**Imię i nazwisko:** Małgorzata Pawlicka

**Miejsce:** Przedszkole im. Kubusia Puchatka w Odolanowie

**Temat zajęć:** Piramida żywienia

**Czas trwania zajęć:** 40 minut

**Grupowa wiekowa:** 5-latki

**Cele zajęć:**

**- ogólny:**

* promowanie zdrowego odżywiania się wśród dzieci w wieku przedszkolnym,

**- szczegółowe: (dziecko:)**

* poznaje czym jest piramida żywienia,
* nazywa produkty, które wchodzą w skład piramidy żywienia i wyszczególnia te, które znajdziemy w sadach Doliny Baryczy,
* wie, co należy jeść, aby być zdrowym
* zna konsekwencje nieprzestrzegania zasad zdrowego odżywiania się,
* wie, że należy myć ręce przed i po jedzeniu, rozumie zasady przestrzegania higieny,
* wie, jakie witaminy zawierają w sobie produkty znajdujące się w piramidzie zdrowego żywienia,

**Metody pracy:**

* słowna: opowiadanie, rozmowa, objaśnienia,
* czynna: zadania stawiane dziecku,
* oglądowa: pokaz

**Formy pracy:**

* indywidualna, w małych grupach, grupowa,

**Środki dydaktyczne:** płyta z piosenką powitalną „Dzień dobry”, magnetofon, treść bajki „O księżniczce Zuzance i rycerzu Witaminki”, kartoniki z literkami oznaczającymi Witaminy: A, B, C i D, kartoniki z produktami wymienionymi w bajce, figury geometryczne (koła, kwadraty, prostokąty, trójkąty), plansze pracy dla każdej grupy – uzupełnianka piramidy żywienia, nagranie piosenki „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”, papierowe talerzyki, klej, ilustracje z produktami znajdującymi się na piramidzie żywienia, duża gazetka, szpilki, opis piramidy, nagranie utworu „Zagadka dla pana Władka”, nagranie utworu „Do widzenia”.

**Przebieg:**

1. Przywitanie piosenką „Dzień dobry”. Dzieci śpiewają piosenkę i witają się słowami: dzień dobry, witamy, czołem, hej, cześć.
2. Wprowadzenie do zajęć – nauczyciel czyta bajkę „O księżniczce Zuzance i rycerzyku Witaminku”.

***Bajka o księżniczce Zuzance i rycerzu Witaminku*** *Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami w Czekoladowym Królestwie mieszkała mała księżniczka Zuzanka.  
  
Księżniczka jadła tylko słodycze. Pewnego dnia ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi Zuzankę, otrzyma pół królestwa i księżniczkę za żonę.  
  
Jednak nikt nie potrafi jej uzdrowić.  
  
Kiedy król stracił już nadzieję na to, że znajdzie się ktoś, kto uzdrowi Zuzankę, w królestwie zjawił się rycerz Witaminek.  
  
Rycerz przywiózł lekarstwa, które miały uzdrowić księżniczkę. Nazywały się: witamina A, B, C, D. Lekarstwa były zaczarowane ponieważ nie można ich było zobaczyć, były ukryte:  
  
Witamina A ukryta była – w mleku, serze, maśle, kapuście, marchewce.*

*Witamina B – w drożdżach, cebuli, śliwkach, orzechach, ziemniakach, kiełbasie, pomidorach, jabłkach.  
  
Witamina C – ukryła się w cytrynie, cebuli, czosnku, papryce.  
  
Witamina D – w mięsie, żółtku, wątróbce, śmietanie, maśle.  
  
Rycerz Witaminek przez siedem dni dawał Zuzance do jedzenia te wszystkie rzeczy w których były ukryte witaminy.  
  
Gdy księżniczka wyzdrowiała nigdy już nie jadała samych słodyczy.*

1. Rozmowa na temat opowiadania:  
   - co powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowi?   
   - co oznacza zdrowe jedzenie?  
   - dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?  
   - jakie znasz owoce i warzywa?  
   - o czym należy pamiętać spożywając owoce i warzywa?   
   - jakich produktów należy unikać?  
   - jak należy jeść posiłki: szybko czy powoli?  
   - co najzdrowiej pić?   
   - czy wystarczy jak zjemy jeden raz dziennie?  
   - czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę wędlinę, sery i wędliny?  
   - czy w przedszkolu dostajemy zdrowe posiłki? Jakie?
2. Podział dzieci na grupy. Każde dziecko losuje figurę geometryczną: koło, kwadrat, prostokąt lub trójkąt. Zadaniem dzieci jest odszukanie stolika, na którym znajduje się dana figura geometryczna.
3. Uzupełnianie planszy pracy – piramida zdrowego żywienia z towarzyszeniem utworu „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”. Zadaniem dzieci jest umieścić produkty zdrowego żywienia we właściwych miejscach w piramidzie. Przy tym zadaniu nauczyciel pełni funkcję wspomagającą.
4. Piramida żywienia – wykonanie wspólnej piramidy żywienia.  
   Każde dziecko otrzymuje papierowy talerzyk, ilustrację z produktem, klej. Zadaniem dzieci jest przyklejenie ilustracji do talerzyka i stworzenie z całą grupą piramidy żywienia przypinając wszystkie talerzyki z produktami na gazetkę w Sali. Wspólne omówienie piramidy.
5. Zabawa ruchowa: „Zagadka dla pana Władka”.
6. Zakończenie piosenką „Do widzenia”.