



DIETA PRZYJAZNA PLANECIE



scenariusze zajęć dla przedszkoli

EDUKACJA.WWF.PL

Każdego dnia możemy zrobić coś dobrego dla planety. Czy wiesz, że to, co jemy, każdy nasz posiłek, nasze śniadanie, obiad, podwieczorek spożywane w przedszkolu, mogą się przyczynić do ratowania środowiska przyrodniczego? Nasza żywność, to, skąd pochodzi i jak jest wytwarzana, ma znaczenie. Im więcej wiemy o tym, co jemy, tym nasze wybory mogą być lepsze – dla zdrowia i dla planety. Zapraszamy do wspólnego odkrywania niezwykłej sieci powiązań między różnorodnością biologiczną, klimatem, żywnością i nami!



Spis treści



Wstęp

→ str. 3



Co chcemy osiągnąć?

→ str. 4



Jak korzystać z narzędziownika?

→ str. 5



Scenariusz pierwszego spotkania

→ str. 7



Scenariusz drugiego spotkania

→ str. 27



Scenariusz trzeciego spotkania

→ str. 38



Scenariusz czwartego spotkania

→ str. 51



Scenariusze a podstawa programowa

→ str. 58



Źródła i materiały pomocnicze

→ str. 60

Wstęp

W 2019 roku w czasopiśmie medycznym „The Lancet”¹ opublikowano raport na temat aktualnego systemu wytwarzania żywności oraz jego wpływu na środowisko i klimat. Naukowcy wskazują, że globalna produkcja żywności w formie, jaka obecnie funkcjonuje, prowadzi do katastrofy ekologicznej. Również w „Living Planet Report 2024 – System w niebezpieczeństwie” wskazano, że: „Globalny system żywnościowy jest wewnętrznie sprzeczny. Prowadzi do niszczenia różnorodności biologicznej, wyczerpuje światowe zasoby wody i przyczynia się do zmiany klimatu, a jednocześnie nie zaspokaja potrzeb żywieniowych ludzi”.² Konieczna jest pilna transformacja globalnego systemu żywnościowego. Odpowiedzią na wiele powyższych problemów związanych z produkcją żywności jest, oprócz zmniejszenia poziomu marnowania żywności i zastosowania praktyk rolniczych przyjaznych środowisku, opracowana przez specjalistów dieta planetarna (dieta przyjazna planecie, ang. *planetary healthy diet, planet-based diet*), czyli sposób odżywiania się pozwalający zachować zdrowie oraz charakteryzujący się niskim negatywnym wpływem na środowisko. Dieta planetarna nie będzie identyczna we wszystkich miejscach na świecie, powinna być elastyczna, ponieważ ludzie mają różne potrzeby i żyją w miejscach zróżnicowanych pod względem klimatycznym oraz kulturowym. Specjaliści z komisji EAT-Lancet podkreślają także, że nie chodzi o całkowite przeorganizowanie własnej diety – bardziej istotne jest wprowadzenie pozornie niewielkich modyfikacji żywieniowych, które jednak będą pozytywnie oddziaływać na środowisko i klimat. Tym, co łączy różne odmiany diety planetarnej, jest wykorzystywanie przede wszystkim żywności lokalnej i sezonowej.



Zaleca się ograniczenie spożycia produktów odzwierzęcych (mięsa, jaj, nabiału), a zwiększenie w diecie udziału produktów roślinnych. Najważniejszym źródłem energii powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, a większość spożywanego białka powinna pochodzić z roślin (m.in. strączkowych). Wskazane jest także unikanie produktów wysokoprzetworzonych. Zastosowanie diety planetarnej na całym świecie oraz dostosowanie do jej założeń systemu wytwarzania żywności pozwoliłoby ograniczyć nadmierną konsumpcję w państwach wysokorozwiniętych (dzięki czemu zmniejszyłaby się liczba osób z nadwagą lub otyłością, co oznaczałoby poprawę zdrowia wielu mieszkańców), przyczyniłoby się także do zmniejszenia głodu w krajach ubogich. Specjaliści EAT-Lancet wskazują, że upowszechnienie diety planetarnej pozwoliłoby zapobiec zgonom 11 milionów ludzi rocznie. Nie do przecenienia są również korzyści związane ze spowolnieniem tempa zmiany klimatu.

