

**Scenariusz zajęć: „ Co to znaczy być zdrowym?” zrealizowanych  
w ramach projektu „Wybierz Marzenia, nie uzależnienia”**

**Autor konspektu :** Joanna Barbara Aleksiejuk

**Czas :** 45-60 minut

**Grupa :** uczniowie edukacji wczesnoszkolnej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

**Temat : Zdrowe kanapki na drugie śniadanie !**

**Cel ogólny :**

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz postaw prozdrowotnych u dzieci. Uświadamianie znaczenia zdrowego drugiego śniadania dla prawidłowego rozwoju, koncentracji i dobrego samopoczucia. Rozwijanie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych w codziennym życiu. Zachęcanie do spożywania warzyw, owoców oraz produktów pełnoziarnistych jako podstawy zdrowej diety.

**Cele szczegółowe, uczeń:**

- wie, dlaczego warto jeść drugie śniadanie,
- rozpoznaje zdrowe produkty spożywcze,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- potrafi wskazać produkty należące do różnych poziomów piramidy żywieniowej,
- potrafi przygotować zdrową kanapkę, współpracuje w grupie,
- rozwija kreatywność i samodzielność.

**Metody i formy pracy :**

- pogadanka,
- burza mózgów,
- zajęcia praktyczne,
- quiz edukacyjny,
- gry i zabawy dydaktyczne

**Środki dydaktyczne, narzędzia i produkty :**

- ilustracje produktów spożywczych,
- plansza piramidy żywieniowej,
- pieczywo pełnoziarniste,
- warzywa (sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka itp.),
- dodatki: ser, jajko, twarożek, wędlina drobiowa,
- deseczki, plastikowe noże, talerzyki,
- karty pracy,
- kredki, flamastry,
- komputer/projektor (opcjonalnie).

## **Przebieg zajęć :**

### **1. Powitanie i wprowadzenie do tematu (5 minut)**

Nauczyciel rozmawia z dziećmi:

- Co jedzą na drugie śniadanie?
- Dlaczego warto jeść śniadanie i drugie śniadanie?
- Jakie produkty są zdrowe?

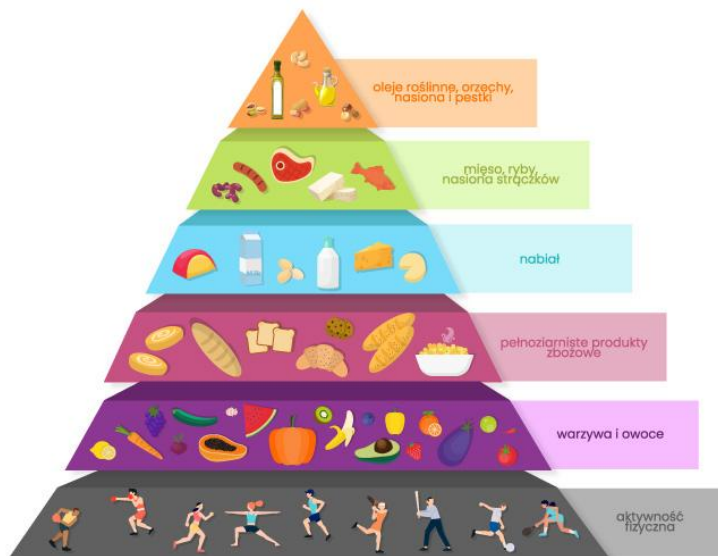
Zapisanie tematu zajęć na tablicy.

### **2. Wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego pt. „Dla zdrowej żywności”**

Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszczel!  
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!

### **3. Omówienie zasad zdrowego żywienia oraz prezentacja piramidy żywieniowej.**

Można wykorzystać ilustracje produktów i poprosić uczniów o dopasowanie ich do odpowiedniego poziomu piramidy.



#### 4. Zabawa dydaktyczna „Zdrowe czy niezdrowe?” (ok. 10 minut)

Nauczyciel przygotowuje wcześniej ilustracje lub modele różnych produktów spożywczych. Wśród nich znajdują się zarówno produkty zdrowe, polecane do codziennego spożywania, jak i produkty zawierające dużą ilość cukru, soli lub tłuszczu.

##### Przebieg zabawy:

Nauczyciel kolejno pokazuje dzieciom wybrane produkty lub obrazki produktów spożywczych. Zadaniem uczniów jest określenie, czy dany produkt jest zdrowy i warto go jeść często, czy też należy spożywać go rzadko.

Uczniowie mogą:

- podnosić zieloną kartkę 🟢 – „zdrowe”,
- podnosić czerwoną kartkę 🔴 – „niezdrowe”,
- przechodzić na odpowiednią stronę sali oznaczoną napisami „ZDROWE” i „NIEZDROWE”,
- wkładać obrazki produktów do odpowiednich koszyków lub pudełek.

Po każdej odpowiedzi nauczyciel krótko omawia dany produkt i wyjaśnia:

- jakie wartości odżywcze posiada,
- dlaczego warto lub nie warto spożywać go często,
- do której grupy produktów należy.

