SCENARIUSZ ZAJĘĆ DOTYCZĄCYCH ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Temat kompleksowy: **„Sprawy wielkiej wagi „**
Temat zajęć : **„Zdrowo jemy nie tyjemy”**

CEL OGÓLNY:

- Zapoznanie dzieci z zasadami zdrowego odżywiania
- Zachęcenie dzieci do stosowania zasad zdrowego, racjonalnego odżywiania na co dzień

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uświadomienie dzieciom, że zdrowe odżywianie to ważny element zdrowego rozwoju
- wyjaśnienie pozytywnego wpływu zdrowego odżywiania na zdrowie
- wskazanie bieżących i odległych skutków zdrowotnych niezdrowego odżywiania
- ukazania atrakcyjnych stron zdrowego odżywiania – nauka w formie zabawy

FORMY PRACY:
- zbiorowa
- zespołowa

METODY PRACY:
-Metoda słowna
-Metoda czynna
-Metoda aktywizująca

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

1. *Analiza piramidy zdrowego żywienia*: plakat z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci.
2. *Ruletka zdrowia:* obrazki lub rysunki z produktami żywnościowymi, napojami i różnymi formami aktywności i zachowań zdrowotnych (mycie rąk i zębów, sen), duża plastikowa butelka po wodzie mineralnej.
3. *Praca plastyczna:* arkusz bristolu, pisak, wycinanki z prasy lub czasopism - produktów żywnościowych, napojów i różnych form aktywności fizycznej, klej lub pinezki.
4. *Owocowo -warzywne warsztaty kreatywne*: dowolne owoce i warzywa, wykałaczki, talerzyki, deseczki, noże plastikowe, fartuszki.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ.**
   Nauczyciel wita się z dziećmi, podaje temat zajęć**:**

   Zdrowo jemy – nie tyjemy!

2. **BURZA MÓZGÓW – dlaczego warto zdrowo się odżywiać?**
   Dzieci odpowiadają na pytania nauczyciela poprzez skojarzenia - na zasadzie burzy mózgów.
   a) Czy ważne jest co i w jakiej ilości jemy?/ TAK, bardzo ważne.
   b) Dlaczego? Co się dzieje jeśli nie dbamy o zdrowe odżywianie?
   Dzieci podają swoje pomysły, nauczyciel uzupełnia:
   - często chorujemy,
   - mamy słabą odporność,
   - przybieramy na wadze (nadwaga szkodzi zdrowiu),
   - organizm dziecka nie dostaje potrzebnych witamin i składników potrzebnych do zdrowego wzrostu i rozwoju,
   - szkodzimy swojemu zdrowiu w życiu dorosłym.

3. **PIRAMIDA ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY – ANALIZA.**

   Informację o tym, co trzeba jeść i jak często pokazuje nam Piramida Żywienia Dzieci i Młodzieży.
   Wykorzystujemy film edukacyjny *„Zuzka i piramida żywienia*”. Omawiamy jego treść z dziećmi. Podkreślamy istotne treści, wymienione w punktach poniżej:

- omawiamy kolejne piętra piramidy oraz wyjaśniamy jak ją interpretować – najniższe piętro piramidy zawiera produkty najważniejsze dla zdrowia i najczęściej wskazane. Im wyżej wspinamy się po kolejnych piętrach piramidy , spotykamy produkty zalecane rzadziej i w mniejszych ilościach.
- wskazujemy dużą wagę najniższego piętra piramidy – eksponujemy udział wody i aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia i prawidłowej wagi ciała
- podkreślamy ważność owoców i warzyw w zdrowej diecie (powinno ich być w diecie najwięcej.
- wskazujemy produkty, których należy zdecydowanie unikać (słodycze, Fast foody, napoje słodzone i gazowane oraz brak aktywności).

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa
FUNDACJA ZDROWIE DZIECKA
Kraków

Link do filmu:
https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME

Możemy również wydrukować plakat z piramidą żywienia lub wyświetlić obraz z internetu. Piramidę żywienia oraz stylu życia dzieci i młodzieży oraz jej interpretację znajdziemy min. na stronie Instytutu Żywności i Żywienia: https://pulsmedycyny.pl/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-sen-i-aktywnosc-fizyczna-rownie-wazne-jak-dieta-951667
WAŻNE: piramida została poszerzona o ważne elementy zdrowego stylu życia: *zdrowy sen, mycie zębów, kontrola masy ciała plus aktywność fizyczna to dopiero oznacza zdrowie. Sama dieta nie wystarczy.* Należy to podkreślić w czasie analizy piramidy.

4. **RULETKA ZDROWIA CZYLI CO JEST ZDROWE, A CO NIE ?**
   a) przygotowujemy karty ruletki czyli obrazki, zdjęcia, rysunki z różnymi produktami żywnościowymi (produkty zdrowe i niezdrowe), ale też różne formy aktywności, mycie rąk przed jedzeniem, mycie zębów po posiłkach, sen itd.)
   b) przygotowujemy butelka po wodzie mineralnej (1,5 l) zakręconą, bez wody
   c) układamy przygotowane zdjęcia i rysunki tworząc krąg. Dzieci kolejno wchodzą do środka kręgu i obracają butelką. Omawiają rysunek, w stronę którego zwrócił się korek butelki – czy to zdrowe czy też nie.
   d) dzieci przyporządkowują wylosowany w ruletce produkt lub czynność do właściwego piętra piramidy.

5. **PRACA PLASTYCZNA - WSPÓLNE WYKONANIE PIRAMIDY ŻYWIENIA.**
   a. Przed zajęciami gromadzimy kolorowe czasopisma kulinarne i sportowe. Prosimy dzieci o ich przyniesienie. Wspólnie wycinamy z czasopism i gazet obrazki oraz fotografie żywności oraz zachowań aktywnych.
   b. Na dużym kartonie lub bristolu przygotowujemy szkielet piramidy żywienia.
   c. Wspólnie z dziećmi wypełniamy jej kolejne piętra naklejając lub przypinając wycięte obrazki/zdjęcia produktów żywnościowych i aktywności we właściwym miejscu piramidy. Nie zapominamy o podkreśleniu ważności aktywności fizycznej, picia wody, mycia zębów po posiłkach, kontroli masy ciała oraz spożywania owoców i warzyw.

6. **OWOCOWO -WARZYWNE WARSZTATY KREATYWNE.**

Z dowolnych owoców i warzyw dzieci tworzą dowolne postacie lub zwierzęta, wg własnego pomysłu i inwencji twórczej. Zasada – absolutna dowolność. Możliwe do

wykorzystania absolutnie wszystkie owoce i warzywa. Do łączenia elementów potrzebne będą wykałaczki.

Dzieci mogą przemyśleć wcześniej jaką postać/zwierzę/ptaka chcą wykonać zaplanują z czego zrobią tułów, z czego kończyny, uszy, oczy itd. Zachęcamy dzieci do łączenia w pracach owoców i warzyw, np. tułów z ogórka, spódnica z sałaty, głowa z jabłka, skrzydła ptasie z plasterków selera czy liści pora itd.).

Opracowała: mgr Aleksandra Rumińska, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa