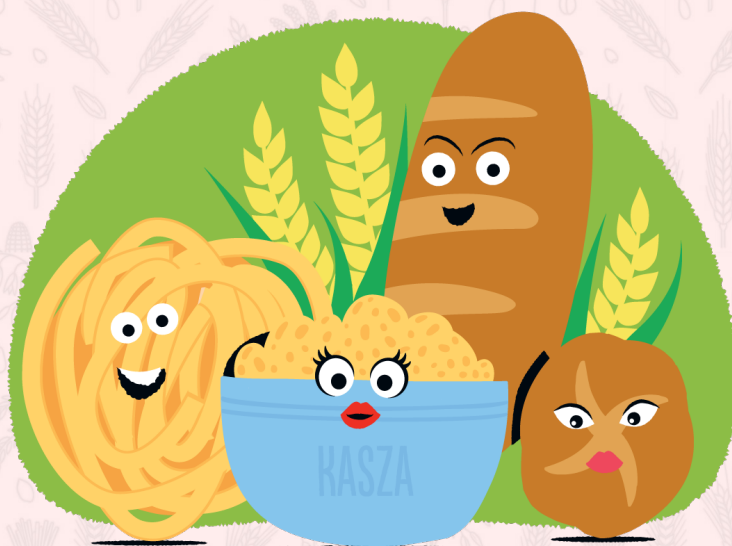


MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA NAUCZYCIELI



PRODUKTY ZBOŻOWE

pyszne i zdrowe!

TRZY PORCJE ZBÓŻ KAŻDEGO DNIA



WSTĘP



Drodzy Nauczyciele!

Prawidłowe żywienie dzieci i komponowanie zbilansowanych posiłków to wciąż jedno z wyzwań, z którymi mierzą się opiekunowie. Tymczasem to właśnie pierwsze lata życia są kluczowe dla kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych, które wpływają na przyszłe zdrowie. Wsparciem w tym procesie mogą być projekty edukacyjne kierowane m.in. do nauczycieli wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, takie jak nasza inicjatywa.



Na bazie wiedzy eksperckiej opracowaliśmy materiały edukacyjne dla nauczycieli przedszkoli i nauczania początkowego, dotyczące roli trzech porcji zbóż w codziennej diecie dziecka. Publikacja zawiera gotowe scenariusze zajęć i propozycje zabaw, które ułatwiają przekazywanie wiedzy w atrakcyjny i angażujący sposób. Nad merytoryczną stroną materiałów czuwały dietetyczki **Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska** i **Ewa Sypnik-Pogorzelska**, a kreatywne scenariusze zajęć przygotowała **Anna Łęczyńska** – pedagoga.

Zachęcamy do korzystania z materiałów i czerpania z nich inspiracji w codziennej pracy z dziećmi.

Wyniki badania przeprowadzonego w ramach I edycji kampanii „Produkty zbożowe – pyszne i zdrowe!” pokazują, że wiedza opiekunów na temat roli produktów zbożowych w diecie dzieci wymaga wzmocnienia. Ponad 40% uważa, że wystarczą 1–2 porcje pełnoziarnistych produktów dziennie, a jedynie 11% deklaruje ich codzienne, częstsze spożycie. Niepokoi również fakt, że niemal 20% dzieci sięga po produkty pełnoziarniste rzadko lub w ogóle.

Tymczasem zgodnie z rekomendacjami, dzieci powinny spożywać co najmniej trzy porcje (ok. 90 g) produktów zbożowych dziennie, głównie pełnoziarnistych, takich jak kasze, pieczywo razowe czy makaron pełnoziarnisty. Dlatego tegoroczna edycja kampanii odbywa się pod hasłem **„Trzy porcje zbóż każdego dnia!”**.



DLACZEGO MINIMUM TRZY PORCJE ZBÓŻ?

Produkty zbożowe – obok warzyw i owoców – są jednym z najważniejszych elementów codziennej diety dziecka, dostarczając energii oraz wiele cennych składników odżywczych.

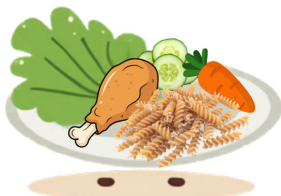
Zgodnie z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi, produkty zbożowe powinny być obecne w jadłospisie dziecka każdego dnia. Rekomenduje się spożywanie co najmniej **trzech porcji produktów zbożowych** dziennie, najlepiej pełnoziarnistych. Warto jednak dążyć do tego, aby stanowiły one element każdego głównego posiłku, pomagając budować zdrowe nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat.

Trzy porcje zbóż każdego dnia!

Śniadanie



Obiad



Kolacja



MOC PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH – CO DAJĄ DZIECKU KAŻDEGO DNIA?

- ✓ **Są głównym źródłem energii** (węglowodanów złożonych), która jest kluczowa dla aktywnego i rozwijającego się dziecka. Najzdrowsze i najbardziej wartościowe będą węglowodany pochodzące z produktów pełnoziarnistych, jak najmniej przetworzonych, gdyż takie węglowodany trawią się i wchłaniają znacznie dłużej w przewodzie pokarmowym. Energia pozyskana w taki sposób jest wykorzystywana wolniej i stopniowo się uwalnia, nie powodując wahań energii. Dodatkowo produkty pełnoziarniste i nieprzetworzone zapewniają dłuższe uczucie sytości, dzięki czemu dziecko dłużej pozostaje najedzone i pełne energii.

- ✓ Węglowodany z produktów zbożowych są także **źródłem glukozy** - niezbędnej do pracy mózgu, szczególnie podczas wzmożonej nauki, skupienia, zapamiętywania i koncentracji.
- ✓ Zawierają cenne ilości **błonnika pokarmowego**, który wspomaga prawidłowe trawienie, reguluje pracę jelit oraz wspiera rozwój korzystnej mikrobioty jelitowej.
- ✓ Dostarczają **witaminy, szczególnie z grupy B**, które wpływają na prawidłową pracę układu nerwowego i są pre-kursorami wielu enzymów. Obecny w zbożach **cynk** odpowiada za kondycję skóry, włosów i paznokci, a także jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka i ma działanie chroniące organizm przed wolnymi rodnikami. **Magnez** bierze udział w budowie kości i zębów, kurczliwości mięśni i przewodnictwie nerwowym. **Żelazo** zapobiega anemii, wspiera prawidłowy rozwój mózgu, koncentrację oraz redukuje zmęczenie poprzez udział w transporcie tlenu w organizmie dziecka. **Potas** zapewnia odpowiednią równowagę elektrolitową.

WARTO WIEDZIEĆ



Najwięcej błonnika, witamin i składników mineralnych znajduje się w zewnętrznych warstwach ziarna. Podczas oczyszczania zbóż część tych cennych składników jest usuwana, dlatego produkty pełnoziarniste mają większą wartość odżywczą niż ich oczyszczone odpowiedniki. Powinny jak najczęściej pojawiać się w diecie dzieci.

Produkty zbożowe pełnoziarniste otrzymywane są właśnie z całego ziarna - **łuski, zarodka i bielma**. **Łuska** to przede wszystkim źródło błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i antyoksydantów. **Zarodek** zawiera zdrowe tłuszcze, witaminę E, składniki mineralne i związki bioaktywne. Sam środek ziarna, czyli **bielmo**, to głównie skrobia oraz źródło energii.

Produkty zbożowe oczyszczone, rafinowane tracą większość wartości odżywczych, ponieważ powstają tylko z bielma, które zawiera najmniej składników odżywczych, za to składa się w większości ze skrobi. Dlatego **zamiana białego pieczywa na pełnoziarniste to jedna z najprostszych zmian dla zdrowia**.

DLACZEGO TRZY PORCJE ZBÓŻ DZIENNIE SĄ TAK WAŻNE?

Zbyt mała ilość w codziennej diecie może wiązać się z różnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak:

- ✓ **spadek energii i trudności z koncentracją**, które mogą utrudniać naukę, zapamiętywanie oraz skupienie uwagi
- ✓ **większa ochota na słodkie i przekąski**, co może sprzyjać nadmiernemu spożyciu cukru, a w konsekwencji zwiększać ryzyko nadwagi, otyłości i próchnicy
- ✓ **problemy z prawidłową pracą jelit**, spowodowane niedostateczną ilością błonnika pokarmowego w diecie, co może prowadzić do zaparć i dyskomfortu
- ✓ **niedobory składników odżywczych**, które mogą niekorzystnie wpływać na wzrost, rozwój fizyczny oraz funkcjonowanie poznawcze dziecka.

