



POMYSŁ NA SCENARIUSZE, KONSPEKTY I TEMATY
ZAJĘĆ Z MŁODZIEŻĄ
mgr inż. Dorota Łapa, mgr inż. Izabela Wojdyła

Konferencja ZdrowyUczen.org 2017

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI I PROPAGOWANIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH
JAKO PROFILAKTYKA CHOROÓB ALERGICZNYCH
I NIETOLERANCJI POKARMOWYCH.



ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

SŁOWO – DOSTOSOWANE DO WIEKU DZIECI:

KLASY 1-4

- Pogadanki o produktach żywnościowych (skąd pochodzą, jak rosły, jak kwitły i owocowały);
- Wypowiadanie się z szacunkiem o Ziemi i Słońcu, dzięki któremu roślinność rośnie;
- Śpiewanie piosenek o warzywach i owocach;
- Rozmawiamy o „smaku” produktów , czym się różnią;



SPONSOR



DUDA Holding

ORGANIZATORZY



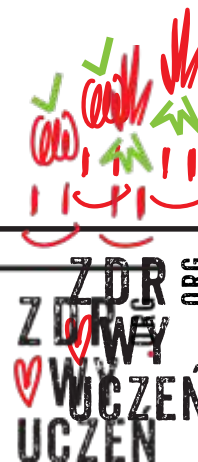
PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



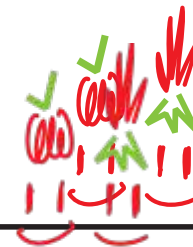
Edukacyjne zajęcia z dziećmi



Zajęcia dla klas 1-4:

- wykorzystanie sprzętów kuchennych dostosowanych do wieku dzieci
- zachęcanie do próbowania
- opisanie każdego produktu z przekazaniem informacji o jego właściwościach

Edukacyjne zajęcia z dziećmi



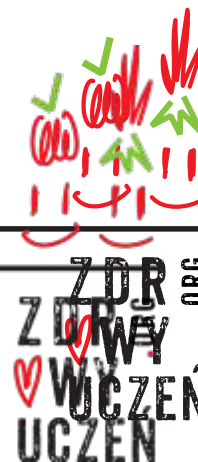
ZDR
ZDR
WUCZEN
WUCZEN
UCZEN



Zajęcia dla klas 5-6:

- trenowanie samoobstugi
- pozostawienie odpowiedzialności za wykonanie dania po stronie dzieci
- konkursy między klasami

Edukacyjne zajęcia z dziećmi



Zajęcia dla klas 5-6:

- wykorzystanie sprzętów kuchennych dostosowanych do wieku dzieci
- opracowanie przepisu kulinarnego w sposób zrozumiały dla danej grupy wiekowej
- pokazywanie a nie wyręczanie

SŁOWO – DOSTOSOWANE DO WIEKU DZIECI:



ZDR^{ORG}
WY
UCZÉN

KLASY 5-6 oraz GIMNAZJALNE

Ustalenie zasad na początku roku szkolnego dotyczącego zdrowego odżywiania np.:

Do szkoły nie przynosimy:

- słodczy – batonów, wafelków itp.
- gazowanych i korowych napojów

Generujmy pomysły na wypromowanie dobrych nawyków żywieniowych:

- konkursy śniadaniowe
- tygodnie na warzywa, na owoce, na pełne ziarno
- szkolne pokazy gotowania
- Dzielenie się przepisami – konkursy na najlepszy zdrowy przepis z danej grupy produktów itp.







ZDR.ORG
WY
UCZEN



ZDR
WY
UCZEŃ

.ORG













„Powiedz mi a zapomnę, Pokaż mi a zapamiętam,
Daj mi zrobić - będę wiedział”



ZDR.ORG
ZDROWY
JEDZENIE

DOŚWIADCZANIE – CIEKAWOŚĆ

– ORGANIZACJA ZAJĘĆ Z GOTOWANIEM I PRZYGOTOWYWANIEM POTRAW

Dzieci w zależności od wieku:

- same łuskają i mielą ziarna na mąkę, z której pieką bułki i chleb; jeśli są takie możliwości
- Same przygotowują kanapki;
- Pieką ciasteczka i ciasta
- Ucierają w moździerzu sól i zioła na sól ziołową;
- Kroją warzywa na sałatkę;
- Gotują wybrane potrawy



- Samodzielnie przygotowany posiłek smakuje o wiele lepiej!
- Tworzenie gazetek z przepisami, malowanie plakatów tematycznych, czytanie etykiet, przynoszenie pudełek po ulubionym jedzeniu.
- Przygotowywanie prezentacji o zdrowym i niezdrowym jedzeniu



Edukacyjne zajęcia z młodzieżą



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Budowanie **zielonego patio** na miejscu „betonowego boiska”:

- stare opony
- ziemia, kwiatki, krzaczki
- farby, pędzle
- grill



Edukacyjne zajęcia z młodzieżą



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Zajęcia z **kuchni molekularnej** podczas „Dni sztuki” w jednej ze szkół społecznych w Poznaniu:

- ciastka z syfonu
- kawior z soku pomarańczowego



Edukacyjne zajęcia z młodzieżą



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Grillowanie na boisku (4 stanowiska):

- produkcja, przygotowywanie wege kotletów
- grill, smażenie
- warzywa, przygotowywanie dodatków
- piknik, wspólny posiłek



Edukacyjne zajęcia z młodzieżą



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Grillowanie **bez mięsa**:

- stoiska z samymi warzywami
- możliwość skomponowania własnych dodatków
- możliwość próbowania wszystkich warzyw
- wymiana doświadczeń kulinarnych



SIŁA GRUPY

JEDZENIE I JEGO JAKOŚĆ JEST WAŻNA



ZDR.ORG
WY.
UCZEŃ

- Wspólne posiłki, rozmowa o jedzeniu własnym – ulubionym, nietolerowanym,
- Modne naturalne odżywianie - tworzenie grup szkolnych zajmujących się zdrowym gotowaniem;
- Tworzenie grup facebookowych – używanie innych nowoczesnych form wspierania grupy na etapie gimnazjum
- Dzieci wspierają się wzajemnie i zachęcają, akceptują swoje zwyczaje żywieniowe
- Rośnie tolerancja dla dzieci o innych dietach





ZDR.ORG
WY
UCZEN

PROJEKTY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ



Pomysły na konspekty lekcji:



ZDR.ORG
ZDROWY
UCZEŃ

Klasa 0, 1
MOJE NAJLEPSZE SŁODYCZE –
„wpychaj”, ograniczaj, unikaj!

Klasa 2
CUKIER W UKRYCIU - moje
najlepsze napoje i jogurty bez cukru
– czytam przez lupę

Klasa 3
MOJE NAJLEPSZE PŁATKI I
KASZE – mam dużo dobrej energii!

Klasa 4
JESTEM SIŁACZEM – co wybieram:
mięso czy rośliny strączkowe

Klasa 5
MÓJ ZDROWY METABOLIZM
I ODPORNOŚĆ – witaminy, składniki
mineralne i dobra mikroflora jelit

Rozmowa z uczniami:

Gdzie są witaminy, jakie znacie witaminy, składniki
mineralne. Czy SA jakieś produkty, które nie mają witamin?

Prezentacja

Gotowanie

Film

Gazetka

Jedzenie

Klasa 6
MÓJ ZDROWY METABOLIZM I
ODPORNOŚĆ – moje dobre i złe
tłuszcze

Rozmowa z uczniami:

Jakie znacie tłuszcze, gdzie w pożywieniu można je
znaleźć?

Jakiego pochodzenia mogą być tłuszcze?

Jakie używacie w swojej kuchni?

Prezentacja

Gotowanie

Film

Jedzenie

„Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”

Hipokrates

Dobre jedzenie -dobre uczenie



Projekt promujący prawidłowe nawyki żywieniowe
w SP nr 3 w Luboniu
ROK SZKOLNY 2016/2017

ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

CELE PROJEKTU

Promocja prawidłowych nawyków żywieniowych oraz zdrowego trybu życia. Założeniem projektu jest upowszechnienie wśród uczniów oraz rodziców, wiedzy na temat prawidłowego odżywiania oraz kształtowanie postawy wobec spożywania zdrowych produktów żywieniowych.

METODY I FORMY PRACY:

- metody aktywizujące – aktywny udział uczniów w przygotowywaniu posiłków
- dyskusja, burza mózgów
- prezentacje multimedialne, tablice informacyjne na korytarzu szkolnym
- warsztaty kulinarne
- wykłady dla rodziców
- wycieczki dydaktyczne do gospodarstw ekologicznych

CZAS REALIZACJI:

wrzesień 2016 – czerwiec 2017

ZADANIA DO REALIZACJI I HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W KLASACH:



ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

I.p.	Zadanie	Sposób realizacji	Termin	odpowiedzialni
1.	<u>Zadanie 1</u> Zapoznanie uczniów z projektem , sposobem realizacji	Wykonanie gazetki „Co to znaczy dobre jedzenie” na szkolnym korytarzu	Październik 2016	Koordynatorzy projektu
2.	<u>Zadanie 2</u> <u>Kampania</u> <u>informacyjna dla</u> <u>rodziców i uczniów</u>	Przygotowanie biuletynu informacyjnego dla rodziców i uczniów	Listopadowe zebranie z rodzicami	
3.	<u>Zadanie 3</u> <u>Pedagogizacja</u> <u>rodziców</u>	Wykład i film o żywieniu dla rodziców	styczniowe zebranie z rodzicami	Koordynatorzy Zaproszony gość specjalny- dietetyk
4.	<u>Zadanie 4</u> Śniadanie daje moc	Przygotowanie zdrowego śniadania przez wszystkich uczniów.	Wrzesień - czerwiec	Nauczyciele świetlicy
5.	<u>Zadanie 5</u> Warsztaty kulinarne	Wyjazd na warsztaty kulinarne	W wybranym terminie	Wychowawcy klas
6.	<u>Zadanie 6</u> Wycieczki o tematyce zdrowotnej	Wycieczka do gospodarstwa ekologicznego	W wybranym terminie	Wychowawcy klas
7.	<u>Zadanie 7</u> <u>Kształowanie</u> <u>świadomości uczniów</u>	Lekcje wychowawcze na temat zdrowego trybu życia	Cały okres projektu	Wychowawcy

PROJEKT URZĘDU MIASTA LUBOŃ



ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ



WARSZTATY KULINARNE



ZDR
WY
UCZEN
ORG

ROŚLINY NA WIDELCU - PRACOWNIA KULINARNA ZDROWEGO UCZNI

Inspiracyjne potrawy:

- KANAPKI DŁUGIEGO ŻYCIA
- PASTA SŁONECZNIKOWA SUPERBOHATERA
- PASTA TWAROGOWA DLA SPRAWNEGO MÓZGU
- POWER POMIDORÓWKA
- PUDDING DLA LUZAKA

PRACOWNIA KULINARNA ZDROWEGO UCZNI

LOSOWANIE NAGRÓD

Kolacja dla dwóch osób w Pałacu w Pakosławiu

Książki WY_DOBRZE_JECIE - 111 dań smacznych i wspierających nasze zdrowie autorstwa Doroty Łapa, Natalii Chromińskiej

Warsztaty kulinarne z szefem kuchni Pałacu w Pakosławiu

Zestawy ze zdrową żywnością Orkiszowych Pól

ROŚLINY NA WIDELCU

PAŁAC W PAKOSŁAWIU 23 LUTY 17:00

Zadzwoń, zarezerwuj swoje miejsce tel. 607 053 310 | **Udział w warsztatach jest bezpłatny**



PAKOSŁAW
PALAC



ORKISZOWEPOLA

Partnerzy medialni

Życie w Rąwiczu

Małgorzata Wawrzyniak
Maria Hirowska
Dorota Łapa

Edukacja żywieniowa dla przedszkolaków



ZDR^{.ORG}
WY
UCZEŃ

SCENARIUSZ 1 <i>Mamo, tato – po co mam zdrowo jeść?</i>	6
Przepis 1. <i>Kolorowe kanapki i minihodowla kietków</i>	8
Przepis 2. <i>Domowe musli</i>	10
SCENARIUSZ 2 <i>Piramida zdrowia</i>	12
Przepis 3. <i>Sok warzywno-owocowy</i>	14
Przepis 4. <i>Kolorowe naleśniki</i>	16
SCENARIUSZ 3 <i>Układamy jadłospisy</i>	18
Przepis 5. <i>Buteczki orkiszowe</i>	20
Przepis 6. <i>Gofry cytrynowo-owsiane</i>	22
SCENARIUSZ 4 <i>Bezpiecznie w kuchni</i>	24
Przepis 7. <i>Jogurt owocowy z miodem</i>	26
Przepis 8. <i>Muffinki na soku jabłkowym z owocem sezonowym</i>	28
SCENARIUSZ 5 <i>Przyrządy kuchenne bez tajemnic</i>	30
Przepis 9. <i>Tartinki z twarogiem ziołowym w zieleń</i>	32
Przepis 10. <i>Słodka pasta marchewkowa</i>	34
SCENARIUSZ 6 <i>Jedzeniowy savoir-vivre</i>	36
Przepis 11. <i>Kolorowa makaronowa ucztka z cukinią i pomidorami</i>	38
SCENARIUSZ 7 <i>Owoce i warzywa kontra słodycze</i>	40
Przepis 12. <i>Kolorowe warzywa w saunie parowej z solą sezamową</i>	42



ZDR
WY
UCZEN
ORG

SCENARIUSZ 1 Mamo, tato – po co mam zdrowo jeść?

Grupa wiekowa: 4–6-latki

Czas trwania zajęć: każda część po 30 min

Cele główne

- zapoznanie dziecka z zasadami zdrowego odżywiania,
- rozumienie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia,
- czerpanie radości z przygotowywania posiłków i ich spożywania,
- rozumienie znaczenia zróżnicowanej diety dla zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka.

Cele szczegółowe – dziecko potrafi

- wyjaśnić, dlaczego warto zdrowo się odżywiać,
- wskazać konkretne przykłady zachowań sprzyjających prowadzeniu zdrowego trybu życia,
- wymienić zdrowe posiłki i przekąski,
- przygotować z pomocą nauczyciela posiłek według przepisu,
- bezpiecznie korzystać z przyrządów kuchennych,
- współpracować w małym zespole.

Metody pracy: oparta na działaniu (samodzielne doświadczanie, zadania), oparta na słowie (pogadanka, instrukcja), oparta na oglądzie (pokaz).

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

Pomoce dydaktyczne: plansza nr 2, karty pracy nr 1–3, składniki i przyrządy potrzebne do przygotowania dania według przepisów kulinarnych nr 1 i 2, nagranie piosenek „Smok rock” oraz „Witaminki”, muzyka relaksująca, chustki, książka M. Longour „Ciało”, dwa arkusze szarego papieru, mazaki, kredki, odtwarzacz CD, fartuszki.



ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

Edukacyjne zajęcia z rodzicami



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Pokaz kulinarny połączony z degustacją:

- wykorzystanie dań serwowanych w naszym codziennym jadłospisie
- zasady bilansowania posiłków
- przekazanie „sekretnów” zdrowego gotowania dla dzieci



Edukacyjne zajęcia z rodzicami



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Warsztaty kulinarne dla całej rodziny:

- wspólna rodzinna zabawa
- wspólne przetwarzanie uprzedzeń
- wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych w codziennym gotowaniu



Edukacyjne zajęcia w domu



ZDR.org
WYUCZEŃ

Pyszoty®

przepisy

Kasza jaglana z gruszką, bakaliami i miodem

Składniki:

3 szklanki wody
3/4 szklanki wypłukanej kaszy jaglanej
1 gruszka
1/2 szklanki suszonych bakali (według uznania)
2 łyżki miodu

Kaszę wypłucz.

Zagotuj wodę, wsyp kaszę jaglaną, pokrojoną w kostkę gruszkę i bakalie. Gdy woda się wchłonie, odstaw z ognia i zostaw pod przykryciem jeszcze przez 10-15 min.

Gotowe danie polej miodem.

Kotleciki z kaszy jęczmiennej i mięsa, podane z delikatnym sosem pomidorowo ziołowym

Kotleciki

1/4 szklanki kaszy jęczmiennej,
2 i pół szklanki wody,
łyżka masła,
200g mielonego mięsa wieprzowego
1 ząbek czosnku,
2 łyżki natki pietruszki,
2 jajka,
2 łyżki bułki tartej,
sól,
pieprz,
olej do smażenia.

Sos:

50g koncentratu pomidorowego	2 łyżki natki pietruszki
1 duży pomidor	3 łyżki śmietany
1/2 cebuli	sól
łyżka masła	pieprz
	bazylia

Kotleciki:

Kaszę ugotować w posolonej wodzie, a następnie wymieszać z łyżką masła. Odstawić do wystygnięcia. Na oleju podsmażyć mięso, pod koniec smażenia dodać zmiążdżony czosnek i zdjąć patelnię z gazu. Dodać do kaszy. Kaszę wymieszać z natką, dodać jajko, bułkę tartą, przyprawić solą i pieprzem. Formować nieduże kotleciki, panierować je w jajku i bułce tartej. Smażyć na oleju na złoty kolor.

Sos:

Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle, dodać koncentrat pomidorowy i pomidora bez skóry pokrojonego w kostkę. Dodać śmietanę i gotować na małym ogniu 2 minuty. Na koniec dodać bazylię doprawić solą i pieprzem

Placuszki z kaszy kukurydzianej z jagodami i syropem klonowym

0,3 litra mleka
6 łyżek kaszki kukurydzianej
2 łyżki brązowego cukru
1 jajko
50g mrożonych (lub świeżych) jagód
Olej
Syrop klonowy

Kaszę ugotować na mleku z cukrem. Gdy będzie gotowa ostudzić mieszając, co jakiś czas, żeby nie zrobił się kożuch. Do ostudzonej kaszy wbić żółtko i jagody. Białko ubić na sztywną masę i dodać do kaszy, wszystko wymieszać. Zwilżonymi dłońmi formować placuszki i smażyć na złoty kolor. Na talerzu połać syropem klonowym.

Smacznego!



Edukacyjne zajęcia w domu



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Gotowanie jest sztuką!



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Traktowanie gotowania oraz kucharzy z należyтым szacunkiem:

- kulinaria na największych festiwalach
- gotowanie obecne w topowych programach telewizyjnych
- kucharz jako prestiżowy zawód



Gotowanie jest sztuką!



ZDR.ORG
WY
UCZEŃ



Gotujesz, komponujesz smak, dajesz radość innym, jesteś kimś wyjątkowym!!!



Gotowanie jest sztuką!



ZDR.org
♥ WY
UCZEŃ



Dziękujemy za uwagę!