

6. Scenariusz lekcji dla klas I–III szkoły podstawowej

Temat: Wybór potraw poza domem, np. w restauracjach, stołówkach.

Cel: pokazanie uczniom, jak wybierać potrawy zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, spożywając posiłki poza domem, np. w restauracji, a także jak się zachowywać w takich miejscach.

Metody: pogadanka, zajęcia praktyczne.

Czas trwania: 45 min.

Środki dydaktyczne: naczynia stołowe (talerze, kubki, sztućce jednorazowe), serwetki, przykładowe menu.

Przebieg lekcji:

1. Pogadanka z elementami dyskusji z uczniami na temat spożywania posiłków poza domem np. w restauracji.

Kiedy chodzimy do restauracji? Co zrobić, aby posiłki spożywane poza domem były zdrowe?
Jak komponować zdrowe zestawy?

2. Zajęcia praktyczne pt. „W restauracji”.

Uczniowie ustawiają stoliki tak jak w restauracji, wydzielają także miejsce na kuchnię. Nauczyciel rozdaje uczniom menu – są w nim obrazki przedstawiające różne dania oraz ich nazwy. Menu powinno być urozmaicone, tak aby uczniowie mieli z czego wybierać. Dwóch chętnych uczniów zostaje kelnerami, dwóch klientami. Potem uczniowie mogą zamieniać się rolami.

3. Uczniowie dostają kubek, talerzyk oraz serwetkę. Każdy, według własnego uznania i zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, wybiera z menu potrawy. W razie potrzeby nauczyciel pomaga w uzupełnieniu wybranego posiłku o lubiane przez ucznia prozdrowotne potrawy, np. sałatka warzywna, sałatka owocowa, koktajl mleczny itp.
4. Każdy z uczniów musi wcielić się w postać kelnera oraz klienta.
5. Po skończonej zabawie nauczyciel wraz z uczniami robi podsumowanie zajęć.