

**CELE**

Uczniowie:

- dokonują właściwych wyborów dotyczących codziennego żywienia,
- analizują informacje pod kątem zasad zdrowego odżywiania,
- projektują zdrowo zbilansowany posiłek,
- wykazują chęć spożywania właściwie skomponowanych posiłków.

**MATERIAŁY DO PRZYGOTOWANIA:**

- historia oparta na opowiadaniu "Very Hungry Caterpillar"
- papierowe talerzyki – kolorowe i białe lub kolorowe i białe kartki z narysowanymi talerzami
- produkty do wycięcia
- głowa gąsienicy
- znaczki – wesole i smutne minki
- produkty do prezentacji
- papierowe paski
- plansza właściwie zbilansowanego posiłku
- kredki, mazaki, nożyczki, kleje

**ZAŁĄCZNIKI:**

- nr 1: Streszczenie historii gąsienicy
- nr 2: Produkty, które zjadła gąsienica
- nr 3: Głowa gąsienicy
- nr 4: Uśmiechnięte i smutne buzie
- nr 5: Sobotnie posiłki gąsienicy
- nr 6: Schemat talerza

**PRZYDATNE LINKI:**

- nr 1: Talerz zdrowego żywienia: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1

**Spotkanie z pewną głodną gąsienicą**

Nauczycielka/nauczyciel opowiada uczniom historię pewnej Gąsienicy (opartą na książeczce autorstwa Erica Carle – Very Hungry Caterpillar) i prosi, aby postarali się zapamiętać, co podczas kolejnych dni jadła gąsienica. Omijamy fakt bólu brzucha w sobotę – ten fakt pojawi się później.

**Wykorzystaj:**

- załącznik nr 1: Streszczenie historii gąsienicy

2

**Gąsienica na stołówce**

Dzieci otrzymują papierowe talerzyki w różnych kolorach, w zależności od ich barwy tworzą grupy zadaniowe. Dostają także ilustracje przedstawiające produkty, które podczas tygodnia spożyła gąsienica. Zadaniem zespołów jest zapisanie na talerzykach kolejnych dni tygodnia, naklejenie na nich produktów i dorysowanie tak, aby była ich właściwa ilość, ułożenie segmentów ciała stworzenia oraz dodanie na początku głowy.

**Wykorzystaj:**

- załącznik nr 2: Produkty, które zjadła gąsienica
- załącznik nr 3: Głowa gąsienicy

3

**Co z tym jadłospisem?**

Nauczycielka/nauczyciel rozdaje uczniom uśmiechnięte i smutne buzie. Mają ocenić, jak czuła się gąsienica każdego dnia po jedzeniu. Uczniowie, po rozłożeniu znaczków dochodzą do wniosku, że jedyna smutna buzia powinna pojawić się w sobotę, bo tego dnia po jedzeniu rozboleła ją brzuch. Wymieniają, co zjadła wtedy gąsienica i dochodzą do wniosku, że jedzenia było za dużo i nie wszystkie produkty sprzyjały zdrowiu.

**Wykorzystaj:**

- załącznik nr 4: Uśmiechnięte i smutne buzie

4

### Porozmawiajmy o jedzeniu

Nauczycielka/nauczyciel układa przed dziećmi produkty, które zjadła gąsienica w sobotę, obrazkami w dół. Uczniowie odkrywają je kolejno i zapisują na paskach kartonu, jakie konsekwencje mogły mieć dłuższe ich spożywanie.

#### Wykorzystaj:

- załącznik nr 5: Sobotnie posiłki gąsienicy

5

### Słońce sobotniego przejedzenia

Dzieci siadają w kole z zapisanymi paskami. Nauczycielka/nauczyciel kładzie na środku odkryte ilustracje z elementami sobotniego posiłku gąsienicy, a dzieci dokoła dokładają paski tak, aby powtarzające się określenia znajdowały się w jednym ciągu. W ten sposób powstanie tzw. słońeczko z promieniami, gdzie najdłuższe promienie wskażą najczęstsze zagrożenia dla zdrowia, związane z niezdrowym odżywianiem. Wspólne omówienie uzyskanych wyników.

6

### Menu dla gąsienicy

Uczniowie, po dojściu do wniosku, że należałoby zmienić posiłek gąsienicy na ten jeden dzień, otrzymują po jednym papierowym białym talerzyku (lub kartę z narysowanym talerzem). Nauczycielka/nauczyciel prezentuje planszę z właściwymi proporcjami zdrowo zbilansowanego posiłku – na tablicy multimedialnej lub w formie papierowej. Zadaniem dzieci jest narysowanie posiłku, który nie tylko nie zaszkodzi gąsieniczce, ale także da siłę do czekającego ją przeobrażenia.

#### Wykorzystaj:

- link nr 1: [Talerz zdrowego żywienia](#)
- załącznik nr 6: Schemat talerza

7

### Bez bólu brzucha

Po narysowaniu zdrowego posiłku, uczniowie usuwają kolorowy talerzyk z sobotnim posiłkiem powstałej wcześniej gąsienicy, a w tym miejscu umieszczają swoje propozycje MENU. Zaprezentowanie posiłków całej klasie/grupie.

8

### Teraz ja zdrowo jem!

Uczniowie, po wystuchaniu propozycji posiłków dla gąsienicy, kolejno wskazują, który z nich sami by chętnie zjedli i wyjaśniają, dlaczego.

Zadaniem do wykonania w domu jest zaprojektowanie z bliskimi jednego zdrowego posiłku, sfotografowanie go przez rodzica przez zjedzeniem i wystanie do nauczyciela, lub umieszczenie w przygotowanej do tego przestrzeni - np. platforma Wakelet, grupa na Facebooku lub Messengerze.

Autorka: Katarzyna Kasprzyk, lipiec 2024 r.

Do przygotowania scenariusza wykorzystano grafiki własne Fundacji BOŚ i grafiki z serwisu Canva.

# Bardzo Głodna Gąsienica

Pewnego dnia, z jajeczka leżącego na liściu, wykluła się mała, ale bardzo głodna gąsienica i zaczęła szukać jedzenia...

Oto co zjadła:

**PONIEDZIAŁEK**

Jedno soczyste  
**JABŁKO**

**WTOREK**

Dwie chrupiące  
**GRUSZKI**

**ŚRODA**

Trzy mięciutkie  
**ŚLIWKI**

**CZWARTEK**

Cztery słodkie  
**TRUSKAWKI**

**PIĄTEK**

Pięć pachnących  
**POMARAŃCZY**

**SOBOTA**

kawałek tortu  
lodowy rożek  
ogórka  
konserwowego  
plasterek sera  
plasterek salami

lizaka  
ciasto wiśniowe  
kielbaskę  
babeczkę  
plaster arbuza

**BÓL BRZUCHA**

**NIEDZIELA**

Jeden zielony  
**LISTEK**











