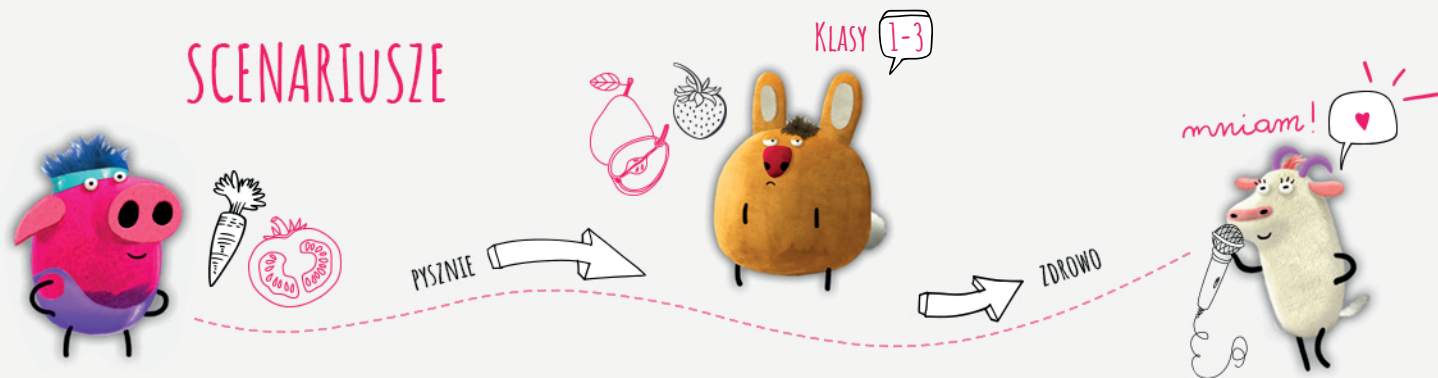


SCENARIUSZE



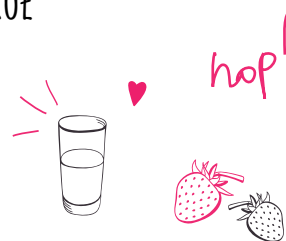
DZIAŁANIE - ORGANIZOWANIE WARSZTATÓW KULINARNYCH

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PRZYGOTOWANY W RAMACH REALIZACJI CELÓW „PROGRAMU DLA SZKÓŁ”
II ETAP EDUKACYJNY (KLASY IV–V)

TEMAT: KOLOROWA KUCHNIA PRZYRODNIKA

MIEJSCE REALIZACJI: SALA LEKCYJNA/SALA GIMNASTYCZNA/SALA WIDOWISKOWA.

CZAS REALIZACJI: WRZESIEŃ/ PAŹDZIERNIK LUB MARZEC/KWIECIEŃ (4x45 MINUT).



MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

- „Ekipa Chrumasa gotuje odc.4 Jesień-Zima” – film edukacyjny dla uczniów klas IV-V, udostępniony w ramach „Programu dla szkół”.
- „Ekipa Chrumasa gotuje odc.3 Wiosna-Lato” – film edukacyjny dla uczniów klas IV-V, udostępniony w ramach „Programu dla szkół”.
- „Wartości odżywcze owoców i warzyw” – materiał z wiedzą dla nauczyciela.
- „Wartości odżywcze mleka i jego produktów” – materiał z wiedzą dla nauczyciela.
- „Garść pomysłów przepisów” – propozycje prostych i smacznych przepisów kulinarnych.
- „Jak zorganizować warsztaty kulinarne dla uczniów” – instrukcja zorganizowania stanowiska warsztatów oraz ich przeprowadzenia.

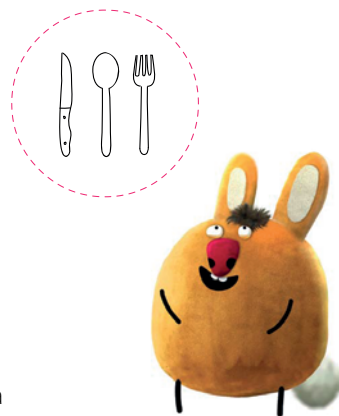


MATERIAŁY DLA UCZNIA:

- „Owoc, warzywo, produkt mleczny” – karta pracy, do samodzielnego poszukiwania i gromadzenia wiedzy o danym produkcie.

