



SCENARIUSZ LEKCJI POKAZOWEJ

Opracowany w ramach projektu pt. „Szkoła Ćwiczeń w gminie Barcin”

numer POWR.02.10.00-00-3011/20

Nr i obszar przedmiotowy	Część III - obszar nauczania PRZYRODA
Nazwa przedmiotu	Edukacja wczesnoszkolna
Poziom nauczania	Klasy I-III szkoły podstawowej
Liczba godzin lekcyjnych	2 godziny
Klasa	Klasa II B
Imię i nazwisko Autora/-ki/Autorów	Renata Dziurzyńska, Jolanta Gołębiewska
Nazwy szkoły:	Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Brzechwy w Barcinie
Temat lekcji:	Piramida, ale nie egipska.

I. Wstęp do scenariusza (wprowadzenie merytoryczne):

Zdrowie jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Bez pożywienia ludzkość by nie przetrwała. To właśnie w trakcie jedzenia dostarczamy organizmowi energię, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Piramida Żywienia to wiodący zbiór zaleceń żywieniowych przygotowany przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia. W środowisku dietetyków traktowany jest jako zalecenia dietetyczne w pigułce – przystępne dla każdego zjadacza chleba.

Piramida zdrowego żywienia to graficzny sposób na pokazanie w jakiś sposób należy się odżywiać. Promowana jest od wielu lat. Zbudowana na bazie trójkąta (piramidy) obrazuje poszczególne grupy produktowe oraz ich znaczenie i wagę w codziennej diecie. Na samym dole znajduje się te produkty, które powinny



stanowić bazę naszego codziennego jadłospisu. Na samej górze zaś te, które powinniśmy spożywać okazjonalnie. Próżno tam oczywiście szukać słodczy, chipsów czy też słodzonych napojów lub soków. Przyczyna jest bardzo prosta. Mowa tutaj o piramidzie zdrowego Żywienia, a żaden z tych produktów nie jest zdrowy, ani tym bardziej niezbędny dla prawidłowego rozwoju naszego czy naszego dziecka. Co więcej, ich nadmierne spożywanie może w przyszłości wywołać problemy zdrowotne jak otyłość, choroby serca czy cukrzycę.

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej to przedstawienie idei żywienia w bardzo przejrzystej formie. Przestrzeganie jej zasad daje szansę na zdrowe życie i dobre samopoczucie psychiczne. Podstawę powinna stanowić regularna, umiarkowana aktywność fizyczna — niezbędna w każdym wieku. Ruch wraz z urozmaiconą, odpowiednio zbilansowaną dietą, mają bezpośredni wpływ na jakość naszego zdrowia.

To właśnie piramida, ale nie egipska tylko Żywienia, będzie zagadnieniem wiodącym na naszej lekcji.

II. Zagadnienie metodyczne stanowiące podstawę przygotowania lekcji / cele dla praktykanta/młodego nauczyciela w zakresie rozwijania kompetencji metodycznych

1. Formułowanie celów szczegółowych lekcji, w formie operacyjnej, które będą jednocześnie kryteriami sukcesu.
2. Metody aktywizujące i formy pracy warunkujące osiągnięcie założonych celów i wzbudzające zaciekawienie, zainteresowanie uczniów oraz zachęcające do podejmowania działań.
3. Właściwy dobór strategii uczenia się - konstruktywistyczna teoria kształcenia.



4. Przygotowanie środków dydaktycznych do lekcji, karty pracy, napisy, przepisy, produkty spożywcze.
5. Zagospodarowanie przestrzeni w sposób, który umożliwi wykonanie zaplanowanych działań uczniów.
6. Rola nauczyciela w procesie uczenia się a aktywności uczniów - nauczyciel w trakcie lekcji będzie pełnił funkcję organizatora środowiska uczenia się ucznia, połączoną z rolą tutora i facylitatora.
7. Sposoby motywowania i oceniania - zwrócenie uwagi na informację zwrotną, która wzmacnia dziecko w jego działaniach, a przez to w doskonaleniu umiejętności przedmiotowych oraz wybranych kompetencji kluczowych.

III. Dział programowy z podstawy programowej/zagadnienia programowe

Środowisko przyrodnicze.

