

DLA  
PRZEDSZKOLI

# KUBUSIOWI PRZYJACIELE NATURY



# Materiały edukacyjne

DLA NAUCZYCIELI PRZEDSZKOLI

Edycja  
2019/2020



### CELE ZAJĘĆ – dzieci dowiedzą się:

- jak dbać o siebie
- co oznacza pojęcie: „odżywianie”
- jak skomponować pełnowartościowy posiłek
- dlaczego ważne są warzywa i owoce
- co szczególnego ma w sobie marchewka
- co może być porcją warzyw i owoców (zastosowana metoda dydaktyczna: programowanie)

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

- wycięte z papieru strzałki rozłożone po sali, zielona koperta z karteczką z napisem „Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce”
- **karta pracy dla dzieci nr 5** - do skopiowania dla każdego dziecka
- **karta pracy dla dzieci nr 6** - do skopiowania dla każdego dziecka
- **pomoc dydaktyczna dla nauczyciela nr 4:** Przykłady produktów - do pocięcia przed zajęciami – osobny załącznik dodany do kart pracy
- ulubiony owoc przyniesiony przez każde dziecko, patyczki do szaszłyków, jednorazowe nożyki po jednej sztuce dla każdego dziecka, deseczki lub podkładki do krojenia, duża miska, miseczki, stempel Kubusia
- Karta Sprawności „Kubusiowego Przyjaciela Natury” – dzieci przynoszą z domu

## Przebieg zajęć:

### 1 WPROWADZENIE

Nauczyciel wita dzieci i informuje, że Kubuś coś ukrył dla nich w sali. Rozmieszczone w sali strzałki doprowadzą dzieci do koperty, w której znajduje się hasło: **„Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce”**. Nauczyciel odczytuje je na głos i pyta dzieci, co to według nich znaczy. Następuje dyskusja. Nauczyciel podsumowuje rozmowę: Dbać o siebie, to znaczy aktywnie spędzać czas i ruszać się, jeść dużo warzyw i owoców, ponieważ zawierają cenne witaminy i składniki mineralne, pomagające nam dobrze się rozwijać. To też odpowiednie nawodnienie i sen, który pozwala nam na regenerację.

### 2 ODŻYWCZE PRODUKTY (ZABAWA PLASTYCZNA - POTRZEBNA KARTA PRACY DLA DZIECI NR 5)

Nauczyciel pyta dzieci, po co jemy. Dzieci odpowiadają, a nauczyciel mówi, że dzięki substancjom zawartym w różnych produktach rośniemy, rosną nasze mięśnie, umacniają się kości, a całe nasze ciało dobrze się rozwija. Dlatego należy komponować posiłki, zwracając uwagę na to, ile ma być w nich owoców, warzyw, wyrobów ze zbóż oraz produktów mlecznych i mięsnych. Następnie dzieci otrzymują **kartę pracy nr 5**, a ich zadaniem jest pokolorowanie, wycięcie oraz przyklejenie wybranych produktów w odpowiednie miejsca na talerzu. Nauczyciel mówi o właściwościach poszczególnych produktów i posiłków w ciągu dnia i wskazuje jak wpływają na nasz organizm.

**Warzywa i owoce** – dostarczają witamin i składników mineralnych. Dzięki nim organizm przeprowadza procesy niezbędne do życia. Można je jeść w postaci: świeżej, surówek, gotowanych dodatków czy też jako soki i musy.

**Produkty zbożowe** – dostarczają węglowodany i błonnik. Są głównym źródłem energii dla organizmu. To kasze, makarony, pieczywo, płatki czy ryż.

**Mięso** – to źródło białka o wysokiej wartości odżywczej. To podstawowy budulec naszych mięśni.

**Produkty mleczne** – to źródło wapnia, które buduje nasze zęby i kości. Dostarczają także białko, które buduje nasze mięśnie. Są to głównie mleko, jogurty i sery.