KORZYŚCI Z WYBORU PEŁNEGO ZIARNA

- ✓ Produkty pełnoziarniste są bogate w błonnik, który wspiera prawidłową **pracę układu pokarmowego**. Zawierają zarówno błonnik rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny, dzięki czemu regulują pracę jelit, zwiększają objętość stolca, przyspieszają pasaż jelitowy i pomagają zapobiegać zaparciom.
- ✓ **Wspomagają mikrobiotę jelitową**. Zawarty w nich błonnik działa jak prebiotyk, czyli stanowi pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. W procesie fermentacji powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają komórki jelit, wspierają odporność i wykazują działanie przeciwzapalne.
- ✓ **Wspierają stabilny poziom cukru we krwi** – produkty pełnoziarniste mają niższy indeks glikemiczny, a dzięki wysokiej zawartości błonnika skrobia trawiona jest wolniej. Pomaga to utrzymać równomierny poziom energii i ogranicza gwałtowne skoki glukozy oraz insuliny.
- ✓ **Wspomagają prawidłową pracę serca** – mogą przyczyniać się do obniżania poziomu „złego” cholesterolu (LDL), m.in. dzięki błonnikowi rozpuszczalnemu oraz naturalnym związkom bioaktywnym, takim jak polifenole i fitosterole.
- ✓ **Pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała** – zwiększają uczucie sytości, spowalniają opróżnianie żołądka i ograniczają podjadanie, co ułatwia kontrolę apetytu.
- ✓ **Wspierają pracę układu nerwowego** – dostarczają witaminy z grupy B, magnez i cynk, które wspomagają koncentrację, funkcje poznawcze oraz pomagają zmniejszać zmęczenie.
- ✓ **Działają ochronnie na organizm** – zawarte w pełnym ziarnie przeciwutleniacze, takie jak polifenole i witamina E, pomagają neutralizować wolne rodniki i wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu.
- ✓ **Wspierają zdrowie w dłuższej perspektywie** – regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych wiąże się z niższym ryzykiem chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby układu krążenia.

WARTO WIEDZIEĆ

Nie wszystkie produkty zbożowe mają taką samą wartość odżywczą. Różnią się stopniem przetworzenia, składem oraz zawartością cukru i dodatków. W codziennej diecie **sięgajmy po produkty jak najmniej przetworzone**, takie jak kasze czy płatki owsiane. Dobrym nawykiem jest także czytanie etykiet – **im krótszy, prostszy i bardziej zrozumiały skład, tym lepiej**. Warto unikać produktów z długą listą składników oraz dodatkami, takimi jak syropy, emulgatory czy sztuczne aromaty.



JAK ROZPOZNAĆ WARTOŚCIOWE PRODUKTY ZBOŻOWE?

- ✓ **Wybierajmy produkty z pełnego ziarna**, zwracając uwagę na określenia takie jak „mąka razowa”, „pełnoziarnista” czy „100% pełnego ziarna”.

- ✓ Pamiętajmy, że ciemny kolor produktu nie zawsze oznacza, że jest on pełnoziarnisty.
- ✓ W codziennej diecie warto ograniczać nadmiar cukru oraz produkty wysokoprzetworzone, takie jak słodkie bułki, drożdżówki bądź chrupki śniadaniowe.
- ✓ Produkty zbożowe, np. płatki śniadaniowe lub musli, mogą zawierać ukryte cukry, dlatego warto sprawdzać skład.
- ✓ W składzie należy unikać dodatków takich jak: syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, maltodekstryna czy zagęszczony sok owocowy.

KTÓRE WARTO WYBIERAĆ?

Najlepszym wyborem są pełnoziarniste produkty zbożowe, które dostarczają najwięcej błonnika i składników odżywczych. W codziennej diecie warto częściej sięgać po:

- ✓ pieczywo razowe i pełnoziarniste
- ✓ płatki owsiane (górskie i błyskawiczne)
- ✓ kasze (np. gryczaną, jęczmienną, jaglaną, kukurydzianą, owsianą)
- ✓ makaron pełnoziarnisty.

JAK PRODUKTY ZBOŻOWE WSPIERAJĄ ROZWÓJ DZIECKA?

Ich regularne spożywanie, co najmniej trzech porcji dziennie, ma istotne znaczenie dla prawidłowego wzrostu, rozwoju oraz codziennego funkcjonowania dziecka. Dostarczają one energii i składniki odżywcze wspierające intensywny rozwój organizmu oraz aktywne poznawanie świata.

Prawidłowy rozwój poznawczy

Węglowodany złożone stopniowo uwalniają glukozę – podstawowe paliwo dla mózgu. Dzięki temu dziecko łatwiej się koncentruje, szybciej uczy i lepiej reaguje na bodźce podczas zabawy i nauki.

Więcej siły do nauki i zabawy

Zapewniają energię niezbędną do wzrostu i aktywności oraz dostarczają witaminy, składniki mineralne i błonnik, ważne dla funkcjonowania organizmu.

Wsparcie dla układu pokarmowego

Błonnik z nieprzetworzonych produktów zbożowych reguluje pracę jelit, wspiera trawienie i mikrobiotę, co sprzyja odporności i dobremu samopoczuciu.

Zdrowe nawyki żywieniowe

Obecność produktów zbożowych w codziennej diecie pomaga dziecku poznawać zasady zdrowego żywienia, różnorodność smaków i budować prawidłowe nawyki na przyszłość.

PRODUKTY ZBOŻOWE W TALERZU ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zgodnie z zasadą **Talerza Zdrowego Żywienia**, który przedstawia proporcje grup produktów w codziennej diecie, produkty zbożowe powinny stanowić **1/4 talerza w każdym posiłku**. Model ten pomaga łatwo zrozumieć, czego w diecie powinno być więcej, a czego mniej – bez konieczności liczenia kalorii czy ważenia porcji. Kluczowe znaczenie ma nie tylko dobór produktów, ale również ich odpowiednie proporcje w posiłkach.



Dodatkowo zaleca się niewielki udział tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy), odpowiednie nawodnienie oraz ograniczenie soli, cukru i produktów wysokoprzetworzonych.

JAK REALNIE POWINNA WYGLĄDĄĆ PORCJA ZBÓŻ?

Czym właściwie jest „porcja”? Brzmi prosto, jednak w praktyce często trudno ocenić jej wielkość i przełożyć ją na codzienną dietę dziecka. Poniżej przedstawiamy przykłady, jak może wyglądać jedna porcja produktów zbożowych w praktyce.

WARTO PAMIĘTAĆ



Porcja to ilość produktu określona w miarach domowych (np. kromka, łyżka, szklanka), która dostarcza energii i składniki odżywcze, dostosowana do potrzeb dziecka.

PRZYKŁADY JEDNEJ PORCJI:

- ✓ 1 kromka chleba (ok. 30–40 g)
- ✓ ½ bułki (dla młodszych dzieci) lub 1 mała bułka
- ✓ ½ szklanki kaszy (np. gryczanej, jaglanej)
- ✓ ½–1 szklanka makaronu (w zależności od wieku dziecka)
- ✓ ok. 3–4 łyżki płatków owsianych (ok. 30 g)
- ✓ 1–2 cienkie naleśniki
- ✓ mała tortilla

UWAGA!

Zalecana ilość zależy od wieku dziecka, jego wzrostu, poziomu aktywności ruchowej oraz stanu odżywienia. Trzy porcje to minimum – u części dzieci zapotrzebowanie może być wyższe (nawet 5–7 porcji dziennie), szczególnie przy dużej aktywności fizycznej, zajęciach sportowych czy intensywnym wysiłku umysłowym.



JAK MOGĄ WYGLĄDĄĆ MINIMUM 3 PORCJE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH W DIECIE DZIECKA?

ŚNIADANIE:

owsianka z orzechami i owocami
z mlekiem/jogurtem lub 2–3 małe
placki z mąki pełnoziarnistej
z owocami i jogurtem

OBIAD:

kasza jęczmienna jako ¼ talerza
obiadowego - dodatek do porcji
mięsa i warzyw lub makaron
z warzywami i mięsem/rybą

KOLACJA:

kanapka z pieczywa razowego
z serem żółtym, pastą z łososia
oraz z ulubionymi warzywami lub
1–2 gofry w wersji wytrawnej z se-
rem, wędliną oraz solidną porcją
warzyw



Z CZYM NAJLEPIEJ ŁĄCZYĆ PRODUKTY ZBOŻOWE?

Produkty zbożowe warto komponować z warzywami, źródłami białka oraz zdrowymi tłuszczami. Takie połączenie sprawia, że posiłek jest bardziej sycący, dostarcza pełnowartościowe składniki odżywcze i pomaga utrzymać stabilny poziom energii przez dłuższy czas.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA:

Rośliny strączkowe

Kasza gryczana z fasolą, kasza jęczmienna z grochem czy pieczywo pełnoziarniste z pastą z fasoli to doskonałe zestawienia. Połączenie produktów zbożowych i roślin strączkowych dostarcza wartościowe białko oraz ważne składniki mineralne.

Warzywa i owoce

Dodatek warzyw, takich jak pomidory, ogórki, papryka czy szpinak, wzbogaca posiłek w błonnik, witaminy i antyoksydanty. Owoce doskonale sprawdzają się natomiast jako dodatek do owsianek, musli lub jaglaneek.