IV. Treści nauczania/uczenia się

Edukacja przyrodnicza:

2.6 wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych; ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze,

2.7 przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia.



Edukacja polonistyczna:

- 1.1) słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie,
- 1.2) wykonuje zadanie według usłyszanej instrukcji; zadaje pytania w sytuacji braku rozumienia lub braku pewności zrozumienia słuchanej wypowiedzi,
- 3.2 czyta w skupieniu po cichu teksty zapisane samodzielnie w zeszycie oraz teksty drukowane.

Edukacja techniczna:

- 1.2) wyjaśnia znaczenie oraz konieczność zachowania ładu, porządku i dobrej organizacji miejsca pracy ze względów bezpieczeństwa,
- 1. 3) ocenia projekty/prace, wykorzystując poznane i zaakceptowane wartości: systematyczność działania, pracowitość, konsekwencja, gospodarność, oszczędność, umiar w odniesieniu do korzystania z czasu, materiałów, narzędzi i urządzeń,
- 3.1) wyjaśnia działanie i funkcję narzędzi i urządzeń wykorzystywanych w gospodarstwie domowym i w szkole,
- 3.2) posługuje się bezpiecznie prostymi narzędziami pomiarowymi, urządzeniami z gospodarstwa domowego, a także urządzeniami dostępnymi w szkole.

Wychowanie - fizyczne:

- 1.3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia,
- 1.5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń.



V. Cele ogólne lekcji (kierunki dążeń pedagogicznych w obszarze wiadomości, umiejętności, postaw)

Obszar wiadomości:

- utrwalanie i wzbogacanie wiedzy w zakresie zdrowego jedzenia,
- zapoznanie z produktami ważnymi w diecie dzieci,
- zrozumienie istoty/sensu urozmaicenia w codziennej diecie,
- poszerzenie wiedzy na temat piramidy żywieniowej.

Obszar umiejętności:

- układanie piramidy żywieniowej z pojedynczych elementów,
- rozwijanie umiejętności dobierania produktów podczas przygotowywania posiłku,
- wykorzystanie w praktyce wiedzy na temat zdrowego odżywiania,
- dobieranie produktów do właściwej grupy żywieniowej.

Obszar postaw:

- ograniczenie spożywania posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych,
- zachowanie umiaru w spożywaniu produktów słodzonych,
- rozwijanie samodzielności i samoobsługi,
- kształtowanie postawy szacunku, zrozumienia i tolerancji w stosunku do kolegów, koleżanek,
- rozwijanie twórczości i kreatywności podczas wykonanie potrawy,
- kształtowanie świadomości potrzeby dbania o zdrowie.



VI. Cele ucznia sformułowane jako czynności / wymagania

Uczeń potrafi:

- wymienić wartości odżywcze produktów żywnościowych,
- wykazać znaczenie odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia,
- wykazać konsekwencje zjadania w nadmiarze produktów słodzonych,
- wykonać piramidę zdrowia,
- przygotować w zespole danie: owocowy wąż, harcujące myszki, śniadaniowy kwiatek, smakowite grzybki,
- posegregować zakupy do odpowiedniej grupy żywieniowej,

VII. Metody/techniki pracy z uczniami oraz wskazanie, jakie kompetencje kluczowe uczniowie kształtują/doskonalą podczas lekcji:

Osiągnięciu założonych celów lekcji będą służyć metody aktywizujące, które sprzyjają pogłębianiu zdobytej wiedzy, jej operatywności i trwałości. Dzieci muszą dokonywać operacji myślowych podczas wykonywania podjętych działań. Angażują się emocjonalnie, są aktywne w sferze percepcyjnej, ruchowej, werbalnej i emocjonalno- motywacyjnej. Wykorzystując metody aktywizujące, uczymy dzieci właściwych stosunków międzyludzkich, zrozumienia, tolerancji a przez to budujemy dobre relacje w zespole klasowym.