Co chcemy osiągnąć?

To, że klimat się zmienia, jest faktem. Dzięki kolejnym badaniom coraz lepiej rozumiemy nie tylko, jak zmiana klimatu wpływa na rolnictwo, ale także jak gospodarka rolna oddziałuje na klimat (zwłaszcza na tempo zachodzących w nim zmian). Mamy świadomość, że model rolnictwa, który funkcjonował przez ostatnie kilkadziesiąt lat, wymaga ulepszenia w możliwie krótkim czasie. My – jako klienci/teki i konsumenci/teki – możemy wspierać pozytywne działania osób i firm zajmujących się produkcją, przetwórstwem, transportem i sprzedażą żywności. Aby nasze codzienne wybory i nawyki miały znaczenie i rzeczywiście przekładały się na wspomaganie rolnictwa przyjaznego środowisku oraz ochronę planety, musimy najpierw zdobyć wiedzę w tym zakresie. Dopiero wtedy jesteśmy w stanie ocenić, które działania producentów czy sprzedawców wspierają środowisko, i podejmować w pełni świadome decyzje dotyczące zakupu konkretnych produktów spożywczych. Wtedy także będziemy mogli świadomie zrezygnować ze złych przyzwyczajeń, a w ich miejsce wprowadzać nowe, dobre nawyki. Poprzez poniższy narzędziownik pragniemy zwiększyć przede wszystkim wiedzę dzieci, a za ich pośrednictwem – również świadomość ich rodzin i bliskich.



Wśród głównych celów scenariuszy wymienić można:

- zwiększenie świadomości ekologicznej dzieci w wieku przedszkolnym;
- promocja zdrowych nawyków żywieniowych;
- zachęcanie dzieci w wieku przedszkolnym do poznawania nowych smaków, w szczególności warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych i innych produktów pochodzenia roślinnego;
- budowanie postawy szacunku wobec żywności.

Cele operacyjne:

Po zajęciach dziecko:

- wie, że proces wytwarzania żywności wymaga różnorodnych zasobów przyrodniczych i pracy ludzkiej oraz że jej wytwarzanie i transport wpływają na środowisko przyrodnicze i klimat;
- zna różne źródła pochodzenia żywności;
- umie wymienić przykłady krajowych i egzotycznych produktów spożywczych oraz podaje nazwy popularnych warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych;
- zna zasady odżywiania sprzyjające zdrowiu i planecie;
- rozumie pojęcie marnowania żywności i potrafi wskazać przykłady;
- potrafi pracować samodzielnie i w grupie.

Jak korzystać z narzędziownika?



Uświadomienie sobie, z jak dużą liczbą tematów wiąże się zagadnienie odżywiania przyjaznego zdrowiu i planecie oraz jak skomplikowane bywają powiązania między klimatem, produkcją żywności i naszymi codziennymi wyborami dotyczącymi jedzenia, może w pierwszej chwili wywołać poczucie onieśmienia. Dlatego przygotowaliśmy dla Was propozycję scenariuszy zajęć edukacyjnych, które pozwolą wprowadzić przedszkolaki w temat wyborów żywieniowych przyjaznych dla przyrody.

W przygotowaniu się do warsztatów pod względem merytorycznym pomogą odnośniki do stron internetowych, na których znajdują się artykuły, opisy badań i informacje o ich wynikach oraz inne materiały związane z poruszaną w narzędziowniku tematyką (rozdział „Źródła i materiały pomocnicze”). W dalszej części dokumentu znajdują się scenariusze ułatwiające zaplanowanie i przeprowadzenie w warunkach przedszkolnych zajęć poświęconych diecie planetarnej.

Poniższy zestaw scenariuszy zakłada realizację czterech spotkań edukacyjnych, z których każde powinno trwać około 30 minut i jest zaplanowane dla jednej grupy przedszkolnej. Grupy mogą być różnorodne wiekowo, wymaga to jednak dodatkowej uważności ze strony nauczyciela/lki pod kątem dostosowania materiału.