CELE DYDAKTYCZNE:

1. Podniesienie poziomu wiedzy uczniów i rodziców, w jaki sposób wykorzystać owoce, warzywa i produkty mleczne do samodzielnego komponowania zbilansowanych, prostych i smacznych posiłków.
2. Zapoznanie z zawartością wartości odżywczych owoców i warzyw oraz zasadami bilansowania



ich w codziennych posiłkach.

3. Nabycie umiejętności związanych z wykorzystaniem pozostałości spożywczych poprzez ich przetworzenie i przechowywanie wydłużające zdatność do spożycia.

MATERIAŁY DLA RODZICA:

- „Zadania do realizacji w domu”

CELE SZCZEGÓŁOWE:

UCZEŃ:

1. Rozpoznaje owoce i warzywa, uwzględniając te występujące w danym regionie.
2. Zwiększył świadomość żywieniową w zakresie przygotowywania zbilansowanych w składniki odżywcze posiłków.
3. Zna różnorodność i możliwości zastosowania warzyw i owoców oraz produktów mlecznych w diecie.
4. Bada cechy owoców i warzyw z wykorzystaniem różnych zmysłów (wzrok, węch, smak, dotyk).
5. Zna wartości odżywcze owoców i warzyw oraz ich znaczenie w codziennej diecie.
6. Zna walory prozdrowotne owoców i warzyw, uwzględniając ich kolor.
7. Zna wpływ wybranych witamin na zdrowie i funkcjonowanie organizmu człowieka.
8. Przyswoił nawyk uwzględniania owoców, warzyw i produktów mlecznych w codziennej diecie.
9. Promuje zdrowy styl odżywiania wśród społeczności szkolnej oraz w środowisku rodzinnym.
10. Umie tworzyć odpowiednią atmosferę wspólnego spożywania posiłków w grupie.

CELE SZCZEGÓŁOWE REALIZUJĄ TREŚCI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ:

1. Sposoby poznawania przyrody, uczeń:
 - wykorzystuje zmysły do prowadzenia obserwacji przyrodniczych;
 - korzysta z różnych źródeł wiedzy o przyrodzie.
2. Ja i moje ciało, uczeń:
 - bada współdziałanie zmysłu węchu i smaku;
 - opisuje podstawowe zasady dbałości o ciało i otoczenie.
3. Ja i moje otoczenie, uczeń:
 - opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Środowisko antropogeniczne i krajobraz najbliższej okolicy szkoły, uczeń:



- określa zależności środowiska przyrodniczego i antropogenicznego.

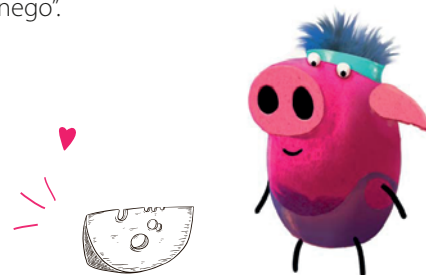
5. Krajobraz Polski, uczeń:
 - przyjmuje postawę szacunku wobec środowiska przyrodniczego i kulturowego Polski.
6. Własny region, uczeń:
 - charakteryzuje środowisko przyrodnicze regionu.
7. Organizm człowieka, uczeń:
 - przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych;
 - uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu, analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania.

METODY PRACY: POKAZOWA, PROJEKTOWA, SŁOWNA, ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH.

FORMY PRACY: ZBIOROWA, GRUPOWA, INDYWIDUALNA.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

owoce, warzywa oraz mleko i produkty mleczne dostarczane w ramach „Programu dla szkół”, naturalne okazy owoców, warzyw (jabłko, gruszka, truskawki, śliwki, marchew, rzodkiewki, papryka słodka, pomidory, kalarepa), kartoniki z ilustracjami owoców i warzyw (jabłko, gruszka, truskawki, śliwki, marchew, rzodkiewki, papryka słodka, pomidory, kalarepa) oraz opisy właściwości tych warzyw, mogą być owoce i warzywa samodzielnie wyhodowane w ogródku szkolnym, przyrządy kuchenne, deska do krojenia, taca, miska, nóż, sól, pieprz, oliwa, miód, masło, pieczywo, plansza z "Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży", karta pracy „Charakterystyka owocu/warzywa/produktu mlecznego”.



PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rozmowa kierowana uczniów i nauczycieli z ekspertem w postaci dietetyka i /lub lekarza (ekspertem może być rodzic) na temat grup owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych, jako bazy do przygotowania zdrowego drugiego śniadania. Kontynuacja rozmowy toczy się w salach lekcyjnych. Na rozmowę oraz prezentację projektu można zaprosić rodziców. W ramach rozmowy ekspert porusza temat dotyczący otrzymywania przez uczniów w szkole porcji owoców i warzyw oraz mleka i produktów mlecznych w ramach „Programu dla szkół”. Akcentuje cel tych działań, zachęca do wspólnego spożywania posiłków oraz brania przykładu z rówieśników i dzielenia się wrażeniami na temat smaków owoców, warzyw, produktów mlecznych i potraw z nich przygotowywanych.
2. Podział owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych na grupy według różnych ich cech wymienionych przez uczniów, uzasadnienie czynników klasyfikacji, w oparciu o materiał zgromadzony przez uczniów w karcie pracy otrzymanej kilka dni wcześniej.
3. Pogadanka z uczniami w salach toczy się z jednoczesnym tworzeniem mapy pojęciowej dla każdego owocu, warzywa i produktu mlecznego, wybranych przez nauczyciela. Mapy powstają z wykorzystaniem tylko i wyłącznie wiedzy i informacji zdobytych przez uczniów z pomocą rodziców. Uczniowie w celu zdobycia informacji mieli za zadanie korzystanie z literatury przedmiotu oraz zasobów internetowych. Mapy pojęciowe prezentujemy podczas wspólnej degustacji i promocji potraw.

4. Ćwiczenie zmysłów „Zgadnij, co mam w środku” – poszczególni uczniowie z zawiązanymi oczyma rozpoznają najpierw po dotyku i zapachu, później po smaku warzywa, owoce i produkty mleczne. Po odgadnięciu nazw powinni podać minimum 3 cechy charakterystyczne produktu lub ciekawostkę na jego temat.
5. Burza mózgów na temat: „Dlaczego warzywa i owoce są istotne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka”? Zapis odpowiedzi uczniów. Wykorzystanie infografiki z „Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży”.
6. Oglądanie filmu z serii „Ekipa Chrumasa gotuje” – fragmenty dotyczące kolorów warzyw i owoców.
7. Omówienie zasad bezpieczeństwa i higieny obowiązujących podczas przygotowywania do spożycia owoców, warzyw, produktów mlecznych i potraw z ich wykorzystaniem.
8. Różnokolorowy projekt: podział owoców i warzyw na kolory: czerwony, zielony, fioletowy, żółto-pomarańczowy – przypisanie tych kolorów do poszczególnych klas. Jeśli zadanie realizujemy w ramach tylko jednej klasy, uczniów danej klasy dzielimy na grupy. Każda z klas/grup losuje z koszyczka po dwa kolory. Zgodnie z wylosowanymi kolorami, grupy mają za zadanie przygotować przepisy zawierające owoce, warzywa, produkty mleczne i stworzyć wymyśloną propozycję śniadania, drugiego śniadania, obiadu, kolacji (kanapki, sałatki, tosty warzywne, szaszłyki). Dodatkowo klasy/grupy mają stworzyć menu z kartą informacyjną potrawy, zawierającą składniki, sposób przyrządzenia oraz informację o jej walorach odżywczych. Każda z grup ma dostęp do wspólnych składników potrzebnych do wykonania i urozmaicenia potraw (oliwa, miód, pieczywo itp. – ustalone wcześniej przez nauczyciela). Przygotowane potrawy mogą stanowić źródło II śniadania w danym dniu.
9. „W jaki sposób zachować owoce, warzywa i produkty mleczne na później?” - po zakończonych warsztatach związanych z różnokolorowym projektem, nauczyciel zbiera wszystkie pozostałe i niewykorzystane produkty, eksponując je w jednym miejscu. Rozpoczyna pracę metodą burzy mózgów, zadając uczniom kolejne pytania.

Propozycje pytań, które można zadać uczniom:

- Jak sądzicie, co możemy zrobić z tymi niewykorzystanymi resztkami spożywczymi, które tutaj widzicie?
- Co Wasi rodzice robią w domu w sytuacji niewykorzystania całych porcji produktów?
- Jakie macie pomysły na wykorzystanie resztek produktów?
- Jak zaplanować przygotowanie posiłku, aby nie musieć wyrzucać pożywienia?

Zajęcia polegają na aktywizowaniu i pobudzaniu kreatywności uczniów w zakresie podawania możliwych propozycji rozwiązań. Uczniowie podają swoje propozycje i pomysły, po czym wspólnie uzupełniają je i rozbudowują.

Jako ułatwienie zadania nauczyciel może określić kategorie wykorzystania żywności.

