

Scenariusz zajęć domowych

Temat: Dbam o siebie i jem warzywa i owoce

Cele zajęć:

- - nauka dbania o siebie i swój organizm
- - przypomnienie nazw i wyglądu warzyw i owoców
- - układanie wartościowego posiłku
- - uświadomienie jakich witamin potrzebuje nasz organizm
- - zachęcenie do spożywania zdrowych posiłków
- - testowanie smaku poszczególnych warzyw i owoców

Środki dydaktyczne:

Ulubione warzywo i owoc dziecka, koperta z kartką i napisem „Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce”, przykłady produktów- karta nr 4, karty pracy nr 5, 6 „Kubusiowi przyjaciele natury”, patyczki do szaszłyków.

Przebieg zajęć:

1. Zapoznanie dziecka z Kubusiowym przyjacielem natury.

Odczytanie przez rodzica hasła napisanego na kartce „Dbaj o siebie i jedz warzywa i owoce”. Przeprowadzenie pogadanki z dzieckiem na temat zdrowego odżywiania. Pytania pomocnicze dla dziecka: *Co znaczy dbać o siebie? Jak możemy to robić? Czy powinniśmy jeść warzywa i owoce? Jaki jest twój ulubiony owoc i warzywo? Jakiego jeszcze nigdy nie próbowałaś?*

2. Zapoznanie dziecka z odżywczymi produktami. Poszukiwanie we własnej kuchni produktów z następujących kategorii: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięso, produkty mleczne, tłuszcze, woda.

3. Zabawa plastyczna z kartą nr 5. Dopasowanie produktów do grup.

4. Co to jest? Zgadywanki na temat produktów odżywczych. W tym celu potrzebne będą pocięte kartoniki z różnymi produktami z karty nr 4. Dziecko losuje jeden kartonik i odpowiada co to jest i do jakiej kategorii produktów należy, np. mleko- produkty mleczne.

5. 5 porcji warzyw i owoców: rozmowa z dzieckiem na temat spożywania codziennej porcji warzyw i owoców do każdego posiłku. Ćwiczenie z kartą nr 6.

6. Ulubione warzywo Kubusia. Ulubionym warzywem Kubusia jest marchewka. Rodzic pyta dziecko, jakie potrawy można z niej przygotować (dodatek do zupy, surówki, sok marchewkowy).

7. Zabawa ruchowa: rozkwitająca marchewka. Rozmowa na temat tego jak rośnie marchewka. Dziecko wciela się w rolę marchewki. Podczas podlewania (dziecko kuca), marchewka wypuszcza jeden pęd (ręka w górę), następnie drugi (druga ręka w górę), następnie stopniowo rosną (dziecko klęka na kolana, staje na ugiętych nogach, następnie powoli się wyprostowuje).

8. Zabawa kulinarna: utworzenie owocowych szaszłyków. Przed rozpoczęciem zadania dziecko pamięta o tym by dokładnie umyć ręce oraz potrzebne do zrobienia owoce. Następnie wraz z rodzicem kroi owoce i nadziewa na patyczek. Smacznego!

9. Propozycja dnia:

1. Spróbuj wraz z rodzicem wycisnąć domowy sok z ulubionych owoców lub warzyw.
2. Spróbuj warzywa, którego jeszcze nie próbowałeś. Nazwij je, podaj jego kształt i kolor oraz określ jego smak 😊

Źródło: przyjacielenatury.pl