Nabiał i ryby

Owsianka z jogurtem naturalnym, kanapka z twarogiem albo pełnoziarniste pieczywo z rybą to połączenia dostarczające białko, wapń oraz cenne kwasy tłuszczowe omega-3.

Zdrowe tłuszcze

Orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika albo niewielki dodatek oleju roślinnego wzbogacają posiłek w cenne składniki odżywcze i pomagają dłużej utrzymać uczucie sytości.

WARTO PAMIĘTAĆ



Im bardziej różnorodny posiłek, tym więcej składników odżywczych dostarczamy organizmowi. Produkty zbożowe są doskonałą bazą do tworzenia zdrowych i smacznych posiłków na każdy dzień.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA W WIEKU 7-9 LAT

..... UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

🕒 ŚNIADANIE

Gryczanka – z jogurtem i owocami

- 35 g płatków gryczanych
- 180 ml mleka 2% tł.
- 1 łyżeczka nasion słonecznika
- 1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka miodu
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 garść borówek

W garnku zagrzać mleko, dodać płatki gryczane i powoli gotować aż zgęstnieją. Do miseczki wlać jogurt, dodać ugotowane na gęsto płatki gryczane, posypać pestkami i orzechami (można je wcześniej uprażyć na suchej patelni), polać miodem. Posypać borówkami.

🕒 OBİAD

Gulasz z indyka z marchewką z kaszą jęczmienną i mizerią [2 porcje]

- 200 g mięsa z udźca indyka
- sól i pieprz
- ¼ łyżeczki suszonego oregano
- ¼ łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- ¼ cebuli
- ½ ząbka czosnku
- 1 marchewka
- ¼ papryki czerwonej
- ½ łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 1 liść laurowy
- 1 ziele angielskie
- 200 ml wody
- 40 g serka do smarowania
- 2 łyżki natki pietruszki

Mięso pokroić w kostkę (ok. 2 cm) i dodać przyprawy. Rozgrzać olej rzepakowy na patelni i obsmażyć mięso na złoty kolor. Dodać drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, marchewkę pokrojoną w plastry i paprykę w kostkę. Dusić 2-3 minuty, dodać liść laurowy, ziele angielskie, wlać wodę i dodać koncentrat pomidorowy. Przykryć pokrywką i dusić 20-30 minut. Na końcu dodać serek, zagotować, posypać natką pietruszki.

Podawać z 35-40 g kaszy jęczmiennej. Przygotować mizerię: 2 ogórki gruntowe pokrojone w cienkie plastry, sól, pieprz, 1 łyżka naturalnego jogurtu, szczypta koperku.

Wartości odżywcze jadłospisu: Energia: 1766 kcal
Węglowodany: 228 g/ Białko: 84 g /Tłuszcze: 58 g
Błonnik: 22 g/ Wapń: 990 mg/ Żelazo: 9,1 mg

🕒 II ŚNIADANIE

Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem

- 2 kromki pieczywa graham
- cienka warstwa masła
- 2 liście sałaty masłowej
- Pasta jajeczna
- ½ jajka na twardo
- 1 łyżka tuńczyka w sosie własnym
- ½ łyżeczki majonezu typu light
- 1 łyżeczka jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczka musztardy
- 1 łyżka posiekanego drobno szczypiorku
- sól, pieprz
- 1 rzodkiewka, 1 ogórek gruntowy - do chrupania

W misce umieścić: jajko i tuńczyka, dodać jogurt, majonez, musztardę, przyprawy i dokładnie rozetrzeć składniki widelcem. Na końcu dodać szczypiorek. Wymieszać. Kromki chleba posmarować masłem, ułożyć sałatę i pastę. Podawać z warzywami.

🕒 PODWIECZOREK

Kasza manna z owocami

- 20 g kaszy manny
- 200 ml mleka 2% tł.
- wanilia
- garść truskawek
- 1 łyżeczka miodu

Do garnka wlać mleko i wsypać kaszę manną, dodać wanilię, powoli gotować, mieszając trzepaczką, aby się nie przypaliła. Gotować aż zgęstnieje. Przełożyć do miseczki i podawać z owocami i miodem.

🕒 KOLACJA

Pinsa z mozzarellą

- pinsa pełnoziarnista (ok. 80-90 g)
- 1 łyżka keczupu
- szczypta oregano
- 4-5 małych kulek mozzarelli typu light (50 g)
- garść pomidorków koktajlowych
- garść rukoli

Pinse posmarować keczupem, posypać oregano, wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni C, piec 10 minut. Wysunąć potrawę z piekarnika i dodać połówki mozzarelli, piec kolejne 2-3 minuty. Gotową pinse podawać z pomidorkami koktajlowymi i świeżą rukolą.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA W WIEKU 4-6 LAT

..... UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

🕒 ŚNIADANIE

Twarożek z rzodkiewką i pieczywem razowym

- 40 g chudego twarogu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka śmietany 12% tł.
- 2 rzodkiewki
- 1 łyżka startego ogórka
- 1 łyżka szczypiorku
- sól, pieprz
- 2 kromki pieczywa razowego
- cienka warstwa masła
- 2 liście sałaty
- 1 ogórek do chrupania

W misce wymieszać twaróg, jogurt i śmietanę, doprawić do smaku. Dodać warzywa, wymieszać. Podawać z pieczywem i warzywami.

🕒 PODWIECZOREK

Owoce pod kruszonką

- jabłko
- garść borówek
- 1 łyżka płatków gryczanych
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżeczka masła
- 1 łyżeczka miodu

Jabłko pokroić w kostkę i wraz z borówkami przełożyć do kokilki. Z płatków owsianych, masła i miodu przygotować kruszonkę, rozcierając składniki w palcach. Posypać nią owoce i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec przez około 20-25 minut, aż kruszonka będzie złocista i chrupiąca.

Podawać z jogurtem waniliowym, ok. 2 łyżki (50 g).

🕒 KOLACJA

Zielone naleśniki z szynką i serem

- 20 g startego żółtego sera
- 15 g posiekanej drobno szynki drobiowej
- garść sezonowych warzyw

Ciasto:

- 1 jajko
- 2-3 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- ok. ¾-1 szklanki mleka
- garstka szpinaku
- szczypta soli

🕒 II ŚNIADANIE

Owoce do chrupania + kefir

Około 120 g owoców pokrojonych w słupki lub ćwiartki (do wyboru: jabłko, gruszka lub truskawki), podanych w miseczce do chrupania.

Podawać z kefirem ok. 1 szklanki

*można zmiksować razem i podawać jako koktajl

🕒 OBIAD

Sznyce z indyka w sosie koperkowym z kaszą gryczaną i sałatą [2 porcje]

- 140 g filetu z indyka (plastry)
- 1 szklanka gorącej wody
- 1 łyżka oleju
- 3 plastry cebuli
- ½ dużej marchewki
- 1 mały ząbek czosnku
- 1/4 łyżeczki papryki w proszku
- 50 ml śmietanki 12% tł.
- 1 łyżka posiekanej natki lub koperku
- sól, pieprz.

Mięso pokroić w plastry i rozbić tłuczkiem, dodać sól, pieprz i paprykę, natrzeć czosnkiem. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i zeszklić drobno posiekaną cebulkę, dodać indyka i zrumienić z dwóch stron. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Dolać wodę i gotować pod przykryciem przez ok. 20-30 minut, w międzyczasie 2 razy przewrócić mięso na inną stronę i ewentualnie doprawić. Na końcu dodać śmietankę, koperek i gotować jeszcze ok. 3 minuty. Podawać z 35-40 g kaszy gryczanej. Sałatka z sałaty masłowej z rzodkiewką i ogórkiem: połączyć 5-6 porwanych liści sałaty masłowej, plastry rzodkiewki, 4-5 plasterów ogórka, łyżeczkę jogurtu, sól, pieprz, koperek.

Wszystkie składniki zmiksować na gładkie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Patelnię lekko posmarować olejem i usmażyć 2 naleśniki, smażąc je z obu stron na złoty kolor. Każdy naleśnik posypać startym serem żółtym, ułożyć plaster szynki z indyka i zwinąć w rulon. Następnie podgrzać na patelni lub w piekarniku, aż ser się rozpuści. Podawać z łyżką keczupu oraz porcją sezonowych warzyw, np. ogórkiem, papryką i rzodkiewką.

Wartości odżywcze jadłospisu: Energia: 1386 kcal
Węglowodany: 173g/ Białko: 70g /Tłuszcze: 48g
Błonnik: 21g/ Wapń:1002mg/ Żelazo: 9,8mg

6 SUPERMOCY ZDROWEGO DZIECKA

REGULARNE JEDZENIE (4–5 POSIŁKÓW DZIENNIE)

Dzięki temu dziecko otrzymuje potrzebne składniki odżywcze i energię niezbędną do prawidłowego wzrostu oraz rozwoju.

WARZYWA I OWOCE STAŁYM ELEMENTEM CODZIENNEJ DIETY

Minimum 5 porcji. Dobrą praktyką w dbaniu o zdrowie będzie zaplanowanie dowolnego warzywa lub miks warzyw do każdego posiłku. Im większa różnorodność na talerzu, tym więcej cennych składników odżywczych dostarczasz organizmowi.

PRODUKTY ZBOŻOWE W CODZIENNYM MENU

Minimum w 3 posiłkach, a najlepiej w 5. Wybieraj jak najmniej przetworzone produkty zbożowe. Chleb razowy, kasze, płatki owsiane i makarony dostarczają energii, wspierają prawidłową pracę jelit oraz są źródłem błonnika, magnezu, żelaza i witamin z grupy B.

WODA DO PICIA ZAMIAST SŁODKICH NAPOJÓW

Woda jest niezbędna do życia, gasi pragnienie, poprawia koncentrację i reguluje temperaturę naszego ciała. Słodkie napoje mają zbyt dużo cukru, który może nasilać próchnicę, powodować nagłe spadki energii i gorsze samopoczucie.

SŁODYCZE – OKAZJONALNIE, NIE CODZIENNIE!

Nadmiar cukru w diecie może sprzyjać nadwadze, otyłości oraz problemom z zębami. Co więcej, częste sięganie po słodkie przekąski może zmniejszać apetyt na bardziej wartościowe produkty, takie jak warzywa, owoce czy pełnoziarniste produkty zbożowe.

RÓŻNORODNOŚĆ I UROZMAICENIE POSIŁKÓW

Różne produkty są źródłem różnych witamin i mikroelementów potrzebnych do wzrostu, rozwoju i odporności.



SCENARIUSZE ZAJĘĆ



TEMAT: JAK WYGLĄDA ODPowiednia PORCJA ZBÓŻ?

GRUPA DOCELOWA

dzieci w wieku
3 - 6 lat

CZAS TRWANIA

45
minut

MIEJSCE

sala
przedszkolna

FORMA PRACY

indywidualna,
grupowa

CEL GŁÓWNY

Kształtowanie umiejętności określania i odmierzania porcji pełnowartościowych produktów zbożowych

METODY PRACY WG M. KWIATKOWSKIEJ

- Metoda ćwiczeń
- Metoda zadań stawianych dziecku do wykonania
- Metoda kierowania własną działalnością dziecka
- Metoda samodzielnych doświadczeń
- Metody słowne: rozmowy, zagadki, instrukcje i objaśnienia
- Metoda pokazu i obserwacji

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

- dwa instrumenty muzyczne: jeden słoik/plastikowa butelka wypełniona makaronem pełnoziarnistym (ciemnym) i drugi słoik/butelka z makaronem oczyszczonym (jasnym)
- 3 miski
- waga kuchenna
- zalaminowane grafiki „Jak wygląda odpowiednia porcja zbóż?” (załącznik nr 1)
- miejsce do głosowania (stolik, parawan)
- oklejony wazon lub słoik (tak, aby jego zawartość nie była widoczna)
- płatki owsiane (około 1 kg - zależy od ilości dzieci)
- worek, w którym znajduje się: łyżka + miarka kuchenna + kubek + ilustracja (załącznik nr 4)
- miska dla każdego ucznia
- po jednym plastikowym, przezroczystym kubeczku wielorazowym lub jednorazowym dla każdego ucznia
- kolorowa taśma klejąca (najlepiej do 1 cm szerokości)
- wybrane materiały plastyczne np.: naklejki, pisaki lub wstążki
- etykieta „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 5) dla każdego dziecka
- taśma klejąca dwustronna/papier samoprzylepny do druku

* Opcjonalnie: grafiki do przygotowania naklejek (załącznik nr 2)
+ papier samoprzylepny na którym drukujemy grafiki.

ZADANIE 1. POWITANIE: „PEŁNOZIARNISTE DZIEŃ DOBRY”

1. Wyjmij wcześniej przygotowane instrumenty muzyczne wykonane z przezroczystych butelek lub słoików, wypełnionych dwoma rodzajami makaronu: jasnym (z mąki oczyszczonej) oraz ciemnym (pełnoziarnistym).
2. Rozpocznij zabawę, potrząsając instrumentem i wypowiadając rytmicznie słowa „dzień dobry”. Przekaż instrument kolejnemu dziecku siedzącemu w kole. Każde dziecko trzymając instrument, wita się z grupą w podobny sposób, powtarzając rytm lub tworząc własny. Potrząśnij drugim instrumentem, nadając rytm.
3. Po zakończeniu powitania zwróć uwagę dzieci na zawartość instrumentów i zapowiedz, że za chwilę dowiedzą się, dlaczego jedne produkty są zdrowsze od innych.

ZADANIE 2. JAK WYGLĄDA ODPowiedNIA PORCJA ZBÓŻ?

1. Otwórz przygotowane wcześniej „instrumenty” i wysyp ich zawartość, prezentując dzieciom dwa rodzaje makaronu. Następnie wybierz makaron o ciemniejszym kolorze i poinformuj dzieci, że jest to makaron pełnoziarnisty, który jest zdrowszy i dostarcza organizmowi więcej wartościowych składników niż makaron jasny. Jednocześnie odłóż makaron jasny na bok i skieruj uwagę dzieci na produkt pełnoziarnisty jako zdrowszy wybór.
2. Ustaw przed dziećmi trzy miski i stopniowo wypełniaj je makaronem pełnoziarnistym, na bieżąco opisując swoje działania. Do pierwszej miski włóż bardzo małą ilość makaronu (około 4-5 sztuk). Następnie wyjaśnij, że jest to porcja „za mała”, która nie pozwoli zaspokoić głodu ani dać organizmowi siły do zabawy i nauki. Obok miski umieść wyciętą i zalaminowaną grafikę, o nazwie „Jak wygląda odpowiednia porcja zbóż?” (załącznik nr 1) z czerwoną łapką z kciukiem skierowanym w dół, a następnie zachęć dzieci, aby pokazały ten sam gest własną dłonią. Do drugiej miski włóż bardzo dużą ilość makaronu, aż po brzegi naczynia. Wyjaśnij, że jest to „za duża” porcja, po której brzuch może być bardzo pełny, może boleć i trudno jest się bawić lub biegać. Zachęć dzieci do pokazania odpowiedniego gestu dłonią i umieść grafikę czerwonej łapki z kciukiem w dół przy misce (załącznik nr 1). Do trzeciej miski wsyp odpowiednią ilość makaronu (około 30 g), korzystając z wagi kuchennej. W trakcie ważenia omawiaj wykonywane czynności. Pokaż dzieciom urządzenie i wyjaśnij, do czego służy waga oraz, w jaki sposób pomaga odmierzyć właściwą ilość produktu. Poinformuj dzieci, że odpowiednia porcja dla nich wynosi około 30 g i podkreśl, że jest to porcja „w sam raz”. To taka porcja, po której brzuch jest najedzony, ale jednocześnie lekki i gotowy do zabawy. Przy tej misce umieść grafikę zielonej łapki (załącznik nr 1) z kciukiem skierowanym w górę i zachęć dzieci do naśladowania tego gestu.
3. Po omówieniu wszystkich trzech przykładów poproś dzieci, aby każde z nich podeszło i wzięło jedną sztukę makaronu pełnoziarnistego, a następnie wróciło na swoje miejsce.

ZADANIE 3. „ZA DUŻO, ZA MAŁO, W SAM RAZ!”

1. Przygotuj w sali specjalne miejsce przeznaczone do głosowania, np. stolik ustawiony za parawanem lub w wydzielonym kąciku, tak aby dzieci nie widziały nawzajem swoich wyborów ani liczby oddanych głosów. Na stoliku ułóż wcześniej wykorzystane trzy miski, które zostaną wypełnione tym razem płatkami owsianymi (lub innym pełnoziarnistym produktem zbożowym): pierwsza zawiera bardzo małą ilość produktu, druga odpowiednio odmierzoną porcję (około 30 g), a trzecia jest przepełniona. Przy każdej misce ustawiony jest pusty słoik lub wazon do oddawania głosów. Zaklejony w taki sposób, aby jego zawartość nie była widoczna dla dzieci.

2. Zachęć dzieci do ustawienia się w kolejce i wyjaśnij zasady zabawy, podkreślając, że każde dziecko będzie mogło samodzielnie zdecydować, która miska przedstawia odpowiednią porcję zbóż. Dzieci kolejno podchodzą do przygotowanego miejsca i wrzucają zabrany wcześniej makaron do wybranego wazonu, po czym wracają na swoje miejsce.
3. Po zakończeniu głosowania zaproś dzieci do wspólnego sprawdzenia wyników. Przelicz głosy w poszczególnych wazonach, a następnie omów wybory, wskazując właściwą odpowiedź. Docień poprawne decyzje dzieci oraz w prosty i zrozumiały sposób wyjaśnij ewentualne wątpliwości. Na zakończenie tej części zajęć można dodatkowo nagrodzić zaangażowanie dzieci, wręczając im naklejki. W załączniku nr 2 znajdują się przygotowane grafiki z logiem kampanii, które możesz wydrukować na papierze samoprzylepnym. Poproś dzieci, aby stanęły przy stolikach. Zostaw miski z płatkami owsianymi (będą potrzebne pod koniec zajęć).

ZADANIE 4. ODKRYWANIE SPOSOBÓW ODMIERZANIA PORCJI

1. Wyjmij worek, w którym ukryte są różne przedmioty służące do odmierzania produktów, takie jak kubek, łyżka, miarka kuchenna oraz ilustracja dłoni (załącznik nr 4). Poinformuj dzieci, że w worku znajdują się różne akcesoria kuchenne, które pomagają mierzyć ilość jedzenia. Poproś dzieci, aby kolejno losowały z worka po jednym przedmiocie i zachęć je do jego nazwania. Poprowadź rozmowę tak, aby dzieci zauważyły, że mimo różnych narzędzi do odmierzania każdy ma zawsze przy sobie własną „miarę” – dłoń. Miarki pozostaw w widocznym miejscu w sali.
2. Rozdaj każdemu dziecku miskę. W ramach doświadczenia dzieci nabierają jedną garść pełnoziarnistego produktu zbożowego (wykorzystując produkty z wcześniejszych zadań lub inne: kasza gryczana, płatki orkiszowe) i wsypują do miski. Wykonaj tę samą czynność, a następnie porównaj wielkość garści. Poproś dzieci, aby wskazały miskę z większą ilością produktów zbożowych oraz swoją miskę, w której znajduje się ich mniej.
3. Wyjaśnij, że dłoń może służyć do odmierzania produktów, szczególnie wtedy, gdy nie mamy pod ręką wagi ani specjalnej miarki kuchennej. Następnie podkreśl, że jedna garść to odpowiednia porcja produktów zbożowych dla danej osoby, ponieważ każda dłoń ma inną wielkość. Dłoń dorosłego odmierza porcję dla dorosłego, a dłoń dziecka porcję odpowiednią dla dziecka.
4. Zapowiedz kolejne zadanie, wyjaśniając, że dzieci stworzą indywidualną miarkę, która pomoże im odmierzać odpowiednią porcję.

ZADANIE 5. WYKONANIE WŁASNEJ MIARKI „MOJA PORCJA ZBÓŻ”

1. Rozdaj dzieciom plastikowe, przezroczyste kubeczki (najlepiej wielorazowe, żeby posłużyły dłużej lub jednorazowe)*. Poproś, aby dzieci ustawiły się przy wadze kuchennej, zabierając ze sobą kubki. Odmierz odpowiednią ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych (wykorzystując produkty z wcześniejszych zadań lub inne: kasza gryczana, płatki orkiszowe).
2. Po wsypaniu odpowiedniej ilości produktów zbożowych wraz z dzieckiem zaznacz poziom porcji, naklejając pasek kolorowej taśmy na zewnętrznej ścianie kubka, dokładnie na wysokości górnej linii wsypanych produktów. Dzięki temu powstaje wyraźne oznaczenie pokazujące właściwą objętość porcji. W załączniku nr 4 znajduje się zdjęcie przykładowej miarki, które może stanowić wzór przy przygotowaniu i realizacji zadania.
3. Dzieci ozdabiają kubki, wykorzystując pisaki, naklejki oraz dowolne materiały plastyczne. Na zakończenie każdy uczestnik przykleja etykietę z napisem „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 5), wydrukowaną na papierze samoprzylepnym lub wyciętą i przymocowaną za pomocą taśmy dwustronnej. Nauczyciel odczytuje na głos zdanie z etykiety.

ZADANIE 6. PODSUMOWANIE WIADOMOŚCI

1. Zaproponuj, aby każde dziecko zaprezentowało wykonaną przez siebie miarkę. Przekaż dzieciom, że mogą zabrać swoje prace do domu i pochwalić się nimi rodzicom.
2. Na zakończenie ponownie zaprezentuj dzieciom miseczki z różną ilością produktu i poproś o ich ocenę (za mało, za dużo, w sam raz).

INFORMACJE DODATKOWE

* Miarka może być wykonana z papierowych kubków, jednak należy pamiętać, że będą one mniej trwałe. W przypadku kubków przezroczystych łatwiej jest zaznaczyć poziom porcji na ich zewnętrznej stronie, ponieważ umożliwiają one dokładne obserwowanie zawartości.



TEMAT: 3 PORCJE PEŁNOZIARNISTYCH PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH KAŻDEGO DNIA

GRUPA DOCELOWA

dzieci w wieku
3 - 6 lat

CZAS TRWANIA

45
minut

MIEJSCE

sala
przedszkolna

FORMA PRACY

indywidualna,
grupowa

CEL GŁÓWNY

Kształtowanie nawyku spożywania odpowiedniej liczby porcji produktów zbożowych w ciągu dnia

METODY PRACY WG M. KWIATKOWSKIEJ

- Metoda ćwiczeń
- Metoda zadań stawianych dziecku do wykonania
- Metoda kierowania własną działalnością dziecka
- Metody słowne: rozmowy, zagadki, instrukcje i objaśnienia
- Metoda pokazu i obserwacji

POMOCE DYDAKTYCZNE

- duża łyżka/warzecha
- pełnoziarniste produkty zbożowe (np. kasza gryczana, kasza pęczak, płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty)
- etykiety z nazwami posiłków: śniadanie, obiad, kolacja (załącznik nr 1)
- oczyszczone produkty zbożowe (np.: drożdżówka, makaron pszenny, jasna bułka)
- 3 talerze
- wybrane produkty spożywcze z każdej grupy
- (warzywa, owoce, produkty białkowe)
- niski stolik lub szerokie pudełko
- plakat z cyfrą 3 (załącznik nr 2)
- 3 x obręcz/koło gimnastyczne
- plakat „3 porcje produktów zbożowych” (załącznik nr 3) dla każdego ucznia
- klej uniwersalny/wikol (nie sztyft)
- kolorowanka kampanii (załącznik nr 4)

ZADANIE 1. POWITANIE „WĘDRUJĄCA ŁYŻKA”

1. Dzieci siedzą w kole. Podaj pierwszemu z nich dużą łyżkę/warzechę (np. drewnianą) z odmierzoną makaronem pełnoziarnistym w ilości 30 g. Dziecko trzymające łyżkę zwraca się do kolegi lub koleżanki siedzącej obok, mówiąc „Cześć [imię]”. Następnie przekazuje łyżkę tej osobie. Zabawa trwa, aż wszystkie dzieci się przywitają, a łyżka wróci do Ciebie. W trakcie zabawy można włączyć spokojną melodię (ulubioną).
2. Nawiąż do wcześniejszych zajęć. Zadać pytanie: „Co znajduje się na łyżce?” i poczekaj na odpowiedzi dzieci, które powinny wskazać makaron ciemny/pełnoziarnisty jako zdrowszy wybór. Pokaż makaron pełnoziarnisty przypominając, że jest on ciemniejszy, ponieważ powstaje z pełnego ziarna. Podkreśl, że dzięki temu zawiera więcej wartości odżywczych, które pomagają dzieciom rosnąć i mieć siłę.
3. Nawiąż do poprzednich zajęć, przypominając jak wyglądają odmierzone porcje produktów zbożowych (około 30 g). Rozłóż przed uczniami pełnoziarniste produkty zbożowe: kasza gryczana, kasza pęczak, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane oraz chleb pełnoziarnisty. Zadać pytanie, czy pamiętają za pomocą jakich przedmiotów można odmierzyć produkty zbożowe i poczekaj na odpowiedź (np. waga, miarka kuchenna, łyżka lub garść). Przypomnij, że wszystkie te produkty należą do grupy pełnoziarnistych produktów zbożowych i warto je spożywać każdego dnia, ponieważ dostarczają energii potrzebnej do zabawy. Następnie zapowiedz, że pokażesz dzieciom, jak często w ciągu dnia powinny spożywać pełnoziarniste produkty zbożowe.

ZADANIE 2. UZUPEŁNIAMY TALERZ – 3 PORCJE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH

1. Podziel dzieci na grupy i zaprosz je do wcześniej przygotowanych trzech stolików w sali. Na każdym stoliku znajduje się talerz już z ułożonymi produktami: połowę talerza ($2/4$) zajmują warzywa i owoce, $1/4$ talerza produkty białkowe, a $1/4$ pozostaje pusta. Każdy stolik jest podpisany jedną z nazw posiłków: śniadanie, obiad lub kolacja (załącznik nr 1). Odczytaj nazwę stołu każdej grupie.
2. Wskaż na talerz i opisz jego zawartość: „Zobaczcie, na talerzu znajdują się produkty w takich ilościach, jakie powinny być w prawidłowo skomponowanym posiłku. Połowę talerza, czyli największą część zajmują warzywa i owoce. Mniejszą część stanowią produkty białkowe np. mięso, ryby, sery czy jajka. Ale spójrzcie czegoś brakuje.”. Poczekać na odpowiedzi dzieci. Jeśli samodzielnie nie wskażą brakującego elementu, wesprzyj je pytaniem: „Jaki produkt musimy dodać, aby posiłek był pełnowartościowy i dał nam energię?”.
3. Dzieci wybierają odpowiedni pełnoziarnisty produkt zbożowy np. makaron pełnoziarnisty lub kaszę jaglaną (wykorzystaj produkty z wcześniejszych zadań) z przygotowanych zdrowych i mniej zdrowych produktów, takich jak drożdżówki czy jasny makaron. Następnie uzupełniają pustą część talerza wybranym produktem.
4. Poproś, aby dzieci przenieśli talerze na niski stół/pudełko na dywanie, tak aby zawartość wszystkich talerzy była widoczna dla uczestników siedzących w siadzie skrzyżnym.
5. Podsumuj informację, zwracając uwagę na liczbę porcji produktów zbożowych w ciągu dnia (śniadanie – pierwsza porcja, obiad – druga, kolacja – trzecia). Utrwalaj informację o **3 porcjach produktów zbożowych dziennie**. Dzieci wskazują talerze i liczą, głośno powtarzając liczbę 3. Zaprezentuj wydrukowany plakat z cyfrą 3 (załącznik nr 2).

ZADANIE 3. ZABAWA RUCHOWA „TRZY SKOKI – TRZY PORCJE”

1. Przygotuj w sali trzy obręcze/koła gimnastyczne ułożone w jednej linii (mogą być dwa równoległe rzędy), symbolizujące trzy posiłki w ciągu dnia: śniadanie, obiad i kolację. Obręcze oznaczone są odpowiednimi podpisami (można wykorzystać podpisy stolików z poprzedniego zadania - załącznik do druku nr 1)
2. Dzieci ustawiają się przed pierwszą obręczą i na Twój sygnał wykonują kolejno skoki przez wszystkie trzy obręcze, przemieszczając się od „śniadania” do „kolacji”. Podczas każdego skoku dzieci wspólnie z Tobą liczą: „jeden, dwa, trzy”.
3. Na zakończenie dzieci wspólnie powtarzają, ile porcji produktów zbożowych spożywamy każdego dnia, pokazując na palcach liczbę 3.

ZADANIE 4. PLAKAT: „3 PORCJE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH”

1. Wydrukuj plakaty w formacie A4 (załącznik nr 3) i zaprezentuj ich zawartość, kolejno omawiając każdy posiłek (śniadanie, obiad oraz kolację) i pytając dzieci jakie produkty zbożowe mogą w nim wystąpić.
2. Dzieci wybierają pełnoziarniste produkty zbożowe np. kasza, płatki owsiane (wykorzystują produkty z poprzednich zadań) i wyklejają trzy miski widoczne na plakacie.
3. Po uzupełnieniu wszystkich trzech części wspólnie policzcie porcje produktów zbożowych w ciągu dnia: „jeden, dwa, trzy!”, co pozwala utrwalić liczbę 3 porcji dziennie.
4. Pozostaw jeden z plakatów do podsumowania zajęć. Następnie zawieś grafikę cyfry 3 (z zadania 2) w galerii (miejscu na prace plastyczne) i rozmieść wokół niej resztę plakatów.

ZADANIE 5. PODSUMOWANIE WIADOMOŚCI I KOLOROWANKA KAMPANII (6 MINUT)

1. Na zakończenie zajęć poproś dzieci, aby usiadły w kole przy odłożonym plakacie „3 porcje produktów zbożowych”. Zainicjuj krótką rozmowę podsumowującą. Zadaż pytania: „Jakie znacie produkty zbożowe?”, „Ile porcji produktów zbożowych potrzebujemy każdego dnia?”. Aby uatrakcyjnić podsumowanie, możesz zaproponować krótką zabawę ruchową: „Podskaocz tyle razy, ile porcji produktów zbożowych potrzebujemy dziennie”.
2. Każde dziecko otrzymuje kolorowankę z odpowiednią liczbą porcji produktów zbożowych dziennie (załącznik nr 4), którą może zabrać do domu. Zachęć dzieci do pokolorowania jej wspólnie z **rodzicami/opiekunami**.



TEMAT: DETEKTYWI NA TROPIE WŁAŚCIWEJ PORCJI ZBÓŻ

GRUPA DOCELOWA	CZAS TRWANIA	MIEJSCE	FORMA PRACY
dzieci z klas 0-III szkoły podstawowej	45 minut	sala lekcyjna	indywidualna, grupowa

CEL GŁÓWNY

Kształtowanie umiejętności określania i odmierzania porcji pełnowartościowych produktów zbożowych

METODY PRACY WG W. OKONIA

- Metoda asymilacji wiedzy: Pogadanka
- Elementy klasycznej metody problemowej
- Metoda samodzielnego dochodzenia do wiedzy: Gra dydaktyczna
- Metoda praktyczna
- Metoda ćwiczebna

POMOCE DYDAKTYCZNE

- dwie miski z produktami zbożowymi (w jednej umieszczony produkt pełnoziarnisty np. makaron żytni, natomiast w drugiej oczyszczony np. makaron pszenny jasny)
- waga kuchenna (tyle ile stanowisk)
- stanowisko do pracy dla każdej grupy
- „Plakat 30 g zbóż” (załącznik nr 1)
- Karta Detektywistyczna „Porcja zbóż” (załącznik nr 2) dla każdego ucznia
- miski z produktami zbożowymi: pełnoziarnistymi i oczyszczonymi (np. kasza gryczana, makaron pszenny i pełnoziarnisty, tortille pszenne i pełnoziarniste) – w równej liczbie dla każdej grupy
- etykieta „Dowód detektywistyczny - pełnoziarniste produkty zbożowe” (załącznik nr 3) dla każdego ucznia
- etykietę „Dowód detektywistyczny - porcja 30 g” (załącznik nr 4) dla każdego ucznia
- trzy miski z różnymi porcjami pełnoziarnistych produktów zbożowych, jednym z nich może być pełnoziarnista granola bez cukru (zostanie wykorzystana w kolejnym zadaniu). Porcja znajdująca się w jednej z misek powinna ważyć 30 g, waga innych produktów jest dowolna
- zestaw 3 łyżek jednorazowych dla każdego ucznia
- „Ilustracje produktów zbożowych” (załącznik nr 5)
- etykieta „Dowód detektywistyczny - 3 łyżki” (załącznik nr 6)
- kubek dla każdego ucznia (jednorazowy lub wielorazowy)
- granola bez cukru (3 łyżki dla każdego ucznia)
- jogurt naturalny (3 łyżki dla każdego ucznia)
- dowolne owoce (różne do wyboru)
- etykieta z przepisem na „Kubek Śniadaniowy” (załącznik nr 7) dla każdego ucznia
- etykieta „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 8)
- wzór pracy plastycznej (załącznik nr 9) do inspiracji
- klej uniwersalny/taśma klejąca dwustronna
- karton w formacie A4 lub A5 dla każdego ucznia
- medale „Mistrz odmierzania odpowiedniej porcji zbóż” (załącznik nr 11) dla każdego ucznia

*Opcjonalnie: szablon pracy plastycznej „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 10)
- wtedy nie używamy łyżek i kartonu

POWITANIE: DZIŚ O ZBOŻACH ROZMAWIAMY!

1. Na powitanie wypowiedz słowa krótkiej rymowanki „Dziś o zbożach rozmawiamy”, wprowadzającej w temat zajęć. Zachęć uczniów do wspólnego jej powtórzenia oraz interpretowania treści za pomocą prostych gestów, takich jak uniesienie rąk czy uśmiech.

„Dzień dobry, witam was,
na zajęcia przyszedł czas.
Rączki w górę, uśmiech mamy,
dziś o zbożach rozmawiamy!”
2. Przedstaw najważniejsze informacje dotyczące produktów zbożowych w codziennej diecie. Przygotuj dwie miski z produktami zbożowymi. W jednej umieść produkt pełnoziarnisty np. makaron żytni, natomiast w drugiej oczyszczony np. makaron pszenny jasny. Zwróć uwagę na różnice między produktami pełnoziarnistymi, a oczyszczonymi. Podkreśl, że produkty pełnoziarniste są ciemniejsze, bardziej sycące i korzystniejsze dla zdrowia. Na oczach uczniów odmierz 30 g pełnoziarnistego produktu zbożowego (makaron żytni) na wadze. Po zważeniu wyjmij wydrukowany „Plakat 30g zbóż” (załącznik nr 1) i wyjaśnij, że tyle waży idealna porcja zbóż - czyli tyle powinni zjeść pełnoziarnistych produktów zbożowych podczas jednego posiłku.
3. Podziel uczniów na grupy liczące około 3-4 osób, a następnie poproś ich o przejście do wyznaczonych stolików/ stanowisk. Każda grupa zajmuje swoje miejsce i pracuje przy przygotowanym zestawie materiałów.

ZADANIE DETEKTYWISTYCZNE 1. PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

1. Wprowadź element zabawy dydaktycznej „Detektywi na tropie właściwej porcji zbóż”, której celem jest utrwalenie cech pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz poznanie różnych sposobów odmierzania odpowiedniej porcji tych produktów. Każdy uczeń otrzymuje Kartę Detektywistyczną „Porcja zbóż” (załącznik nr 2), na której odznacza wykonanie zadań.
2. Na stanowiskach przygotuj wagę oraz zestaw produktów zbożowych: pełnoziarnistych i oczyszczonych (np. kasza gryczana, makaron pszenny i pełnoziarnisty, tortille pszenne i pełnoziarniste). Uczniowie analizują i klasyfikują produkty bazując na Twoich wskazówkach wypowiedzianych w zadaniu pierwszym. Wskazują zdrowe i mniej zdrowe produkty zbożowe oraz dzielą je na pełnoziarniste oraz oczyszczone.

* Dobrym wyborem może być pełnoziarnista granola bez cukru - zostanie wykorzystana w kolejnym zadaniu i może zostać pokazana jako alternatywa dla słodkich płatków śniadaniowych.
3. Po wykonaniu zadania zrób krótkie podsumowanie efektów pracy, po czym wręcz uczniom etykietę „Dowód detektywistyczny - pełnoziarniste produkty zbożowe” (załącznik nr 3). Uczniowie wklejają ilustrację produktów zbożowych do swoich kart.

ZADANIE DETEKTYWISTYCZNE 2. ILE WAŻY ODPOWIEDNIA PORCJA ZBÓŻ?

1. Uczniowie pracują przy stanowiskach wykorzystując wagę kuchenną. Na każdym stanowisku znajduje się plakat wykorzystany podczas powitania, przedstawiający odpowiednią wagę produktów zbożowych „Plakat 30 g zbóż” (załącznik nr 1) oraz trzy miski z różnymi porcjami pełnoziarnistych produktów zbożowych; jednym z nich może być pełnoziarnista granola bez cukru (zostanie wykorzystana w kolejnym zadaniu). Porcja znajdująca się w jednej z misek powinna ważyć 30 g.

2. Zadaniem uczniów jest „zbadanie” zawartości misek i sprawdzenie za pomocą wagi, która z nich zawiera prawidłową porcję wynoszącą 30 g. Uczniowie porównują porcje zbyt małe, zbyt duże oraz prawidłową, a następnie wspólnie analizują wyniki pomiarów.
3. Uczniowie przepisują wartość „30 g” z plakatu do swoich kart detektywistycznych lub wklejają odpowiednią etykietę „Dowód detektywistyczny - porcja 30 g” (załącznik nr 4). Dopinguj uczniów w interpretacji wyników oraz wyciąganiu wniosków.

ZADANIE DETEKTYWISTYCZNE 3. ZABAWA RUCHOWA „ZAGINIONA ŁYŻKA”

1. W toku prowadzonej sprawy detektywistycznej w różnych częściach sali np. w szafkach, przy doniczkach lub innych dostępnych miejscach, ukryj zestawy jednorazowych łyżek. Każda grupa otrzymuje jeden zestaw składający się z 9 łyżek (po 3 łyżki dla każdego ucznia w grupie 3 uczniów i w grupie 4 uczniów zestaw wynosi 12 łyżek). Łyżki będą potrzebne do wykonania kolejnych zadań.
2. Zadaniem uczniów jest odnalezienie ukrytych zestawów łyżek poprzez uważne analizowanie wskazówek. Wskazówkami prowadzącymi do odnalezienia zestawów są rozmieszczone w sali „Ilustracje produktów zbożowych” (załącznik nr 5), które jednocześnie służą do weryfikacji umiejętności rozróżniania produktów pełnoziarnistych i oczyszczonych. Pod zdjęciami produktów pełnoziarnistych, takich jak ciemny makaron, umieszczone są ukryte zestawy łyżek, natomiast ilustracje produktów oczyszczonych (np. jasny makaron) pełnią funkcję kontrolną i nie zawierają ukrytych przedmiotów.
3. Usuń zbędne przedmioty ze stanowisk - waga i część produktów zbożowych, zostaje tylko granola.
4. Poinformuj uczniów, że w codziennym życiu nie zawsze mamy dostęp do wagi kuchennej, dlatego można korzystać z prostszych miar domowych. Poproś uczniów o zabranie 3 łyżek ze znalezionej wcześniej zestawu. Następnie wyjaśnij, że 3 łyżki pełnowartościowych produktów zbożowych stanowią jedną porcję, która może być podstawą zdrowego posiłku.
5. Uczniowie wyjmują z piórników ołówki lub kredki i rysują 3 łyżki w kolejnym okienku Karty Detektywistycznej „Porcja zbóż” w rubryce zatytułowanej „Jak odmierzyć porcję zbóż?” lub wklejają odpowiednią etykietę „Dowód detektywistyczny - 3 łyżki” (załącznik nr 6).

ZADANIE DETEKTYWISTYCZNE 4. PEŁNOZIARNISTY POSIŁEK DETEKTYWA

1. Rozdaj każdemu uczniowi kubek oraz etykietę z przepisem na „Kubek Śniadaniowy” (załącznik nr 7). Na stanowiskach przygotuj granolę bez dodatku cukru, różne krajowe owoce oraz jogurt naturalny.
2. Uczniowie przygotowują posiłek, opierając się na przepisie. Wsypują 3 łyżki granoli pełnoziarnistej bez dodatku cukru do kubeczków, tworząc bazę swojego pełnoziarnistego posiłku detektywa. Dodają jogurt oraz wybrane owoce. Następnie spożywają przygotowany posiłek (zerknij do informacji dodatkowych). Dzielą się wrażeniami smakowymi z kolegami i koleżankami.
3. Po zjedzeniu posiłku przyklejają etykietę z przepisem na kartę detektywistyczną w rubryce „Posiłek pełen zbóż”. Myją plastikową łyżkę, którą spożywali posiłek (zostanie wykorzystana do kolejnego zadania).

ZADANIE DETEKTYWISTYCZNE 5: PRACA PLASTYCZNA „3 ŁYŻKI ZBÓŻ – MOJA PORCJA”

1. Uczniowie wykonują pracę plastyczną, tworząc kompozycję z trzech łyżek przyklejonych za pomocą kleju uniwersalnego lub taśmy dwustronnej, do kartonu w formacie A4/A5. Wyklejają każdą łyżkę wybranymi pełnoziarnistymi produktami zbożowymi. Następnie przyklejają tytuł pracy „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 8). W załączniku znajduje się wzór pracy plastycznej (załącznik nr 9).

* Opcjonalnie: dzieci mogą skorzystać z gotowego szablonu pracy plastycznej „Moja porcja zbóż” (załącznik nr 10), na którym znajdują się już grafiki łyżek oraz przygotowany podpis. Zadaniem jest przyklejenie wybranych produktów zbożowych pełnoziarnistych na oznaczone łyżki.

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

1. Uczniowie prezentują swoje karty detektywistyczne i dzielą się wnioskami z prowadzonego „śledztwa”. W międzyczasie umieść karty w galerii lub poproś dzieci o zapakowanie ich do domu.
2. Na zakończenie każdy uczeń otrzymuje medal „Mistrz odmierzania odpowiedniej porcji zbóż” (załącznik nr 11) za aktywny udział w zajęciach.

INFORMACJE DODATKOWE

- Dodatkowym pomysłem, który może utrwalić treści z całej akcji, jest wywołanie zdjęć wykonanych w trakcie zajęć oraz stworzenie z nich klasowego albumu zawierającego najważniejsze informacje dotyczące spożywania produktów zbożowych lub stworzenie gazetki/tablicy informacyjnej w klasie.
- Podczas przygotowywania produktów do posiłku należy uwzględnić ewentualne alergie uczniów. Granolę można zastąpić płatkami owsianymi, jednak należy pamiętać, że wymagają one namoczenia, dlatego przygotowany posiłek warto pozostawić do spożycia na koniec zajęć lub jako podwieczorek.



TEMAT: ILE PORCJI ZBÓŻ POWINIŚMY JEŚĆ KAŻDEGO DNIA?

