

7. Scenariusz lekcji dla klas I–III szkoły podstawowej

Temat: Wykonanie zdrowej sałatki.

Cel: zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego odżywiania oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Metody: praca z tekstem, pogadanka, rysowanie, zajęcia praktyczne.

Czas trwania: 90 min (2 godziny lekcyjne).

Środki dydaktyczne: wiersz *Na straganie* Jana Brzechwy, plakat z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci, kartki papieru, kredki. Do przygotowania sałatki: warzywa i owoce, przyprawy (np. oregano, bazylia, zioła prowansalskie), fartuszki, deski do krojenia, noże plastikowe (np. jednorazowe), miseczki, talerzyki, łyżki.

Lekcje należy zaplanować tydzień wcześniej. Uczniowie są poinformowani przez nauczyciela, że mają przynieść do szkoły warzywa i/lub owoce, z których będą robić sałatkę. Uczniowie mogą samodzielnie wybrać surowce i zaproponować skład sałatki.

Przebieg zajęć

A. Lekcja pierwsza:

1. Przeczytanie wiersza *Na straganie* Jana Brzechwy (około 10 min).
Nauczyciel czyta sam lub z podziałem ról między dzieci.
2. Pogadanka na temat prawidłowego żywienia z wykorzystaniem plakatu z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci według Instytutu Żywności i Żywienia (około 20 min).
Omówienie wspólnie z uczniami poszczególnych pięter piramidy. Uczniowie wymieniają jak najwięcej przykładów warzyw i owoców. Następnie uczniowie wymieniają warzywa i owoce, które lubią. Zwrócenie szczególnej uwagi na zalecenie spożycia warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie.
3. Uczniowie rysują swoje zdrowe sałatki z ulubionych owoców i warzyw (około 15 min). Następnie na forum klasy uczniowie przedstawiają produkty, z których składa się ich sałatka, nazywają warzywa i owoce.

B. Lekcja druga:

1. Zajęcia praktyczne
Uczniowie wykonują swoje własne sałatki z warzyw i/lub owoców przyniesionych z domu. Zakładają fartuchy, myją ręce, przygotowują stanowisko pracy. Warzywa i owoce, które są trudne do pokrojenia, dzieci przynoszą obrane i pokrojone w pojemniczkach. Każde dziecko tworzy swoją sałatkę we własnej plastikowej miseczce. Do ewentualnego przyprawiania wykorzystywane są jedynie przyprawy ziołowe – nie sól.
2. Degustacja – dzieci smakują sałatki wykonane przez siebie i kolegów.
3. Porządkowanie sali, sprzątanie resztek, mycie naczyń, wycieranie stołów.