

Basia

i jedzenie

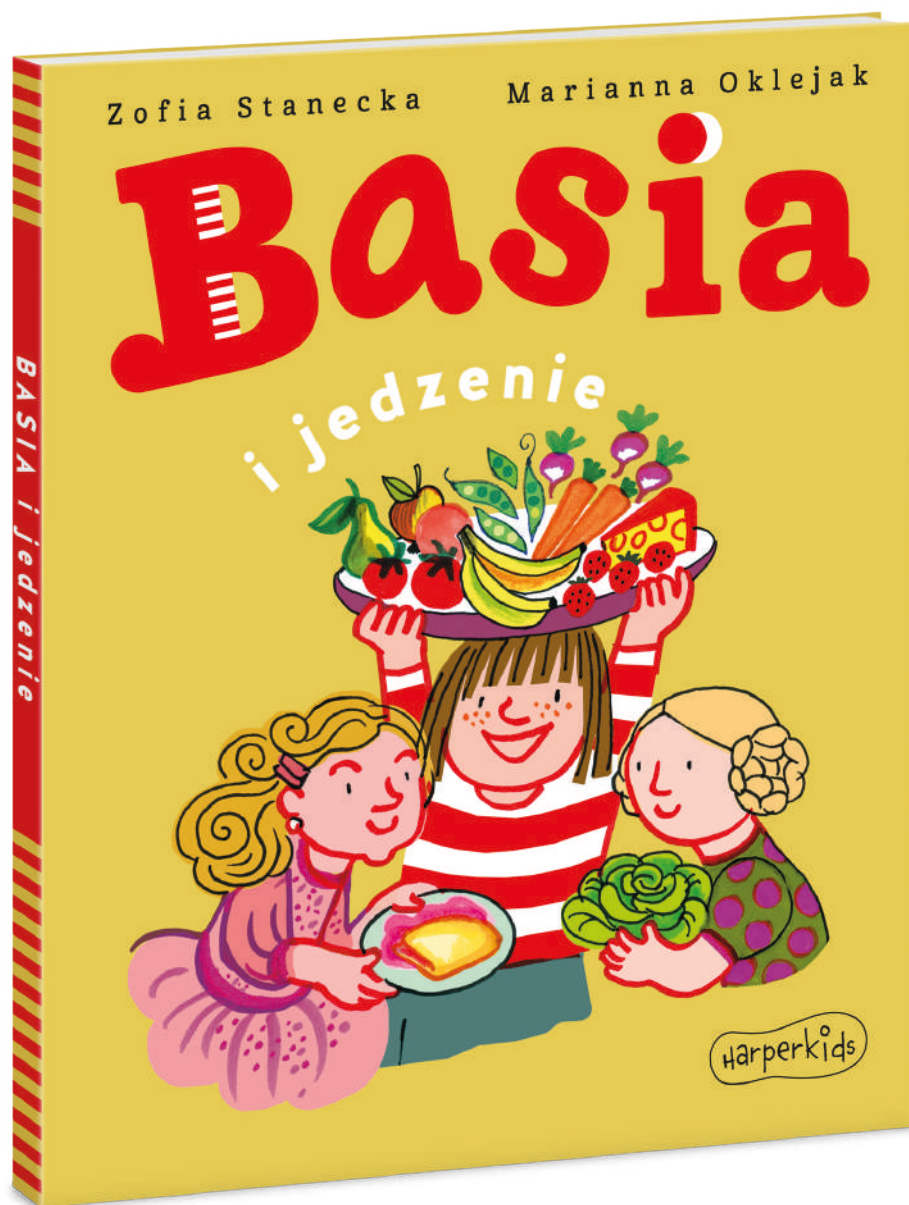
Scenariusz zajęć z kolorowanką



„**Basia i jedzenie**” to jedna z części popularnej serii książek dla dzieci o przygodach Basi. Książka opowiada o codziennych sytuacjach związanych z jedzeniem – takich jak niechęć do niektórych potraw, próbowanie nowych smaków czy wspólne, rodzinne posiłki. W prosty i humorystyczny sposób ukazuje emocje dziecka i uczy, że jedzenie może być przyjemnością, a nie tylko obowiązkiem.

