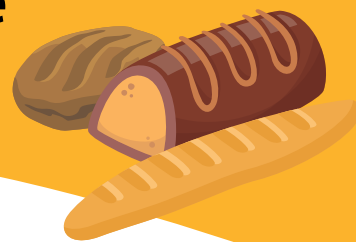


1. Temat zajęć: Produkty zbożowe, które dają energię do zabawy



2. **Treści programowe:** rozwijanie świadomości znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** rozwijanie właściwych nawyków żywieniowych zgodnych z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opowiedzieć o produktach zbożowych, odróżnia produkty wykonane z białej mąki pszennej od pełnoziarnistych, rozumie rolę produktów zbożowych dla zdrowia człowieka
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, praca plastyczna, praca z materiałem informacyjnym
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - różne produkty zbożowe, możliwe do nabycia w pobliskiej piekarni i supermarkecie: pieczywo różnego rodzaju, kasze, ryż itd.
 - materiały edukacyjne i zabawy z piątego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rozmowa z dziećmi na temat ich nawyków żywieniowych
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wyklada w widocznym dla wszystkich miejscu produkty** zbożowe i zaprasza dzieci do przyjrzenia się oraz nazywania każdego produktu. **Wspólnie się wszyscy zastanawiają**, czym różni się na przykład ryż brązowy od ryżu białego, bułka pszenna od bułki typu graham itd.
 - **uczniowie pracują z tekstem ikonicznym** zawartym w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*, budując swoją wiedzę dotyczącą produktów zbożowych, wykonują zadania i swobodnie dzielą się swoimi przemyśleniami w trakcie lektury
 - **uczniowie na podstawie informacji z książeczki Zdrowe dzieciaki to my! dzielą produkty** na najbardziej zdrowe (pełnoziarniste) i takie, których lepiej nie jeść w nadmiarze,
 - **nauczyciel w rozmowie kierowanej** rozmawia z dziećmi na temat tego, jak powstaje chleb, skąd bierze się kasza i inne produkty zbożowe, dlaczego niektóre mąki są białe, niektóre mają ciemny kolor

• **nauczyciel prosi, aby każdy zespół wymyślił trzy potrawy**, w których zostaną użyte produkty zbożowe najzdrowsze dla człowieka. Uczniowie mogą wyklejać, malować, rysować zaproponowane potrawy. Dzieci opisują swoje rysunki.

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 pełnił w zespole, szczególnie podczas aktywności ruchowej.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Pomysł na kontynuację zajęć w domu:

Razem z rodzicami lub innymi dorosłymi przygotuj pyszną, zdrową i kolorową owsiankę.

Składniki na 3 – 4 porcje

1 litr mleka do 2% tłuszczu (mleko można zastąpić napojem roślinnym)

15 łyżek płatków owsianych górskich

mieszanka dowolnych owoców - tyle ile lubimy

3-4 łyżeczki miodu

łyżeczka cynamonu (może być więcej jeśli lubimy tę przyprawę)

garść dowolnych orzechów

Przygotowanie:

1. Mleko (lub napój) wlać do rondelka, dodać płatki i gotować mieszając od czasu do czasu aż płatki zmiękną i zgęstnieją.
2. Do płatków w rondelku dodać część owoców (trochę zostawić do dekoracji), posiekane orzechy i delikatnie wymieszać.
3. Przełożyć owsiankę do misek, polać miodem i udekorować pozostałymi owocami.
4. Na koniec posypać cynamonem.

Smacznego!