Metody wykorzystane na lekcji (podział metod wg. Anny Klimowicz):



- metoda analizowania i rozwiązywania problemów: technika - burza mózgów.
Cele metody: doskonalenie umiejętności poszukiwania rozwiązań, formułowania argumentów, ustalanie priorytetów.
- metoda dyskusji: technika – dyskusja kierowana
Cele metody: doskonalenie umiejętności wzajemnego słuchania, prezentowania swojego stanowiska, wyciągania wniosków.
- metoda uczenia się w małych zespołach: łączenie wielu metod i technik.
Cele metody: uczenie się we współpracy, odpowiedzialności.

Zastosowane metody aktywizujące wspierają rozwój wszystkich kompetencji kluczowych ucznia, ponieważ **takie umiejętności jak:** krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów, praca zespołowa, umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne, umiejętności analityczne czy kreatywność **są elementem wszystkich kompetencji kluczowych.**

VIII. Środki dydaktyczne (wykorzystane przez uczniów oraz przez nauczyciela):

- piramida do wycięcia,
- wykreślanka, karty pracy,
- plansza piramidy żywieniowej na rzepy,
- owoce, warzywa, wędliny,
- przybory kuchenne (np. nóż, deska, itp.),
- film o piramidach egipskich <https://www.youtube.com/watch?v=M93OOKF1Pgw&t=119s>,
- wiersz edukacyjny,
- przepisy,
- muzyka: piosenka "Witaminki" <https://www.youtube.com/watch?v=KVdIIKtm3Gg>
oraz "Ruch, ruch, ruch" <https://www.youtube.com/watch?v=UAXKbK5TkwE>.



IX. Przebieg lekcji z podziałem na część wstępną, właściwą i końcową¹

I. Część wstępna

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć.

Nauczyciele ubrani w strój Kapturek i wilka. Wilk namawia dzieci do zjedzenia cukierków, dzieci częstują się cukierkami. Cukierki mają różne kolory papierków, które będą decydować o przynależności do grupy. Kapturek wnosi koszyk z zakupami. Na swej drodze spotyka wilka, który dopytuje o zawartość kosza. W koszykach: jajka, chleb, mleko, ser, mąka, kasza, ryba, mięso, chleb biały i razowy, owoce, warzywa, cukierki, ciastka, chipsy, frytki, cola, woda. Wilk wyciąga kolejne produkty, pokazuje dzieciom, prosi o nazwanie ich.

2. Rozmowa kierowana.

Rozdzielenie produktów na dwie części – duże kciuki w górę, dzieci mówią “mniam, mniam”, jeśli produkt jest zdrowy, a kciuk w dół, jeśli niezdrowy - “auuuu!” ZAŁĄCZNIK 1.

3. Podanie celów lekcji.

Nauczyciel zawiesza na tablicy NACOBZU:

- aktywnie pracuję w trakcie zajęć,
- zgodnie pracuję w zespole,
- wypowiadam się na temat zdrowego odżywiania.

PYTANIE KLUCZOWE

¹Zalecane jest również uwzględnienie materiałów i zadań rozszerzających (dla uczniów zdolnych, zainteresowanych daną tematyką oraz uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się).



Co by się stało, gdybyśmy nie jedli warzyw i owoców?

II. Część właściwa - realizacja

4. Nauczyciel rozdaje karty pracy - wykreślanka prawda/fałsz ZAŁĄCZNIK 2. Dzieci samodzielnie zaznaczają zdania prawdziwe. Z zaznaczonych liter utworzą hasło: jem zdrowo!

5. Omówienie piramidy zdrowia. Nauczyciel wyświetla film o piramidach egipskich. Zadaje pytanie, czy dzieci znają inną piramidę. Pokazuje plansze dużej piramidy zdrowia ZAŁĄCZNIK 3. Prosi o rozłożenie produktów spożywczych na piramidzie z drewna. Następnie uczniowie samodzielnie uzupełniają na kartach pracy. ZAŁĄCZNIK 4

Nawiązanie do pytania kluczowego:

Co by się stało, gdybyśmy nie jedli warzyw i owoców?

W udzieleniu odpowiedzi na to pytanie pomogą nam zadania, ćwiczenia, które będziemy rozwiązywać na dzisiejszej lekcji.

6. Ruch przy muzyce - nauczyciel włącza muzykę, zaprasza do gimnastyki przy niej, piosenka "Ruch, ruch, ruch".

7. Segregowanie produktów - nauczyciel prosi uczniów o posegregowanie zgromadzonych w sali owoców i warzyw w spiżarni, nazywanie ich. Dzieci otrzymują karty pracy - wykreślanka owocowo - warzywna ZAŁĄCZNIK 5.

8. Potrawy na talerzu - nauczyciel rozdaje uczniom talerzyki papierowe na których każdy uczeń rysuje swoje ulubione danie. Na odwrocie talerzyka wypisuje potrzebne składniki do przygotowania swojego dania. Dzieci demonstrują, wybrani uczniowie czytają skład.

9. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Kucharz gotuje” - nauczyciel rozdaje uczniom kolorowe karteczki z papieru samoprzylepnego: kolor Żółty oznacza produkty zbożowe



takie jak: kasza, ryż, musli, chleb, makaron; kolor zielony - warzywa, kolor czerwony - owoce; kolor niebieski - nabiał np.: mleko, sery, jogurty; kolor pomarańczowy - jaja, mięso, ryby, wędliny; kolor brązowy - słodycze. Uczniowie nakleją kółka na koszulkach i starają się pamiętać, jakie produkty oznacza ich kolor. Nauczyciel na środku sali oznacza linką koło o średnicy ok. 2 m. Dzieci swobodnie chodzą po sali. Nauczyciel jest kucharzem. Gdy woła: zupa jarzynowa, wszyscy uczniowie z zielonymi kropkami wskazują do „garnka” - koła na środku sali. Gdy nauczyciel woła: „pusty garnek” wracają do swobodnego chodzenia po sali. Następnie nauczyciel woła: „sałatka owocowa” i do garnka wskazują „owoce”. Potem woła: „jajecznica” do garnka wskazują uczniowie z pomarańczowymi karteczkami. Liczba potraw jest dowolna (tort, gulasz, pierogi z truskawkami, wiosenna kanapka, gyros itp.).

10. Przygotowywanie zdrowych posiłków - dziecko (przedstawiciel każdego stolika) losuje przepis ZAŁĄCZNIK 6, wybierają potrzebne produkty oraz sprzęt kuchenny. Każdy stolik przygotowuje jeden posiłek.

11. Przygotowanie stołów. Wystawienie swoich dań, posprzątanie. Wspólna degustacja.

12. Głośne czytanie wiersza „Zdrowe odżywianie” ZAŁĄCZNIK 7 przez nauczyciela, omówienie treści, wykonanie poleceń na karcie pracy ZAŁĄCZNIK 8.

12. Śpiew piosenki „ Witaminki” razem z wilkiem i kapturkiem.

III Zakończenie, podsumowanie zajęć

13. Podsumowanie zajęć. Dzieci określają swoje wiadomości i zaangażowanie w lekcję poprzez zamalowanie jabłuszka (czerwony, żółty, zielony) ZAŁĄCZNIK 9.

Zadanie domowe: wykreślanek z hasłem „Jedz posiłki regularnie co najmniej cztery w ciągu dnia” ZAŁĄCZNIK 10.



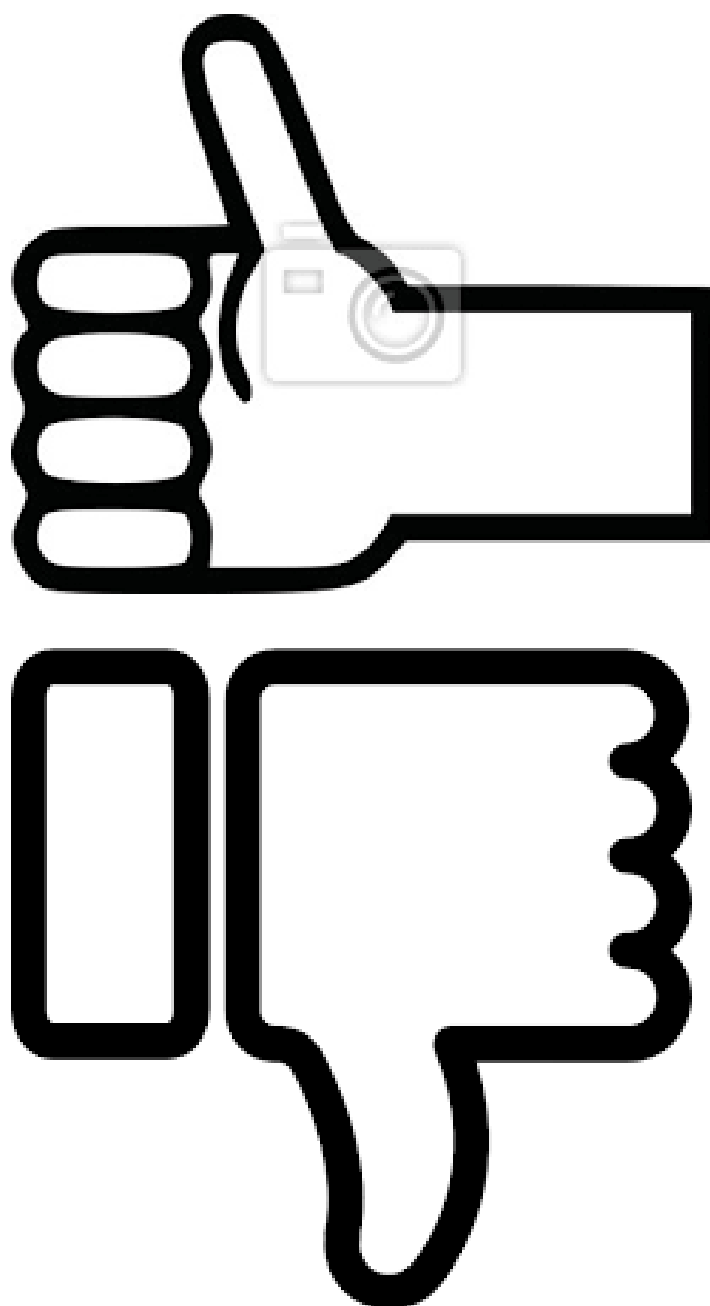
X. Literatura(w tym źródła elektroniczne):

1. Daiber C., *Mały poradnik zdrowego odżywiania*, Warszawa, 2003
2. Gumowska I., *Czy wiesz co jesz?*, Alfa-Wero, Warszawa, 1996
3. Instytut Żywności i Żywienia *Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży. Żywienie człowieka i Metabolizm*, Warszawa 2016
4. Probl Hig Epidemiol *Piramida żywieniowa - wczoraj i dziś*, 2011
5. Wolny B., *Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów*, Wydawnictwo KUL, Lublin, 2012
6. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, PWN Warszawa, 2017

XI. Załączniki do scenariusza – jeśli dotyczy (np. karty pracy, zestawy ćwiczeń dla uczniów, teksty źródłowe, ilustracje):



1. ZAŁĄCZNIK 1:





Źródło: opracowanie własne: Renata Dziurzyńska, Jolanta Gołębiewska

ZAŁĄCZNIK 2

Przeczytaj poniższe zdania i skreśl te, które są fałszywe. Przy informacjach prawdziwych zaznacz litery w kolumnie „prawda”, a przy fałszywych w kolumnie fałsz. Litery te czytane z góry na dół utworzą hasło.

	PRAWDA	FAŁSZ
Szpinak to owoc egzotyczny.	F	J
Pietruszka składa się z korzenia i natki.	E	T
Pomidor nie ma pestek.	R	M
Z buraków robi się cukier.	Z	Ó
Dynia jest większa od jabłka.	D	A
Ogórek może być łagodny lub pikantny.	S	R
Czosnek i cebula są zdrowe.	O	L
Jabłka rosną na krzewach.	B	W
Ziemniak zawiera dużo witaminy C.	O	Y
Jagody barwią język na bordowo.	!	?



HASŁO:

--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Źródło: opracowanie własne: Renata Dziurzyńska, Jolanta Gołębiewska

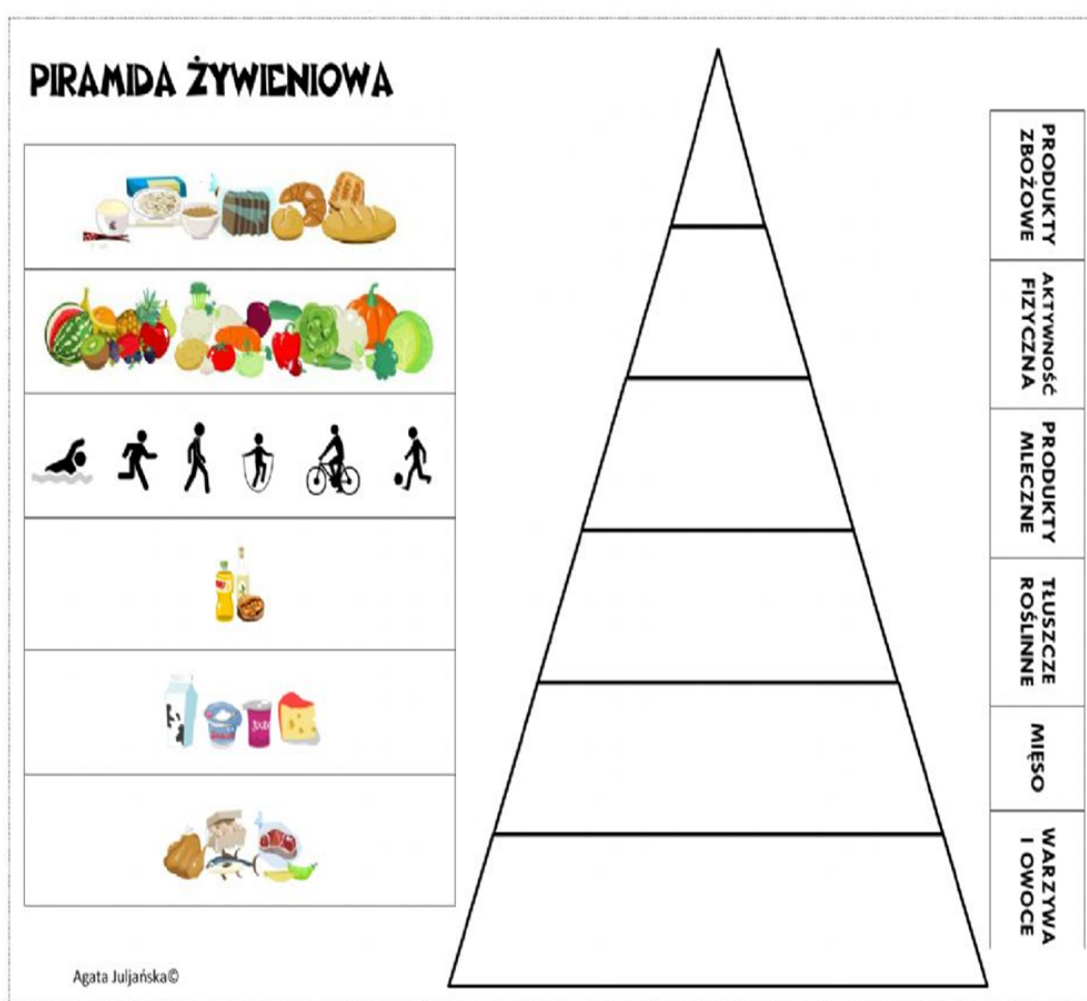
ZAŁĄCZNIK 3





Źródło: <https://tiny.pl/9ng88>

ZAŁĄCZNIK 4



Źródło: <https://tiny.pl/9ng86>



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ZAŁĄCZNIK 5

Owoce i warzywa to główne źródło witamin, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Znajdź ukryte nazwy warzyw i owoców.

Które z nich lubisz najbardziej?:)

H	D	A	W	E	C	H	D	J	A	R	M	U	Ż	L	P	J	A
I	N	Z	M	S	S	H	I	N	C	P	A	W	W	A	C	J	U
B	I	M	Z	O	K	B	S	E	L	E	R	R	Y	G	O	N	J
S	B	F	T	B	B	P	I	H	K	H	C	Y	T	R	Y	N	A
N	J	R	W	B	Z	M	G	B	J	U	H	A	I	E	M	U	B
M	Y	U	Z	T	O	J	G	E	O	J	E	F	A	S	I	E	Ł
U	O	L	C	I	M	P	D	A	B	U	W	M	P	T	K	H	K
M	K	B	T	M	B	O	N	F	R	P	K	F	L	N	A	M	O
C	D	P	I	E	T	R	U	S	Z	K	A	E	S	N	Y	D	N
S	U	D	M	N	B	Z	Z	E	O	H	Z	O	C	B	F	D	H
P	J	G	F	W	Z	E	G	F	S	K	H	B	M	A	P	K	H
M	U	D	Y	I	Z	C	C	K	K	O	S	W	B	S	F	O	I
M	N	L	J	Ś	E	Z	N	S	W	S	Y	P	O	I	O	R	G
S	Z	P	I	N	A	K	T	I	I	C	N	A	R	B	U	Z	I
A	L	W	D	I	W	A	L	B	N	N	H	N	Ó	C	H	P	O
G	B	A	N	A	N	Y	H	C	I	M	J	K	W	Z	O	P	F
T	J	C	A	Y	O	P	J	P	A	P	R	Y	K	A	N	B	F
S	P	C	H	W	A	A	B	F	A	M	S	Z	A	P	W	A	A

MARCHEWKA

JABŁKO

PAPRYKA

SZPINAK

CYTRYNA

BRZOSKWINIA

WIŚNIA

PORZECZKA

ARBUZ

BANAN

AGREST

BORÓWKA

JARMUŻ

SELER

PIETRUSZKA



Źródło: <https://tiny.pl/9nrnn>

ZAŁĄCZNIK 6

Owocowy wąż

- banany
- kiwi
- rodzynki
- czerwone jabłuszko

Dzieci, które nie przepadają za jedzeniem owoców, być może zmienią zdanie, i przygotują owocowego węża. Nie jest on jadowity, za to bardzo soczysty i pełen witamin. Obrane owoce tniemy w plastry i układamy na talerzu na przemian – imitując wijącego się węża. Oczy wykonujemy z rodzynek, a czerwony język z jabłka.





Źródło <https://tiny.pl/9n5l6>

Harcujące myszki

- kawałek Żółtego sera (najlepiej z dziurami)
- 2 jajka ugotowane na twardo i obrane
- marchewka
- szczypiorek
- 4 ziarenka pieprzu
- wykałaczką lub patyczek do szaszłyka

Oto pyszny przepis na nie-nudne jajka :-). Na talerzyku lub deseczce kładziemy kawałek sera, a wokół niego rozsypujemy pokrojony szczypiorek imitujący trawę. Ugotowane jajka kroimy na połówki - jedną kładziemy na serze, drugą obok, a trzecią kroimy jeszcze w poprzek i przykładamy do sera. Obieramy marchewkę i wykrawamy kilka cienkich, zakończonych ostro paseczków - trzy z nich podkładamy pod połówki jajek, robiąc myszkom ogonek. Następnie wykałaczką robimy dziurki na noski i wąsiki, po czym wkładamy kawałeczki marchewki. Na miejsce oczek wkładamy ziarna pieprzu lub goździki. Pamiętajmy także o trójkątnych uszkach myszy - i oto powstaje nam cała rodzinka harcujących gryzoni. ;-)





Źródło: <https://tiny.pl/9n5l6>

Śniadaniowy kwiatek

- plasterki wędliny
- zielony ogórek
- pomidor
- plasterki żółtego sera
- serek mozzarella
- sałata
- kabanosy

Wycinamy z sera okrąg, a na nim kładziemy plaster pomidora i sera mozarelli, ozdobione na środku ketchupem - będzie to środek kwiatka. Do tego dołączamy płatki, które przygotowujemy z wędliny składanej w ruloniki, jak na zdjęciu poniżej. Z ogórka wycinamy łodyżkę, a z listków sałaty układamy listki. Dla ozdoby wycinamy jeszcze pręciki z kabanosa, którymi przeplatamy płatki.





Źródło: <https://tiny.pl/9n5l6>

Smakowite grzybki

- jajka
- ser mozzarella
- papryka lub pomidor
- sałata
- majonez
- patyczek do szaszłyka
- papryka czerwona słodka (przyprawa)

Przygotujmy śniadanie, które będzie twórcze i smaczne zarazem. Zamiast tradycyjnych gotowanych jajek - wyczarujmy z nich grzybki. Kapelusze proponujemy przygotować z sera mozzarella (posypanego papryką albo pieprzem), pomidora albo papryki. Umieścimy je w leśnej gęstwinie wykonanej z sałaty i pietruszki, nad którą świecić może paprykowe słoneczko. Dziecko pomoże nam nałożyć majonezowe piegi na muchomorach oraz ozdobi leśną polanę poziomkami lub innymi apetycznymi drobiazgami.





Źródło: <https://tiny.pl/9n5l6>

ZAŁĄCZNIK 7

wiersz ZDROWE ODŻYWIANIE

Autor M.Pyżanowska, J.Gajda

O zdrowym odżywianiu

Tyle się już mówi,

że się młody człowiek

Szybko w sprawie gubi.

Tutaj są konserwanty,

Tam dziwne spulchniacze,

barwniki czy inne

Smaku ulepszacze.

Wszystkie te substancje

To składniki żywności,

A przecież nam szkodzą –

Nie ma wątpliwości.

„Co na talerzu położyć?

Co na co dzień jadać?”

Takie to pytania



Trzeba sobie zadać.

I już odpowiadam

Co w twym jadłospisie

Powinno się znaleźć,

by przysłużyć Ci się.

Z bezpiecznego źródła

Owoce i warzywa,

Niech listek sałaty

Kanapkę przykrywa.

Jedz pieczywo ciemne,

Ryby, jaja, sery.

Ogranicz do minimum

Swe słodkie desery.

Unikaj chipsów, frytek,

Batoników, bowiem

One są przyczyną

Problemów ze zdrowiem.

Zamień je na owoce,

Orzechy i rodzynki

- to one Ci zapewnią



Potrzebne witaminki!

ZAŁĄCZNIK 8

ZDROWE ODŻYWIANIE

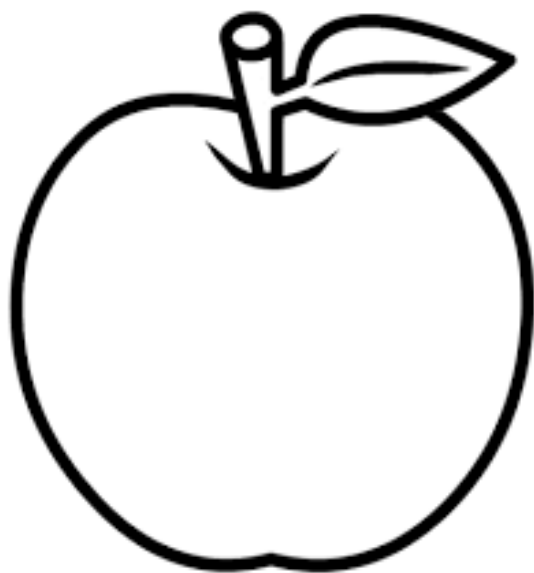
Na podstawie wiersza „Zdrowe odżywianie” wpisz w tabelę

DOBRE DLA ZDROWIA	NALEŻY UNIKAĆ

Źródło: opracowanie własne: Renata Dziurzyńska, Jolanta Gołębiewska



ZAŁĄCZNIK 9



Źródło: opracowanie własne: Renata Dziurzyńska, Jolanta Gołębiowska



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ZAŁĄCZNIK 10

DOBRZE
JEMY

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

Wykreśl co drugą literę. Odczytaj pierwszą zasadę prawidłowego żywienia i zapisz ją.

J	R	Y	E	N	T	A	R	T	Y	I	
B	Z		L	R		S	U		B	F	
E	I		G	O		J	E		W	A	
C	B		H	I		A	A		S	W	
D	K		U	C		M	T		C	I	
T	C		F	B		I	D		K	Z	
Z	Ł		L	E		N	Z		I	N	
I	D		D	D		T	L		D	H	
P	I		A	I		I	C		Ą	D	
U	K		K	E		G	K		L	P	
O	J	S	R	H	N	E	U	J	G	R	U

I zasada żywienia:

Źródło: <https://dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl/dla-dzieci/>

Renata Dziurzyńska
Jolanta Gołębiowska



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



podpis Autora/-ki / Autorów