Autorkami serii są Zofia Stanecka, odpowiedzialna za teksty, oraz Marianna Oklejak, która tworzy ilustracje. Dzięki ich współpracy książki o Basi są cenione za ciepły, realistyczny obraz dziecięcego świata. Poszczególne tytuły w cyklu pomagają najmłodszym lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

[Więcej o książce \(klik\):](#)



Obszar nauczania:

Edukacja przedszkolna

Treści nauczania zgodne z podstawą programową:

Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo.

Cele ogólne:

- Promowanie czytelnictwa i zainteresowania książkami wśród dzieci w wieku przedszkolnym.
- Kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych oraz świadomości na temat tego, jak jedzenie wpływa na nasze ciało.
- Doskonalenie umiejętności uważnego słuchania i skupienia uwagi na tekście.

Cele szczegółowe (operacyjne) – po zajęciach dziecko:

- słucha ze zrozumieniem, gdy nauczyciel czyta fragmenty książki „Basia i jedzenie”,
- rozpoznaje i nazywa różne produkty spożywcze,
- układa (samodzielnie lub we współpracy z grupą) piramidę żywieniową i talerz zdrowego żywienia, rozumiejąc, co jest zdrowe, a czego unikać,
- wymyśla z pomocą nauczyciela kreatywne nazwy dla zdrowych potraw.

Cel w języku dzieci (do przekazania na początku zajęć):

Dzisiaj wspólnie z Basią dowiemy się, co warto jeść, żeby mieć siłę do zabawy i zdrowo rosnąć. Spróbujemy też ułożyć piramidę żywieniową i wymyślimy pomysłowe nazwy dla skomponowanej przez Was kolacji.

Materiały i źródła merytoryczne:

- Książka „Basia i jedzenie” (Z. Stanecka, M. Oklejak)
- Zasady Talerza Zdrowego Żywienia opracowane na podstawie zaleceń Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ): <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- Olbrzymi talerz wycięty z grubego kartonu lub brystolu (z narysowanymi przerywaną linią proporcjami: 1/2, 1/4, 1/4)
- Różne plastikowe, drewniane lub papierowe produkty spożywcze (np. z przedszkolnego kącika sklepowego)
- Małe bawełniane woreczki na zakupy dla dzieci
- Karty pracy: Załącznik 1 (Piramida żywieniowa) oraz Załącznik 2 (Zdrowa kolacja) – wydrukowane dla każdego dziecka
- Załącznik 3 (Zdrowe produkty do kolacji) – wydrukowany i powycinany wcześniej przez nauczyciela
- Przybory plastyczne dla dzieci: nożyczki, klej w szyfcie, kredki

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i „Wielki talerz” (Zabawa integracyjna na dywanie)

Nauczyciel zaprasza dzieci, aby usiadły w kole na dywanie. Na środku kładzie olbrzymi podzielony na części talerz, a obok niego rozsypuje różne zabawkowe produkty spożywcze. Zadaniem dzieci jest wspólne skomponowanie zdrowego obiadu. Nauczyciel prosi, by chętne dzieci zgłaszały się przez podniesienie ręki, wybierały jeden zdrowy produkt i kładły go na wspólnym talerzu.

Ważne: Nauczyciel wprowadza w tym miejscu zasadę „Talerza Zdrowego Żywienia”.

Tłumaczy dzieciom proporcje:

- Połowa (1/2) naszego talerza to zawsze kolorowe warzywa i owoce.
- Jedna ćwiartka (1/4) to produkty zbożowe (np. ciemny chleb, kasza, makaron).
- Druga ćwiartka (1/4) to zdrowe białko, czyli coś, co buduje nasze mięśnie (jajka, ryby, fasola, ser).

2. Pogadanka o jedzeniu (Rozmowa kierowana przez prowadzącego)

Po ułożeniu obiadu nauczyciel zadaje dzieciom kilka pytań, wprowadzając je w temat zajęć.