Propozycjami kategorii mogą być np. przetworzenie, utylizacja, wydłużenie terminu do spożycia. Wtedy w wersji łatwiejszej uczniowie przyporządkowują produkty spożywcze do kategorii i w ramach kategorii podają pomysły na formy przetworzenia (kiszenie, zdrowe konfitury domowe), utylizacji (pojemnik z odpadami organicznymi, kompostownik, karmienie zwierząt), czy wydłużenia przydatności do spożycia (zamrażanie, suszenie, przechowywanie w lodówce).

10. „Gazetka z pomysłami kulinarnymi” – uczniowie zbierają wszystkie wykorzystane przepisy do kolorowej gazetki szkolnej. Projektują pierwszą stronę. Gazetkę można umieścić w kąciaku relaksacyjnym do wglądu dla pozostałych członków społeczności szkolnej. Można także zorganizować niskobudżetowy kolportaż, tj. jeśli projekt realizujemy w klasach, każda klasa przygotowuje – składa – swoją gazetkę i później w cyklu tygodniowym klasy wymieniają się gazetkami, z jednoczesnym zapoznaniem się i wykorzystaniem przepisów oraz pomysłów koleżanek i kolegów z innych klas.

ZADANIA DO REALIZACJI W DOMU:

1. Zaangażowanie rodziców-ekspertów do rozmowy kierowanej – rodzic zgodnie z wykonywanym zawodem, posiadanymi umiejętnościami lub kwalifikacjami może zostać zaproszony do szkoły w celu przeprowadzenia takiej rozmowy jako ekspert.
2. Poszukiwanie i przygotowanie ciekawych przepisów kulinarnych przez rodziców z dziećmi. Przepisy mają zawierać wskazane wcześniej owoce, warzywa i produkty mleczne, które uczniowie wylosowali.
3. Zebranie wiedzy na temat wartości odżywczych i roli wybranych owoców oraz warzyw w diecie i zdrowym trybie życia człowieka. Poszukiwanie także ciekawostek na temat owoców, warzyw i produktów mlecznych. Informacji uczniowie poszukują wraz z rodzicami, korzystając z dostępnych zasobów wiedzy – literatura w domowej bibliotece, zasoby internetowe.
4. „Owoc, warzywo, produkt mleczny” – karta pracy do gromadzenia informacji.

KOMENTARZ METODYCZNO-DYDAKTYCZNY:

Scenariusz zawiera pracę w ramach realizacji kluczowych celów „Programu dla szkół” z wykorzystaniem metody projektu i możliwością jednoczesnego zaangażowania kilku grup lub klas. Projekt można realizować w indywidualnych klasach, dzieląc uczniów na grupy. Na początku, podczas prelekcji z ekspertem, uczniowie rozmawiają o walorach i wartościach odżywczych śniadania i innych posiłków. Również wcześniej otrzymują od nauczycieli do wypełnienia karty pracy „Owoc, warzywo, produkt mleczny” wraz z wylosowanym produktem, na którego temat mają zgromadzić informacje. Informację mogą gromadzić przy wsparciu i pomocy rodziców. Następnie przynoszą uzupełnione karty pracy w dniu realizacji projektu. Warto wykorzystać w ramach zajęć wyhodowane w klasie lub w domu warzywa (scenariusz „Zakładamy klasowy ogródek”), lub wykorzystać owoce, warzywa lub produkty mleczne dostarczone w tym dniu w ramach „Programu dla szkół” i przyrządzić z nich ciekawe potrawy. Uczniowie otrzymują część przepisów przygotowanych przez nauczyciela, część przepisów mają zgromadzonych przez siebie i/lub rodziców. Ostatnim krokiem zadania jest samodzielne skomponowanie menu dla zdrowego posiłku/potrawy ze zwróceniem uwagi na zawartość wartości odżywczych.

Warto zwrócić uwagę uczniom, aby w swoich przepisach wykorzystali samodzielnie uprawiane warzywa. Dodatkowo należy zaproponować uczniom pomysły na połączenie owoców i warzyw z produktami mlecznymi. Celem jest zachęcenie do modyfikacji smaków produktów „nie lubianych” przez uczniów i próba zachęcenia do kosztowania ich w różnych innych kombinacjach smakowych i kulinarnych.

Podczas degustacji i prezentacji potraw, uczniowie dokonują ich opisu i promocji oraz rozdają sobie nawzajem przepisy do samodzielnego przygotowania w domu z rodzicami.

Przygotowując „Gazetkę z pomysłami kulinarnymi”, ochotnicy wykonują propozycję graficzną pierwszej strony. Publikacja powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz zostać wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

