

1. Temat zajęć: Warzywa i owoce dla mistrzów



2. **Treści programowe:** znajomość wartości odżywczej produktów żywnościowych
3. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem warzyw i owoców
4. **Cele operacyjne:** uczeń rozumie, jak ważna jest rola warzyw i owoców dla zdrowia człowieka
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, praca w grupach, zabawa integracyjna
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - nazwy owoców i warzyw na karteczkach
 - kartki, z których dzieci wykonają menu, kredki, długopisy
 - materiały edukacyjne i zabawy z czwartego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Moje ulubione warzywo to..., mój ulubiony owoc to...”.
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć**, informując dzieci dlaczego warzywa i owoce są korzystne dla zdrowia (wysoka zawartość witamin, np. C, beta karoten, kwas foliowy; składników mineralnych, np. potas oraz błonnika).
Nauczyciel zachęca do odkrycia tajemnicy kolorowego talerza:
Poznacie dzisiaj tajemnicę kolorowego talerza. Czy wiecie, że kolor warzyw i owoców zależy od specjalnych składników? Warzywa i owoce możemy podzielić na cztery kolorowe grupy – ale jakie to grupy, musicie już odkryć sami. Zapraszam do zabawy!
 - **uczniowie czytają teksty i oglądają rysunki** z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* oraz szukają odpowiedzi na pytania, jakie to substancje decydują o tym, że owocowy i warzywny talerz jest kolorowy. Dzieci opowiadają, co odkryły.
 - **każdy uczeń wypowiada się** na temat tego, jakie warzywa z każdego koloru lubi najbardziej, jakie najmniej, a jakich jeszcze nie próbował. Można użyć formuły: „Z warzyw i owoców zielonych najbardziej lubię..., najmniej lubię, a jeszcze nie próbowałem....”.

• **dzieci uczestniczą w zabawie integracyjno-ruchowej „Sałatka owocowa”**: każde dziecko losuje owoc lub warzywo (musi być 2-4 dzieci, które wylosowały tę samą nazwę owocu), następnie na sygnał nauczyciela, odpowiedni uczniowie muszą zamieniać się miejscami

• **nauczyciel prosi dzieci, aby wyobraziły sobie**, że zakładają restaurację, która słynie ze stosowania zasady: „5 razy dziennie warzywa i owoce, jedz je do każdego posiłku”. Każdy zespół powinien wymyślić nazwę dla swojej restauracji i ułożyć MENU składające się z warzyw i owoców.

- Co zaproponujecie na śniadania?

- Jakie warzywa mogą być na obiad? W jakiej formie zostaną podane?

- Jakie owoce będą deserami?

- Jakie zdrowe napoje zaproponujecie swoim gościom?

Nauczyciel zaprasza dzieci do spaceru po restauracjach. Uczniowie wybierają dla siebie najlepsze MENU.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. **Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:**

Indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole, szczególnie podczas aktywności ruchowej.

11. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Warto pamiętać, że nie wszystkie dzieci mają okazję do jedzenia sałatek ze względu na różne doświadczenia w przygotowywaniu posiłków przez poszczególne rodziny. Niektóre dzieci mówią, że nie lubią sałatek, ale nigdy ich nie próbowały. Można więc przygotować wraz z dziećmi sałatkę warzywną lub owocową, a następnie poprosić dzieci o spróbowanie. Dzieci mogą też wykonać zdjęcia swoich sałatek i zawiesić je w klasowej galerii.

