**SCENARIUSZ ZAJĘĆ INTERNACKICH**

**Data :**

**Grupa:**

**Liczba wychowanków**:

**Czas trwania zajęć:** 60 minut

**Prowadząca:** Agnieszka Kulczycka

**TEMAT:** „Smacznie, kolorowo i zdrowo – czyli przepis jak zachęcić do zjadania warzyw ”.

**Cel główny:** Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

**Cele operacyjne**  
**Wychowanek:**

* określa pojęcia: zdrowe odżywianie,
* podaje przykłady, jakie potrawy są zdrowe,
* posiada orientację, jak należy prawidłowo się odżywiać,
* wie, dlaczego należy spożywać warzywa i owoce,
* układa hasło z rozsypanki wyrazowej, dające wskazówkę do zajęć kulinarnych,
* potrafi przygotować kanapki, oraz wykonać warzywny obrazek - dbając przy tym o higienę,
* dba o porządek na stanowisku pracy,
* potrafi zaplanować poszczególne etapy pracy,
* zna zasady higieny obowiązujące podczas przygotowywania i spożywania posiłków,
* prawidłowo dobiera odpowiednie przybory kuchenne,
* zna regulamin zajęć kulinarnych,
* zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.

**Cele wychowawcze:**

* doskonalenie umiejętności współpracy w grupie,
* wdrażanie do odpowiedzialności za powierzone zadanie,
* wdrażanie do prawidłowej postawy na zbiórce,
* wdrażanie do właściwego zachowania się na zajęciach.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa.

**Metody pracy:**

* słowna: pogadanka, objaśnienie,
* czynna: praca z tekstem, zadaniowa,
* oglądowa: pokaz.

**Środki dydaktyczne:**

* piramida zdrowego żywienia,
* koperty z rozsypaną wyrazową,
* ilustracje z przykładami wykonania zdrowych kanapek i różnych z warzyw,
* Przykładowe kompozycje z warzyw na talerzu,
* produkty na kanapki – warzywa, chleb, masło,
* deska do krojenia, noże, foremki do wycinania w warzywach, talerze, fartuszki.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie wychowanków.
2. Wprowadzenie w tematykę zajęć.
3. Rozmowa kierowana na temat określenia pojęcia zdrowego odżywiania.
4. Oglądanie piramidy zdrowego żywienia, wychowankowie wymieniają, co trzeba jeść i w jakich ilościach, żeby być zdrowym na podstawie zdjęć i ilustracji.
5. Sporządzenie jadłospisu przeznaczonego na jeden dzień wg piramidy zdrowego żywienia.
6. Ukryte koperty z zadaniami – szukanie w sali kopert z rozsypaną wyrazową „Jakie jest zadanie do zajęć kulinarnych” (załącznik nr 1).
7. Ustalenie reguł i zasad bezpieczeństwa podczas zajęć kulinarnych w kuchni.
8. Przygotowanie do zajęć kulinarnych, umycie rąk, założenie fartuszków.
9. Oglądanie przykładowych sposobów wykonania zdrowych kanapek i kompozycji z warzyw (ilustracje i kompozycje wcześniej przygotowane przez n- la).
10. Zapoznanie się z przygotowanymi produktami, część warzyw obrane i przygotowane wcześniej przed zajęciem przez chętnym wychowanków.
11. „Wykonanie zdrowych kanapek oraz warzywnych kompozycji”- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa (komponowanie i ozdabianie z wykorzystaniem przykładów z ilustracji).
12. Podsumowanie zajęć i wspólne spożywanie kanapek.

Opracowała i wykonała: Agnieszka Kulczycka

Załącznik nr 1

|  |  |
| --- | --- |
| **PRZECHODZIMY** | **DO KUCHNI** |
| **KANAPKI** | **PEŁNE** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ŻEBY WYKONAĆ** | **ZDROWE** |
| **WITAMIN** | **SMACZNEGO!!!** |