zastosowań, • dyskusja. 	
<p>Pomoce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • karty pracy, • zestaw danych dotyczących wartości pokarmowych wybranych owoców i warzyw. 	

Temat lekcji	Skąd się biorą warzywa i owoce w naszej kuchni?
Część wprowadzająca lekcji 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • czynności organizacyjne, • podział klasy na 4–5-osobowe grupy – kolory warzyw i owoców (grupy: czerwona, zielona, żółta, pomarańczowa, fioletowa, biała), • zapoznanie uczniów z celami lekcji, • zachęcenie uczniów do pracy i zabawy, której celem jest udowodnienie, że nie wystarczy „lubić” i spożywać wybrane owoce i warzywa, ale korzystać z ich różnorodności, gdyż posiadają różne cechy i dostarczają organizmowi wielu składników odżywczych.
Część szczegółowa 25 m	<ul style="list-style-type: none"> • rozdanie poszczególnym „grupom-kolorom” zestawów informacji dotyczących wartości pokarmowych wybranych owoców i warzyw, • zachęcenie uczniów do pracy nad poznaniem wartości pokarmowych warzyw i owoców ze „swojej grupy”, • wybór trzech najbardziej wartościowych zdaniem grupy owoców i warzyw i wklejenie do karty pracy informacji na ich temat, • zareklamowanie przez każdą grupę wybranych warzyw i owoców oraz zachęcenie pozostałych uczniów do ich częstego spożywania, • podsumowanie prezentacji grup pytaniem: czy pełnowartościowy posiłek może opierać się na wybranych owocach i warzywach, np. jednego koloru lub tylko tych, które lubimy? • uczniowie i nauczyciel przedstawiają argumenty przemawiające za potrzebą wprowadzenia różnorodności owoców i warzyw w diecie.
Część podsumowująca 15 min.	<p>W podsumowaniu zajęć nauczyciel prosi, aby każda grupa wytypowała listę różnorodnych owoców i warzyw, które będą podstawą do zaprojektowania przez nich atrakcyjnego posiłku.</p> <p>Przypomina, że potrawa wykonana z tych owoców i warzyw ma dostarczyć organizmowi składników niezbędnych do zachowania zdrowia, ponadto powinna być smaczna, a barwami i estetyką zachęcać do spożycia.</p> <p>Zadaniem domowym dla wszystkich „kolorowych” grup uczniów–uczestników programu jest przygotowanie przepisu sałatki składającej się z wytypowanych w karcie pracy warzyw i owoców, zaproponowanie dla niej nazwy i sposobu podania oraz opisanie jej wartości odżywczej.</p> <p>W tym celu uczniowie dokonują zakupów owoców i warzyw potrzebnych do wykonania potrawy, kierując się ustaloną na poprzedniej lekcji listą pożądanych przez konsumentów walorów.</p>
Uwagi	<p>Prezentacja zaproponowanych i wykonanych przez uczniów potraw może się odbyć podczas kolejnej lekcji, spotkania z rodzicami, imprezy szkolnej, np. podczas dnia zdrowego żywienia, konkursu, imprezy klasowej itp.</p>