**Tłuszcze** – są źródłem energii w naszym organizmie. To oleje czy masło lub margaryna. W tłustych rybach morskich i orzechach obecne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3.

**Woda** – picie wody nawadnia nasz organizm.

Na koniec nauczyciel mówi, że to ważne, aby spożywać produkty w odpowiedniej ilości. To, w połączeniu z aktywnością fizyczną, sprawia, że nasz organizm dobrze się rozwija.



3

### CO TO JEST? (UTRWALENIE INFORMACJI - POTRZEBNA POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 4 POCIĘTA NA KARTONIKI)

Dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel mówi, że teraz pobawimy się w zgadywanke. Nauczyciel pokazuje po kolei wycięte przykłady produktów (**pomoc dydaktyczna nr 4**), pyta co to jest i do jakiej grupy należy. Dzieci odpowiadają, a nauczyciel dopytuje, utrwalając w ten sposób wiedzę dzieci.

4

### 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW (ZABAWA Z ELEMENTAMI PROGRAMOWANIA - POTRZEBNA KARTA PRACY DLA DZIECI NR 6)

Dzieci siadają przy stolikach. Nauczyciel rozdaje karty pracy nr 6 i mówi, że w ciągu dnia należy zjadać 5 porcji warzyw i owoców. Porcji, czyli pewnej określonej ilości - ok. 100 g - na przykład garść malin, kilka truskawek, 1 dojrzałe jabłko, szklanka soku czy 1 ogórek. Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na przykłady narysowane u dołu **karty pracy nr 6**. Następnie nauczyciel prosi dzieci, aby przyjrzały się dokładnie 5 talerzom. Czy przypadkiem czegoś nie brakuje? Tak, w posiłkach brakuje warzyw i owoców. Nasz plan posiłków zawiera błędy. Trzeba je szybko naprawić. Zadaniem dzieci jest wybranie z podanych propozycji i dorysowanie do każdego posiłku odpowiedniej ilości warzyw i owoców. Wtedy prawidłowo uzupełnią plan.

5

### ULUBIONE WARZYWO KUBUSIA (DYSKUSJA MODEROWANA)

Nauczyciel nawiązuje do jednej z porcji warzyw - MARCHEWKI. Mówi, że jest to ulubione warzywo Kubusia i pyta czy marchew jest wartościowa i dlaczego. Następnie czeka na odpowiedzi i mówi, że marchew to jedno z najzdrowszych warzyw. Dzięki dużej zawartości witaminy A - chroni nasz wzrok, a zawarty w niej karoten - czerwony barwnik - sprawia, że nasza skóra zachowuje zdrowy wygląd. Warto więc jeść marchewkę. Nauczyciel ciągnie dyskusję dalej, zadając pytania, np. pod jaką postacią można jeść marchewkę, czy też, jakie potrawy z niej przygotować. Dzieci odpowiadają, a nauczyciel ponownie podsumowuje, mówiąc, że warto ją jeść na surowo, jako przekąskę lub dodawać do zup, czy surówek oraz pić sok na bazie marchewki.



6

### ZABAWA W MARCHEWKĘ (ZABAWA RUCHOWA)

Nauczyciel zaprasza dzieci na dywan. Zanim rozpocznie zabawę, pyta, jak rośnie marchewka. Dzieci odpowiadają, nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że marchewka jest warzywem rosnącym w ziemi, na grządkach. Aby urosły takie piękne, ogrodnik siewa nasiona, dba o nie i podlewa. To, co zjadamy to korzeń marchewki. Nauczyciel prosi, aby każdy wyobraził sobie, że zamienia się w nasiona marchewki, a on wcielił się w rolę ogrodnika. Podczas podlewania małe nasionka (dzieci kucają) wypuszczają najpierw jeden pęd (dzieci wyciągają jedną rękę do góry), potem drugi (wyciągają drugą rękę do góry), następnie rosną, rosną i rosną (dzieci klękają, stają na ugiętych nogach, w końcu się wyprostowują), aż stają się pięknymi, zdrowymi, jędrnymi i chrupiącymi marchewkami. Następnie nauczyciel prosi, aby: marchewki ustawiły się od największej do najmniejszej - od najmniejszej do największej - od najmłodszej do najstarszej - alfabetycznie etc.