- Po co jemy? (Tu nauczyciel może powiedzieć: Jedzenie to tak jakby nasze paliwo. Dlatego żeby mieć siłę do zabawy, ale też, żeby rosnąć zdrowo, potrzebujemy dobrego paliwa).
- Jakie jest Wasze ulubione danie?
- Jakie warzywa i owoce lubicie chrupać najbardziej?
- Czy słyszeliście kiedyś takie słowo jak „dieta”? Co ono może oznaczać? (Tu nauczyciel może krótko wyjaśnić, że niektórzy nie mogą jeść pewnych rzeczy, np. glutenu, a inni, jak weganie, nie jedzą mięsa – wtedy mówimy, że jest to dieta bezglutenowa lub wegańska. Ale ogólnie dieta to tak naprawdę wszystko to, co ładuje na naszym talerzu każdego dnia, by dać nam energię, jak paliwo w samochodzie. Dlatego nasza codzienna dieta powinna być zdrowa).
- A co pijecie najchętniej, kiedy bardzo chce Wam się pić? (Tu nauczyciel wyjaśnia, że oprócz jedzenia, nasze ciało potrzebuje też picia, tak jak roślina potrzebuje podlewania. Najlepszym i najzdrowszym napojem na świecie, który najlepiej gasi pragnienie i pomaga nam zdrowo rosnąć, jest czysta woda! Słodkie napoje z kolei warto zostawić tylko na wyjątkowe okazje).

3. Spotkanie z Basią (Głośne czytanie i praca z tekstem)

Nauczyciel pokazuje dzieciom okładkę książki „Basia i jedzenie” i pyta, czy znają już tę bohaterkę. Następnie czyta na głos wybrany fragment książki: od momentu obiadu w przedszkolu, opowieści o różnych dietach (i Dżesice, która zjadłaby tylko naleśniki!), aż po moment, w którym Pan Kamil i Pani Marta tłumaczą dzieciom, czym jest piramida żywieniowa (s. 2-7).

4. Co to jest piramida żywieniowa? (Zabawa dydaktyczna i ruchowa)

Nauczyciel upewnia się, że dzieci zrozumiały opowiadanie. Pyta: „Dlaczego Pan Kamil mówił o piramidzie? Czy chodziło mu o taką z kamieni w Egipcie?”. Wspólnie z dziećmi ustala, co jest na samym dole (tam, gdzie jest najwięcej miejsca). Krótki przerywnik ruchowy: Skoro na dole piramidy jest ruch, nauczyciel prosi dzieci, by wstały i przez minutę pokazały „podstawę piramidy” – poskały, pobiegały w miejscu i zrobiły kilka przysiadów! Następnie nauczyciel tłumaczy kolejne piętra

z książki: zaraz nad ruchem są warzywa i owoce. Nad nimi kasze, pełnoziarnisty chleb i makarony. Wyżej jogurty i sery, potem jaja, ryby i mięso. Ponad nimi białe bułki i kluski, wreszcie masło i oliwa. A na samym wąskim czubku – słodycze, których jemy najmniej. Nauczyciel podsumowuje: Taka piramida to nasza wspaniała ściągawka! Dzięki niej dokładnie wiemy, z czego powinien składać się nasz posiłek i co powinniśmy położyć na naszym talerzu, żeby zdrowo rosnać.

5. Tworzymy własną piramidę (Praca z Załącznikiem nr 1)

Nauczyciel zaprasza dzieci do stolików i rozdaje karty pracy z piramidą. Zadaniem dzieci jest wycięcie obrazków i naklejenie ich w odpowiednich miejscach na piętrach piramidy, zgodnie z tym, czego przed chwilą dowiedziały się od Pani Marty (ludziki na dole, potem warzywa/owoce, pieczywo pełnoziarniste, nabiał, mięso/jajka, jasne pieczywo, tłuszcze, a na szczycie słodycze).

6. Idziemy na zakupy! (Zabawa tematyczna i praca z Załącznikami nr 2 i 3)

Każde dziecko otrzymuje mały woreczek bawełniany oraz kartę pracy z narysowanym pustym talerzem (Załącznik nr 2). Nauczyciel rozkłada na dywanie wycięte wcześniej produkty z Załącznika nr 3 (zdrowe jedzenie oraz „zmyłki” w postaci słodyczy). Zadaniem dzieci jest pójść do przedszkolnego „sklepu” z bawełnianym woreczkiem, wybrać i zabrać tylko te produkty, z których można przygotować pożywną kolację. Po powrocie do stolika dzieci przyklejają wybrane produkty na swój papierowy talerz. Nauczyciel przypomina: Użyjcie naszej piramidowej ściągawki! Pamiętajcie o poznanych proporcjach Talerza Zdrowego Żywienia: połowa to warzywa i owoce (bo w piramidzie zajmują największą część zaraz po ruchu), ćwiartka to zboża, a ćwiartka to białko. Nauczyciel pomaga dzieciom odpowiednio rozmieścić jedzenie.