Każde spotkanie koncentruje się na innym aspekcie tematu:

1. Zajęcia pierwsze poświęcone są produkcji żywności.
2. Zajęcia drugie skupiają się transporcie żywności.
3. Zajęcia trzecie poruszają temat diety przyjaznej planecie oraz zdrowych nawyków żywieniowych.
4. Zajęcia czwarte dotyczą problemu marnowania żywności.

Rekomendowany odstęp między spotkaniami to 7–10 dni, co pozwoli utrzymać ciągłość tematyczną i zaangażowanie dzieci.

Ważne jest, aby każdorazowo dostosować poziom treści oraz formę prowadzenia zajęć do wieku i możliwości konkretnej grupy. **Należy unikać przeładowania informacjami – kluczowe jest budowanie pozytywnych skojarzeń i ciekawości wobec podejmowanych tematów.**

Zachęcamy, żeby ćwiczenia w miarę możliwości przeprowadzać na świeżym powietrzu – w przedszkolnym ogrodzie czy w parku. W tym wypadku mogą przydać się koce i coś do obciążenia ilustracji i plansz.



Scenariusze skonstruowane są modułowo. Niektóre zadania w razie potrzeby można wykonać częściowo lub używając trudniejszych czy prostszych słów.

W każdym scenariuszu zaproponowano także dwa/trzy zadania opcjonalne, które można:

- wymienić z podstawową aktywnością przewidzianą w scenariuszu, jeśli lepiej odpowiadają potrzebom grupy,
- potraktować jako dodatkowe elementy utrwalające – np. do wykorzystania między spotkaniami lub podczas swobodnej aktywności dzieci.

W scenariuszach zaproponowano przede wszystkim metody aktywizujące i interaktywne, których zastosowanie przekłada się na szybsze przyswajanie nowej wiedzy i lepsze zapamiętywanie informacji.

Poniższe scenariusze są oczywiście propozycją i mogą służyć jako punkt wyjścia do stworzenia własnych, dodatkowych zajęć na temat diety planetarnej. Niektóre elementy (np. ilustracje) oraz wybrane ćwiczenia mogą zostać wykorzystane również podczas zajęć dotyczących m.in. zdrowego odżywiania się, zmiany klimatu i jej związków z rolnictwem czy wpływu człowieka i jego działań na planetę.



PRODUKCJA ŻYWNOŚCI

scenariusz pierwszego spotkania



Skąd się bierze jedzenie?

Zapraszamy dzieci do kręgu i zadajemy pytanie: „Skąd się bierze jedzenie?”. Kładziemy na środku kilka wybranych przez siebie produktów spożywczych i pytamy o ich pochodzenie (np. jajko, dżem z owoców leśnych, pomidor, mleko, płatki owsiane, pietruszka, bułka, banan, jabłko). Zbieramy pomysły dzieci, naprowadzamy je pytaniami pomocniczymi.

Podczas burzy mózgów prawdopodobnie pojawią się odpowiedzi „ze sklepu”, „z fabryki” – warto uświadomić w tym momencie uczestnikom/czkom, że takie miejsca tylko pośredniczą w sprzedaży jedzenia. Produkty spożywcze mogą być przetwarzane w fabrykach i innych zakładach, ale tam nie powstają (przykład: dżem malinowy może być produkowany w fabryce, ale maliny do zrobienia dżemu nie są wytwarzane w tym zakładzie, muszą być wcześniej uprawiane na terenie plantacji, a następnie przez kogoś zebrane i przywiezione na miejsce), podobnie w sklepach – różne towary są do sklepów dostarczane, ale w nich nie powstają.

Przykładowe pytania stymulujące swobodną rozmowę na temat źródeł pochodzenia żywności:

- Gdzie rosną pomidory?
- Gdzie można znaleźć jagody?
- Skąd mamy mleko?
- Skąd mamy jajka?
- Jak powstaje chleb?
- Czy widzieliście, jak rosną te owoce/warzywa?
- Jakie zbieraliście owoce lub warzywa sami?
- Czy byliście kiedyś na jagodach lub poziomkach? Gdzie je zbieraliście?
- Skąd się bierze zboże?

