

# Zdrowo jem, więcej wiem!



## SCENARIUSZ

### OWOCE I WARZYWA NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

#### CELE:

1. Samodzielna praca, podczas której dzieci poznają wartości odżywcze owoców i warzyw.
2. Wprowadzenie owoców i warzyw jako stałego elementu diety.
3. Wpływ na zmianę zwyczajów żywieniowych w domu dzięki udziałowi rodziców w zadaniach realizowanych przez dzieci.
4. Rozwijanie twórczej aktywności dzieci.

#### IDEA:

W odróżnieniu od innych lekcji, zajęcia „Warzywa i owoce na co dzień i od święta” nie odbywają się jednorazowo, lecz obejmują działania rozłożone w czasie. Wymaga to oczywiście większej inwencji od nauczyciela. Trzecioklasiści dysponują jednak dużo większą wiedzą niż młodsze dzieci. Nauczyciel powinien opracować dokładną koncepcję oraz harmonogram kolejnych działań, a także służyć pomocą uczniom w podejmowanych przez nich działaniach.

#### DZIAŁANIA:

##### 1. Przedstawienie „Na straganie”.

Dzieci przygotowują przedstawienie według wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”. Nauczyciel powinien zwrócić się o pomoc w przygotowaniu strojów do rodziców.

##### 2. „Prezentacje Owoce-WARzywa-CJE!”

Dzieci dobierają się w 2-3 osobowe zespoły. Każdemu zespołowi nauczyciel przydziela określony owoc lub warzywo. Przez kolejne tygodnie w wybrany dzień uczniowie przynoszą je do szkoły i mają za zadanie przedstawić „Prezentację Owoce-WARzywa-CJE!”.

Prezentacja składa się z:

- wierszyka, zagadki lub zmyślonej historyjki o wskazanym przez nauczyciela owocu lub warzywie,



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- reklamy w formie plakatu zachęcającej do jedzenia tego owocu lub warzywa (w przygotowaniu tego zadania mogą pomagać rodzice),
- informacji na temat wartości odżywczych omawianego owocu lub warzywa, jego historii, ciekawostek na jego temat itp. (w przygotowaniu tego zadania również można poprosić o pomoc rodziców).

Prace należy przygotować na kartkach z bloku formatu A4. Kiedy wszystkie dzieci przedstawią już swoje prezentacje, uczniowie składają prace w **Encyklopedię warzyw i owoców**.

## **PRACA DOMOWA:**

Karta pracy ucznia „Owoce i warzywa na co dzień i od święta”.



# Zdrowo jem, więcej wiem!



**zima**  
klasa 3

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIA

### OWOCE I WARZYWA NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

1. Zaprojektuj swój strój na przedstawienie „Na straganie”.  
Oto mój strój:

2. Napisz przepis na zdrową potrawę z warzyw lub owoców.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Zdrowo jem, więcej wiem!

## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, aby codziennie dać dziecku do szkoły warzywo i owoc jako dodatek do śniadania. Czy wiecie, że piękne i różnorodne barwy owoców i warzyw nie są jedynie fantazją natury, ale przede wszystkim ważną informacją o cennych składnikach odżywczych? Zachęcamy do przeczytania artykułu [Kolorowy talerz](#) zamieszczonego w dziale [Piramida Zdrowia](#) na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl).