7. Zakończenie i podsumowanie (Wystawa potraw)

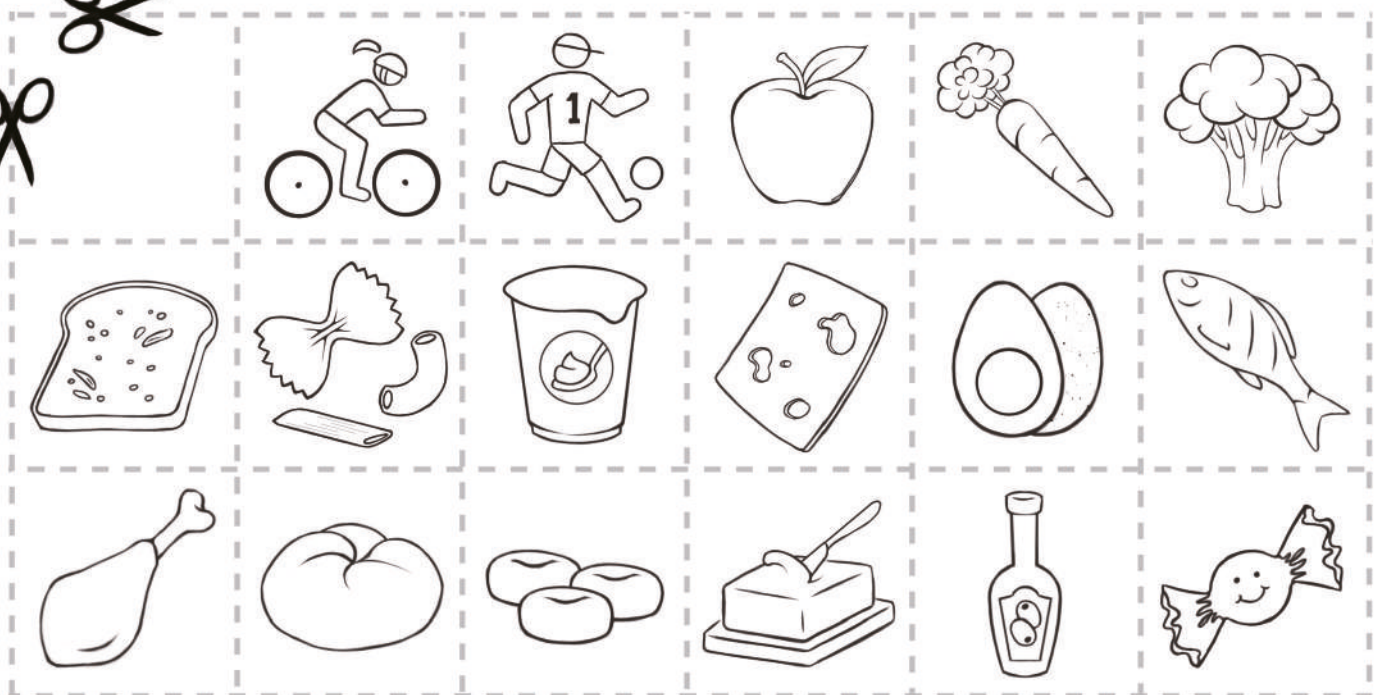
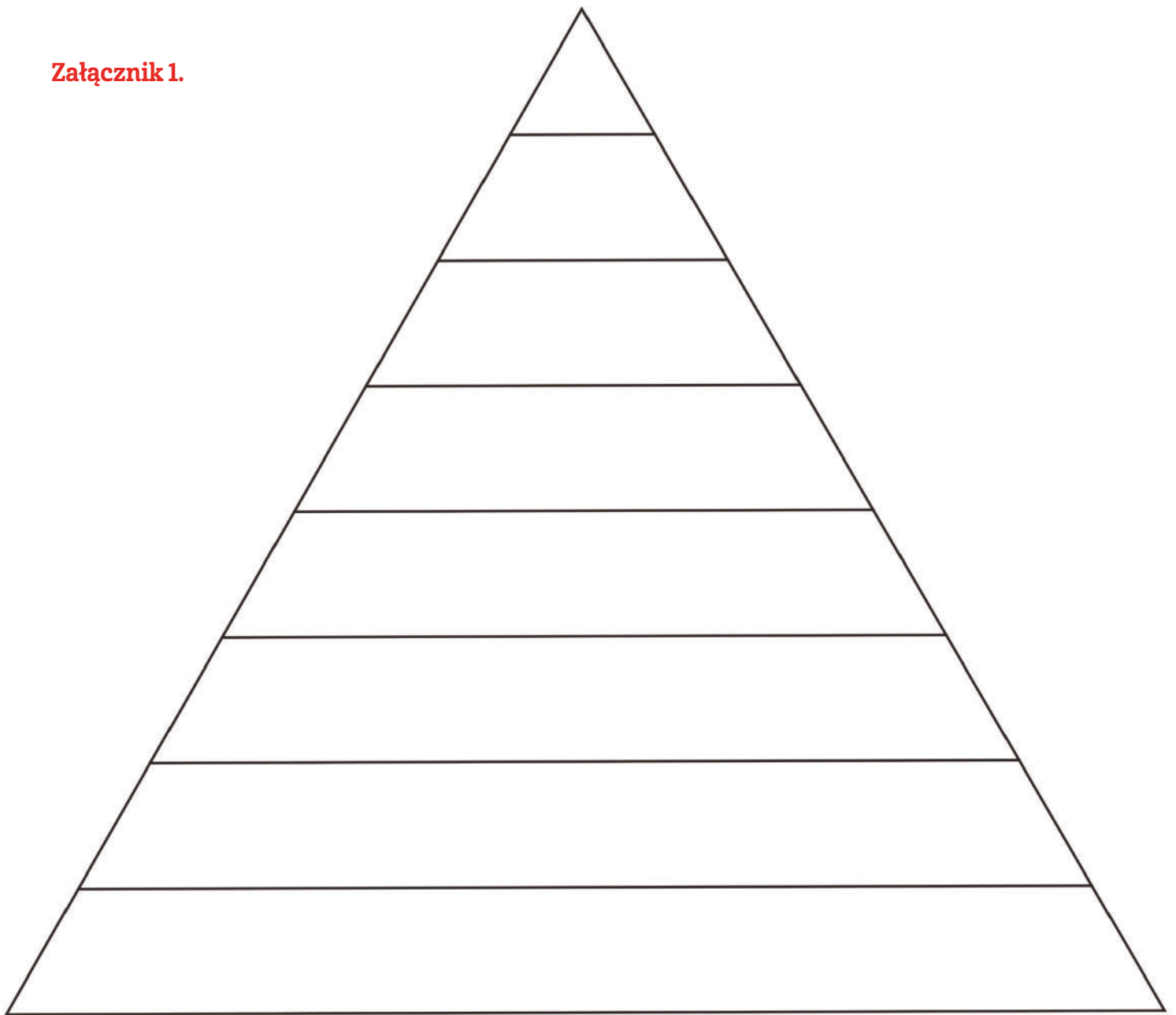
Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły z powrotem w kole, trzymając swoje wyklejone talerze.