Przykładowe produkty wykorzystane w zabawie:

- jabłko,
- banan,
- marchewka,
- pełnoziarniste pieczywo,
- jogurt naturalny,

- ser żółty,
- woda mineralna,
- chipsy,
- słodkie napoje gazowane,
- lizaki,
- batoniki,
- fast food.

## 5. Przygotowanie zdrowych kanapek (20–35 minut)

Uczniowie samodzielnie lub w grupach przygotowują zdrowe kanapki.

Nauczyciel przypomina:

- o higienie,
- bezpiecznym używaniu noży,
- wykorzystaniu warzyw i zdrowych dodatków.

Po wykonaniu uczniowie prezentują swoje kanapki i opowiadają, z czego je przygotowali.





## 5. Quiz edukacyjny „Zdrowe kanapki” (ok. 10 minut)

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy z quizem dotyczącym zdrowego odżywiania lub wyświetla pytania na tablicy multimedialnej. Zadaniem uczniów jest zaznaczenie prawidłowych odpowiedzi oraz sprawdzenie swojej wiedzy zdobytej podczas zajęć.

Quiz zawiera pytania dotyczące:

- zdrowych produktów spożywczych,
- zasad komponowania zdrowego drugiego śniadania,
- znaczenia warzyw i owoców w codziennej diecie,
- wyboru zdrowych napojów i pieczywa.

Uczniowie:

- samodzielnie czytają pytania,
- analizują podane odpowiedzi,
- zaznaczają właściwą odpowiedź,
- po zakończeniu wspólnie z nauczycielem sprawdzają poprawność odpowiedzi.

Nauczyciel omawia każde pytanie, wyjaśnia poprawne odpowiedzi oraz zachęca uczniów do krótkiej dyskusji, np.:

- Dlaczego pełnoziarniste pieczywo jest zdrowsze?
- Jakie warzywa najczęściej dodajemy do kanapek?
- Dlaczego warto pić wodę zamiast słodkich napojów?



**QUIZ**  
**ZDROWE KANAPKI**

Zaznacz poprawną odpowiedź.

Sprawdź swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu!



**1** Czy drugie śniadanie jest ważne?

A. Nie, można je pominąć.  
B. Tak, daje nam energię i siłę do nauki i zabawy.  
C. Tylko w weekend.



**2** Jakie pieczywo jest zdrowsze?

A. Białe pieczywo.  
B. Pieczywo pełnoziarniste.  
C. Rogaliki i bułki maślane.



**3** Ile warzyw warto dodać do kanapki?

A. Żadnych, wystarczy ser lub wędlina.  
B. Dużo! Im więcej, tym lepiej.  
C. Tylko jedno warzywo.



**4** Które produkty są dobrym źródłem białka?

A. Chipsy i cukierki.  
B. Ser, jajko, twaróg, chude wędliny.  
C. Cola i słodczyce.



**5** Czy słodkie napoje są zdrowe?

A. Tak, można pić je codziennie.  
B. Nie, lepiej pić wodę.  
C. Tylko podczas świąt.



**6** Co powinno znaleźć się w zdrowej kanapce?

A. Tylko pieczywo i masło.  
B. Pieczywo, warzywa, źródło białka i zdrowe dodatki.  
C. Tylko słodczyce i dżem.



 **Policz swoje punkty!**  
 6 poprawnych odpowiedzi – **MISTRZ ZDROWYCH KANAPEK!** 🏆  
 4-5 poprawnych odpowiedzi – **ŚWIETNIE!** Dużo wiesz! 👍  
 0-3 poprawne odpowiedzi – Jeszcze trochę nauki przed Tobą! 📖

 **Pamiętaj!**  
 Zdrowe kanapki to energia, zdrowie i dobry humor na cały dzień! 😊

## 6. Podsumowanie zajęć (ok. 10 minut)

Nauczyciel wspólnie z uczniami podsumowuje zdobyte podczas zajęć wiadomości i umiejętności. Rozmowa odbywa się w formie swobodnej dyskusji oraz krótkiego quizu ustnego. Uczniowie mają możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami i refleksjami dotyczącymi zdrowego odżywiania.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Czego nauczyliśmy się podczas dzisiejszych zajęć?
- Dlaczego warto jeść drugie śniadanie?
- Jakie produkty powinny znaleźć się w zdrowej kanapce?
- Jakich produktów należy unikać?
- Która przygotowana kanapka najbardziej wam się podobała i dlaczego?

Uczniowie odpowiadają na pytania, wskazują zdrowe składniki oraz wymieniają zasady zdrowego odżywiania poznane podczas zajęć.

Załącznik nr 1 Zabawa dydaktyczna

Materiały potrzebne do zabawy :

- wybrane produkty spożywcze lub obrazki produktów spożywczych
- zielone i czerwone kartki w formacie a5,
- kartki a4 z napisem : ZDROWE I NIEZDROWE
- karty pracy quiz w ilości dla każdego dziecka