7

### SZASZŁYKI (ZABAWA KULINARNA Z DEGUSTACJĄ)

Nauczyciel pyta każdego o to, jaki owoc przyniósł, czy to jest jego ulubiony owoc i dlaczego. Zapowiada, że teraz wcielimy w życie wskazówkę Kubusia (Dbaj o siebie - jedz owoce i warzywa) i zrobimy z przyniesionych owoców przekąskę - jedną z zalecanych, dziennych porcji warzyw i owoców. Dzieci otrzymują trzymają nożyki i podkładki do krojenia. Wspólnie myją owoce, a nauczyciel mówi, dlaczego trzeba je myć. Następnie dzieci zabierają się do krojenia, nauczyciel pomaga przy twardych owocach. Pokrojone owoce trafiają do jednej miski, z której dzieci wybierają sobie kawałki i nabijają na patyczki szaszłykowe. Gdy skończą, urządzana jest wielka uczta. Opcjonalnie można zrobić sałatkę owocową. W tym wypadku mieszamy we wspólnej misce wszystkie owoce i nakładamy do miseczek.



8

### ZAKOŃCZENIE

Nauczyciel prosi, aby dzieci otworzyły przyniesione z domu Karty Sprawności „Kubusiowego Przyjaciela Natury”. Wbijają stempel za zadanie z poprzedniego scenariusza i informuje, że Kubuś przygotował kolejne do zrobienia w domu oraz wyjaśnia, na czym ono polega.



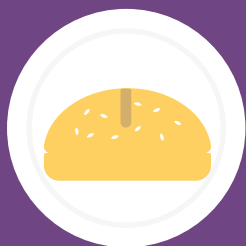
# Scenariusz nr 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 4

## DBAM O SIEBIE I JEM OWOCE I WARZYWA

DO POCIĘCIA NA KARTONIKI PRZEZ NAUCZYCIELA

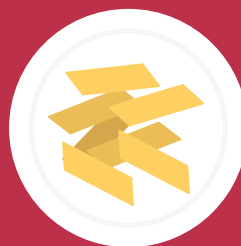
[www.przyjacielenatury.pl](http://www.przyjacielenatury.pl)