Zadaje kilka pytań podsumowujących, by utrwalić wiedzę:

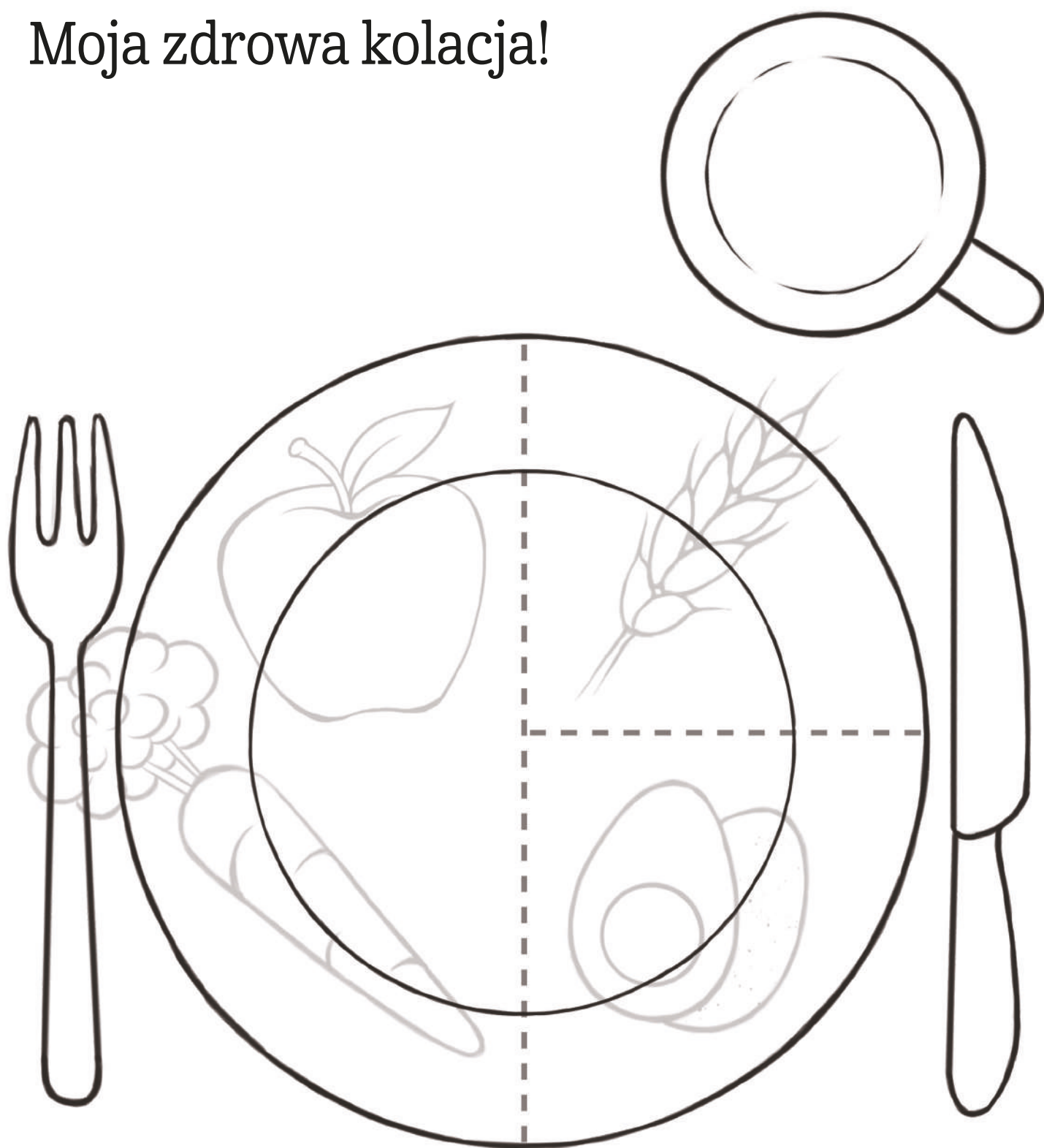
- Co znajduje się na samym dole naszej piramidy zdrowia? (Ruch/sport).
- Czego na naszym talerzu powinno być najwięcej – aż połowa? (Warzyw i owoców).
- A czego na naszej piramidzie (i w brzuchu!) jest najmniej i zjadamy to tylko czasami? (Słodyczy).

Ważne! Tutaj nauczyciel może wyjaśnić, że słodycze są na samym szczycie piramidy, bo powinniśmy ich jeść najmniej w stosunku do innych potraw, ale nie należy straszyć słodyczami i ich całkowicie zakazywać (w myśl zasady, że zakazany owoc smakuje najlepiej). I tutaj powinna zadziałać zasada proporcji: ma być ich najmniej w naszej diecie, abyśmy byli zdrowi, mniej niż innych rzeczy. Na koniec chętne dzieci prezentują swoje talerze ze zdrową kolacją i – z pomocą nauczyciela – podają głośno kreatywne, wymyślone przez siebie nazwy dań (np. „Warzywno-owocowe szaleństwo”, „Zdrowy wieczorny brzuch”). Jeśli dzieci umieją pisać, warto zachęcić ich, żeby wpisały same te nazwy na dole kart pracy – ewentualnie z pomocą nauczyciela. Gotowe talerze trafiają na przedшкоlną wystawę.

Załącznik 1.



Moja zdrowa kolacja!



Nazwa mojego dania: _____

