



## WIESZ CO JESZ

### CELE:

- wyjaśnienie skąd się biorą produkty, które na co dzień znajdujemy na swoich talerzach,
- pokazanie, że każdy produkt może rosnąć i być przetwarzany w różny sposób oraz jak długą drogę muszą pokonać produkty zanim znajdą się w sklepie i na talerzu

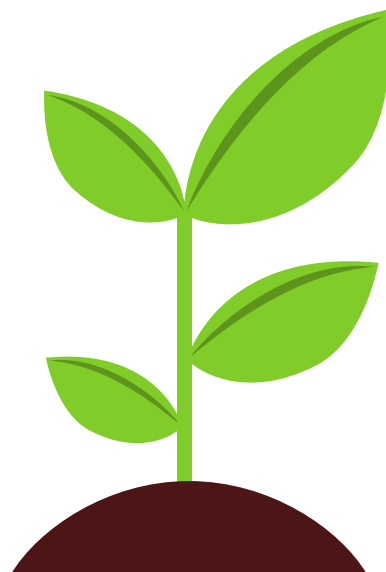
### MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- karty pracy dla każdego dziecka
- ziemia do roślin
- nasiona np. sałaty, rukoli, mięty, bazylii oraz cebulki np. szczypiorku
- kilka większych doniczek (może być mniejsza dla każdego dziecka)
- woda do podlania
- opcjonalnie rękawiczki

### PLAN PRACY:

#### POGADANKA Z DZIEĆMI:

- zapytaj, jakie produkty powinniśmy zjadać na co dzień:
- warzywa i owoce (zadawaj pytania jak rosną wymieniając przez dzieci warzywa i owoce, czy na drzewie, w ziemi itp.)
- pieczywo: chleb, bułki, makarony, kasze, ryż- produkty zbożowe (wyjaśnij że produkty te zrobione są ze zboża/mąki)
- mleko, jogurty, sery- produkty mleczne (wyjaśnij że mleko pochodzi od krowy, a następnie robi się z niego jogurty, sery, kefiry, maślanki itd.)
- mięso, ryby, jajka, strączki (wyjaśnij, że produkty te mają białko, czyli budują mięśnie, dzięki nim mamy siłę)
- orzechy, oleje, awokado, czyli zdrowe tłuszcze (wyjaśnij, że nasiona i orzechy zawierają tłuszcz z których robi się różne oleje i oliwy)



#### WAŻNE!

Wypełnijcie wspólnie lub pojedynczo dwa pierwsze zadania z karty.

Wytłumacz dzieciom, że owoce, warzywa, zioła, zboże, należy wcześniej zasadzić, żeby mogło wyrosnąć, zostać zebrane i trafić do sklepów i na nasze talerze, dlatego wy również stworzycie swój własny ogródek.

**POPROŚ DZIECI ABY POMAGAŁY CI W POSZCZEGÓLNYCH CZYNNOŚCIACH. PRZYGOTUJcie WSZYSTKIE POTRZEBNE RZECZY ORAZ STANOWISKO DO SADZENIA. PAMIĘTAJcie, ŻE MOŻECIE SIĘ TROCHĘ POBRUDZIĆ OD ZIEMI, NIC NIE SZKODZI!**

**DO DONICZEK NASYPCIE ZIEMI, NASTĘPNIE ZRÓBCIE MAŁE DZIURKI NA CEBULKI I NASIONKA. W ZAGŁĘBIENIACH UMIEŚCICIE CEBULKĘ LUB KILKA NASIONEK. DOSYPCIE ODROBINĘ ZIEMI DELIKATNIE PODLEJCIE. ODSZAWCIE W SŁONECZNE MIEJSCE I OBSERWUJCIE CODZIENNIE CO DZIEJE SIĘ Z WASZYMI ROŚLINAMI.**

**ROŚLINY KTÓRE WYROSNAĄ BĘDZIECIE MOGLI DODAĆ NP. DO SWOICH ŚNIADANIOWYCH KANAPEK.**

**NAUCZYCIELU, JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA EDUKACJĘ ŻYWIENIOWĄ DZIECI, CHWAŁ Dobre NAWYKI I ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!**