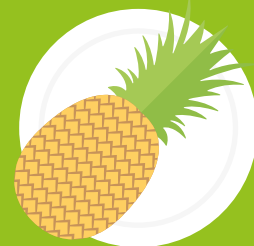
Bułka



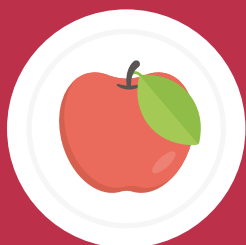
Chleb



Makaron



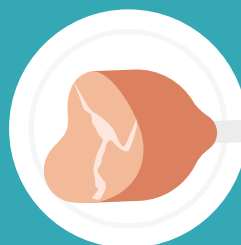
Ananas



Jabłko



Udło kurczaka



Szynka



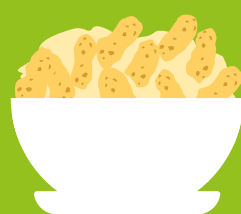
Banan



Sok pomarańczowy



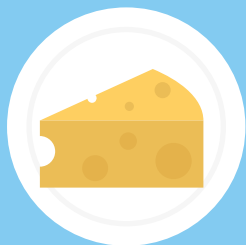
Mleko



Płatki śniadaniowe



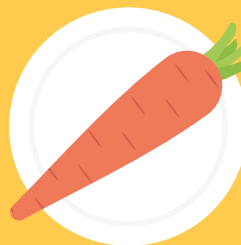
Jogurt



Ser żółty



Pomidor



Marchewka



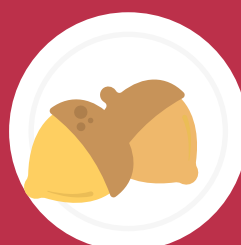
Ogórek



Mus owocowy



Olej



Orzechy



Woda



# Scenariusz nr 3

KARTA PRACY DLA DZIECI NR 5 DO SKOPIOWANIA PO JEDNEJ SZTUCE DLA DZIECKA

## DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE

**ZADANIE:** Poszczególne grupy produktów wpływają na nasz organizm. Dopasuj produkty do grup, przyklej i pokoloruj. Zwróć uwagę na to, że niektórych jest więcej, a niektórych mniej.

**PRODUKTY  
ZBOŻOWE**

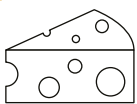
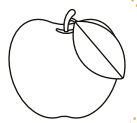
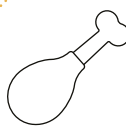
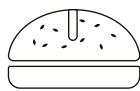
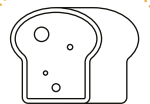
**OWOCE  
I WARZYWA**

**MIĘSO  
I RYBY**

**PRODUKTY  
MLECZNE**



**TŁUSZCZE**



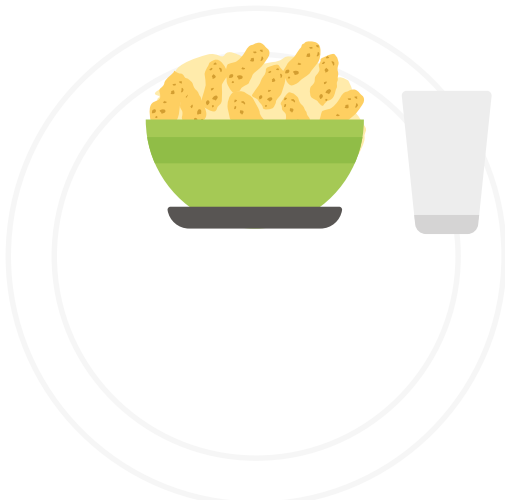


# Scenariusz nr 3

KARTA PRACY DLA DZIECI NR 6 DO SKOPIOWANIA PO JEDNEJ SZTUCE DLA DZIECKA

## DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE

**ZADANIE:** Oto przykładowy program żywieniowy na cały dzień. Ale co to? Czy na pewno tutaj wszystko się zgadza? Niestety nie, propozycja zawiera błędy. Czy jesteście w stanie wskazać jakie i naprawić program? Narysujcie brakujące produkty na talerzach, podpowiedzią są przykłady narysowane na dole strony.



ŚNIADANIE



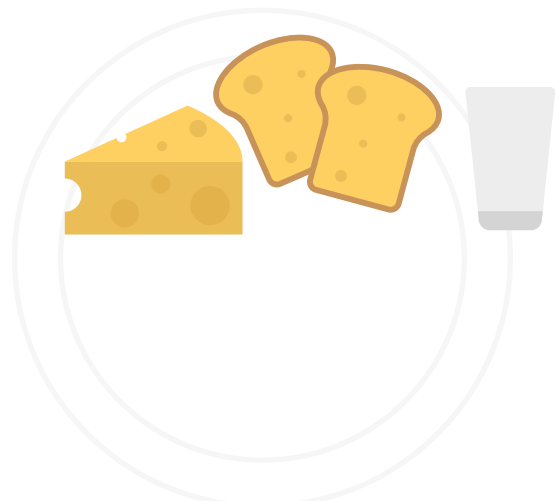
OBIAD



DRUGIE ŚNIADANIE



PODWIECZOREK



KOLACJA

# KUBUSIOWI PRZYJACIELE NATURY

[www.przyjacielenatury.pl](http://www.przyjacielenatury.pl)

ORGANIZATOR  
PROGRAMU



PARTNER



RECYCLING  
ORGANIZACJA ODZYSKU OPAKOWAŃ S.A.