GRUPA DOCELOWA	CZAS TRWANIA	MIEJSCE	FORMA PRACY
dzieci z klas 0-III szkoły podstawowej	45 minut	sala lekcyjna	indywidualna, grupowa

CEL GŁÓWNY

Kształtowanie nawyku spożywania odpowiedniej liczby porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych w ciągu dnia

METODY PRACY WG W. OKONIA

- Metoda asymilacji wiedzy: Pogadanka
- Elementy Giełdy pomysłów
- Metoda praktyczna
- Metoda ćwiczebna

POMOCE DYDAKTYCZNE

- 3 miski
- pełnoziarnisty produkt zbożowy (np. makaron, kasza gryczana)
- jednorazowa łyżka
- waga kuchenna
- karta pracy „Dziennik Porcji Zbóż” (załącznik nr 1) dla każdego ucznia
- kredki dla każdego ucznia
- talerzyki papierowe (po dwa dla każdej grupy)
- etykieta z nazwą posiłku: śniadanie, obiad lub kolacja (załącznik nr 2); jedna etykieta dla każdej grupy
- szablon magnesu na lodówkę „3 porcje zbóż każdego dnia” (załącznik nr 3)
- zestaw obrazków „Pełnoziarniste produkty zbożowe” (załącznik nr 4)
- klej dla każdego ucznia
- laminator
- folia do laminowania
- taśma magnetyczna/magnesy do pracy każdego ucznia
- plakat „3 porcje zbóż każdego dnia” (załącznik nr 5).

ZADANIE 1: POWITANIE: ILE PORCJI ZBÓŻ POWINIŚMY JEŚĆ KAŻDEGO DNIA?

1. Powitaj uczniów, recytując rymowaną „Dziś o zbożach rozmawiamy” poznaną podczas ostatnich zajęć dotyczących odmierzania produktów zbożowych. Uczniowie wspólnie powtarzają:

„Dzień dobry, witam was,
na zajęcia przyszedł czas.
Rączki w górę, uśmiech mamy,
dziś o zbożach rozmawiamy!”

2. Przygotuj trzy miski i wybrany przez siebie pełnoziarnisty produkt zbożowy. Poinformuj uczniów, że w miskach zaprezentują różne sposoby odmierzania odpowiedniej porcji tych produktów. Wybrani uczniowie odmierzają porcję pełnoziarnistych produktów zbożowych poznanymi wcześniej sposobami: do pierwszej miski przy użyciu wagi oraz do drugiej miski przy użyciu łyżki. Wprowadź trzeci, prosty sposób odmierzania porcji - garść. Wyjaśnij, że każda dłoń to jedna porcja zbóż potrzebna do przygotowania posiłku. Następnie poproś wybranego ucznia o wsypanie jednej garści produktu do trzeciej miski.

3. Wspólnie z uczniami odlicz: jeden, dwa, trzy i podkreśl, że ta liczba nie jest przypadkowa. Wyjaśnij, że w ciągu dnia należy spożywać minimum trzy posiłki zawierające produkty zbożowe z pełnego ziarna. Aby ułatwić zapamiętanie, podkreśl, że najlepiej myśleć o nich jako o podstawie trzech głównych posiłków: śniadania, obiadu i kolacji, jednocześnie wyliczając liczbę posiłków na palcach dłoni.

ZADANIE 2: DZIŚ ZJEM 3 PORCJE ZBÓŻ

1. Uczniowie otrzymują karty pracy „Dziennik Porcji Zboż” (załącznik nr 1) przedstawiające tabelę na cały tydzień. Ich zadaniem jest obserwowanie i zaznaczanie ile produktów zbożowych spożywają w ciągu dnia.
2. Przy każdym posiłku zawierającym pełnoziarniste produkty zbożowe uczniowie kolorują kłos. Wyjaśnij, że produkty pełnoziarniste powinny pojawiać się w diecie **przynajmniej w trzech posiłkach dziennie**, nawiązując do trzech misek z poprzedniego zadania.
3. Uczniowie analizują swoje dzisiejsze śniadanie i zastanawiają się, czy zawierało porcję pełnoziarnistych zbóż. Jeśli tak kolorują kłos przy odpowiednim dniu.

ZADANIE 3: MÓJ ULUBIONY POSIŁEK W ZDROWEJ WERSJI

1. Podziel uczniów na 3 grupy (lub 6 przy większej liczbie uczniów): śniadanie, obiad, kolacja. Każda grupa otrzymuje papierowy talerzyk oraz etykietę z nazwą posiłku: śniadanie, obiad lub kolacja (załącznik nr 2).
2. Zadaniem uczniów jest narysowanie ulubionego posiłku odpowiadającego nazwie grupy (wybrany posiłek, który można zjeść na śniadanie, obiad lub kolację). Możesz zasugerować, aby posiłek był zbilansowany, jednak nie jest to wymagane na tym etapie.
3. Następnie wspólnie z uczniami przeanalizujcie powstałe prace, zwracając uwagę na obecność produktów pełnoziarnistych, źródeł białka, warzyw i owoców oraz zdrowych tłuszczów w proponowanym posiłku.
4. Uczniowie otrzymują nowe talerzyki i poprawiają swoje posiłki. Wesprzyj ich, udzielając wskazówek i odpowiadając na pytania. Można również zasugerować dodanie szklanki wody jako elementu zdrowego posiłku.

ZADANIE 4: UKŁADAMY MENU Z POWSTAŁYCH PRAC

1. Wybierz jedną z poniższych opcji:

Opcja 1 - praca w kole (na dywanie)

Uczniowie siadają w kole. Na środku ułóż nazwy posiłków: śniadanie, obiad, kolacja (wykorzystaj etykiety z zadania nr 1). Każda grupa kolejno prezentuje swój posiłek, kładąc pracę na środku i krótko ją omawiając.

Opcja 2 - ustawienie ławek w podkowę

Ustaw ławki w podkowę, a na środku przygotuj stół z rozłożonymi nazwami posiłków: śniadanie, obiad i kolacja (wykorzystaj etykiety z zadania nr 1). Grupy kolejno prezentują swoje prace i układają menu.

* W przypadku podziału uczniów na 6 grup układanie menu odbywa się w dwóch turach: najpierw prezentują pierwsze trzy grupy, następnie kolejne trzy grupy (śniadanie, obiad i kolacja).

2. Po prezentacjach uczniowie wspólnie odliczają: jeden, dwa, trzy, podkreślając, że są to trzy posiłki dziennie, w których powinny znaleźć się produkty zbożowe.

ZADANIE 5: ZABAWA RUCHOWA „JEŚLI MASZ – WYKONAJ RUCH”

1. Zaproponuj krótką zabawę ruchową na podstawie prac wykonanych przez grupy. Talerzyki pozostają na stolikach lub w wyznaczonym miejscu, a uczniowie poruszają się swobodnie po klasie.
2. Wypowiadaj zdania odnoszące się do wiedzy zdobytej podczas zajęć.
 - „Jeśli na talerzu Twojej grupy są produkty zbożowe - podskocz 3 razy”
 - „Jeśli na talerzu Twojej grupy są produkty pełnoziarniste - tupnij 3 razy”
 - „Jeśli Wasz posiłek zawiera porcję zbóż - obróć się 3 razy”
 - „Jeśli wiesz, że powinniśmy jeść 3 porcje zbóż dziennie - podnieś ręce do góry i klaśnij 3 razy licząc: jeden, dwa, trzy”
3. Uczniowie najpierw patrzą na talerz swojej grupy, a następnie wykonują ruch, jeśli zdanie ich dotyczy.

ZADANIE 6: MAGNES EDUKACYJNY: „3 PORCJE ZBÓŻ KAŻDEGO DNIA”

1. Uczniowie otrzymują szablon magnesu na lodówkę przedstawiający „3 porcje zbóż każdego dnia” (załącznik nr 3) oraz zestaw obrazków „Pełnoziarniste produkty zbożowe” (załącznik nr 4), które samodzielnie wycinają lub otrzymują już przygotowane elementy (w zależności od potrzeb grupy).
2. Uczniowie przyklejają obrazki wybranych produktów zbożowych na miski. Uczniowie mogą dodać proste elementy graficzne, takie jak buźka, słońce lub narysować własny produkt zbożowy.
3. Zalaminuj gotowe prace. Wytnij je, a następnie przymocuj od tyłu taśmę magnetyczną lub magnesy przy użyciu kleju na gorąco. Poproś uczniów o schowanie magnesów do plecaków i umieszczenie ich w domu na lodówce.

* W przypadku braku taśmy magnetycznej możesz zasugerować rodzicom samodzielne jej przyklejenie lub zawieszenie pracy na lodówce przy użyciu dostępnych w domu magnesów.

* W załączniku nr 3 znajduje się alternatywa wykonania magnesu.

ZADANIE 7: PODSUMOWANIE

1. Zadaj uczniom pytania podsumowujące:
 - „Ile porcji zbóż powinniśmy jeść każdego dnia?” (3 porcje zbóż)
 - „W ilu posiłkach powinny pojawiać się produkty pełnoziarniste?” (w 3 posiłkach dziennie)
 - „Jak możemy łatwo odmierzyć porcję?” (wykorzystując łyżkę lub garść)
2. Wywieś przygotowane talerzyki z nazwami posiłków (etykiety z zadania nr 1). Uczniowie wykonują napis **„3 porcje zbóż każdego dnia”** lub drukują plakat o tej samej nazwie (załącznik nr 5).



Więcej informacji o projekcie, realizowanym przez
Federację Branżowych Związków Producentów Rolnych, znajduje się tutaj:

www.facebook.com/ProduktyZbozowe

www.produktyzbozowe.pl