Następnie rozkładamy na środku kręgu 4 ilustracje ze źródłami jedzenia (załącznik 1):

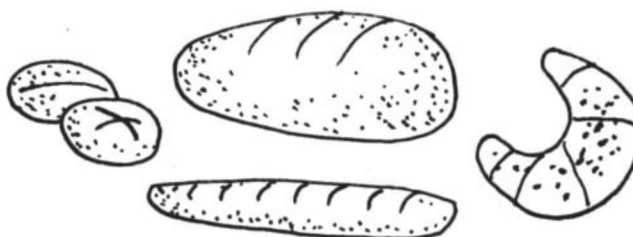
- pola uprawne (zboża, warzywa),
- sad,
- gospodarstwo ze zwierzętami,
- las.

Prosimy dzieci, by spróbowały nazwać miejsca, z których pochodzi jedzenie. Podpowiadamy, jeśli dzieci nie udzielą same odpowiedzi.

Następnie chętne dzieci losują jedną spośród ilustracji produktów:

- jabłka,
- czereśnie,
- gruszka,
- poziomki,
- jagody,
- ogórek,
- ziemniak,
- kapusta,
- jajka,
- mleko,
- ser,
- mięso.

Zadaniem dzieci będzie spróbować dopasować produkt do źródła pochodzenia.



Opcjonalne zadania:

1. Grządki. Zabawa ruchowa (załącznik 2)

Kładziemy na podłodze cztery hula-hop (lub sznurki czy szarfy). W każdej „grządce” umieszczamy ilustrację innego warzywa lub owocu (marchewka, kapusta, groch, truskawka). Puszczamy skoczną muzykę i gdy ją wyłączymy, zadaniem dzieci jest „posadzić się” na odpowiedniej grządce, której nazwę mówi dorosły. Na przykład: Wszystkie marchewki na swoją grądkę. Dla utrudnienia możemy podawać nazwy produktów, które rosną na drzewach lub nie ma ich na grządkach.

2. Historyjka obrazkowa

„Od ziarenka do chleba” (załącznik 3)

Rozkładamy ilustracje kolejno na środku kręgu. Pytamy dzieci o to, co na nich widzą. Zapraszamy je do wspólnego zastanowienia się, jaką historię opowiadają obrazki. Zachęcamy przedszkolaki do ułożenia historyjki obrazkowej w kolejności. Pomagamy w odtworzeniu prawidłowego ciągu zdarzeń. Rozmawiamy o tym, jak przebiega proces wytworzenia chleba. Celem zabawy jest pokazanie dzieciom, jak dużo pracy i zasobów wymaga wyprodukowanie żywności. Pokolorowane przez dzieci ilustracje można wyeksponować w sali.

3. Roślina i ogrodnik.

Relaksacyjna zabawa ruchowa

Zapraszamy dzieci do zabawy ruchowej. Wcielamy się w rolę ogrodnika, który wysiewa groch. Dzieci odgrywają to, co słyszą. W tle możemy puścić nagranie dźwięków natury. Czytamy wolno, spokojnym głosem, dając dzieciom czas, by wykonały polecenia.



Zamieniacie się teraz w małe ziarenka grochu.
Zwińcie się w kulkę, przykucnijcie, skulcie się jak najmocniej.
Wyobraźcie sobie, że chowacie się głęboko w ciepłej, ciemnej ziemi.

Nagle zaczyna padać deszcz.
Kap, kap, kap...
Ciepłe krople podlewają ziemię nad wami.

Po chwili wychodzi słońce.
Jest jasno i przyjemnie ciepło.
Roślinki potrzebują słońca i deszczu, by rosnać.
I właśnie teraz to się dzieje.

Ziarenka pękają...
Zaczynają wyrastać z nich małe kielki.

Podnieście najpierw jedną rączkę.
To młoda łodyżka rośnie w stronę słońca.
Dołącza do niej druga rączka.

Powoli wstańcie.
Jesteście teraz zdrowymi, jędrnymi kielkami nowej roślinki.

Pojawiają się listki.
Rozłóżcie ramiona na boki – jak liście w pełni rozwoju.
Ogrodnik podlewa swoje roślinki konewką.
Kap, kap, kap...
Poruszajcie listkami, żeby złapać jak najwięcej kropel.

Czujecie, jak równocześnie rosną wasze korzonki.
Poruszajcie stopami, jakby wwiercały się głęboko w ziemię.

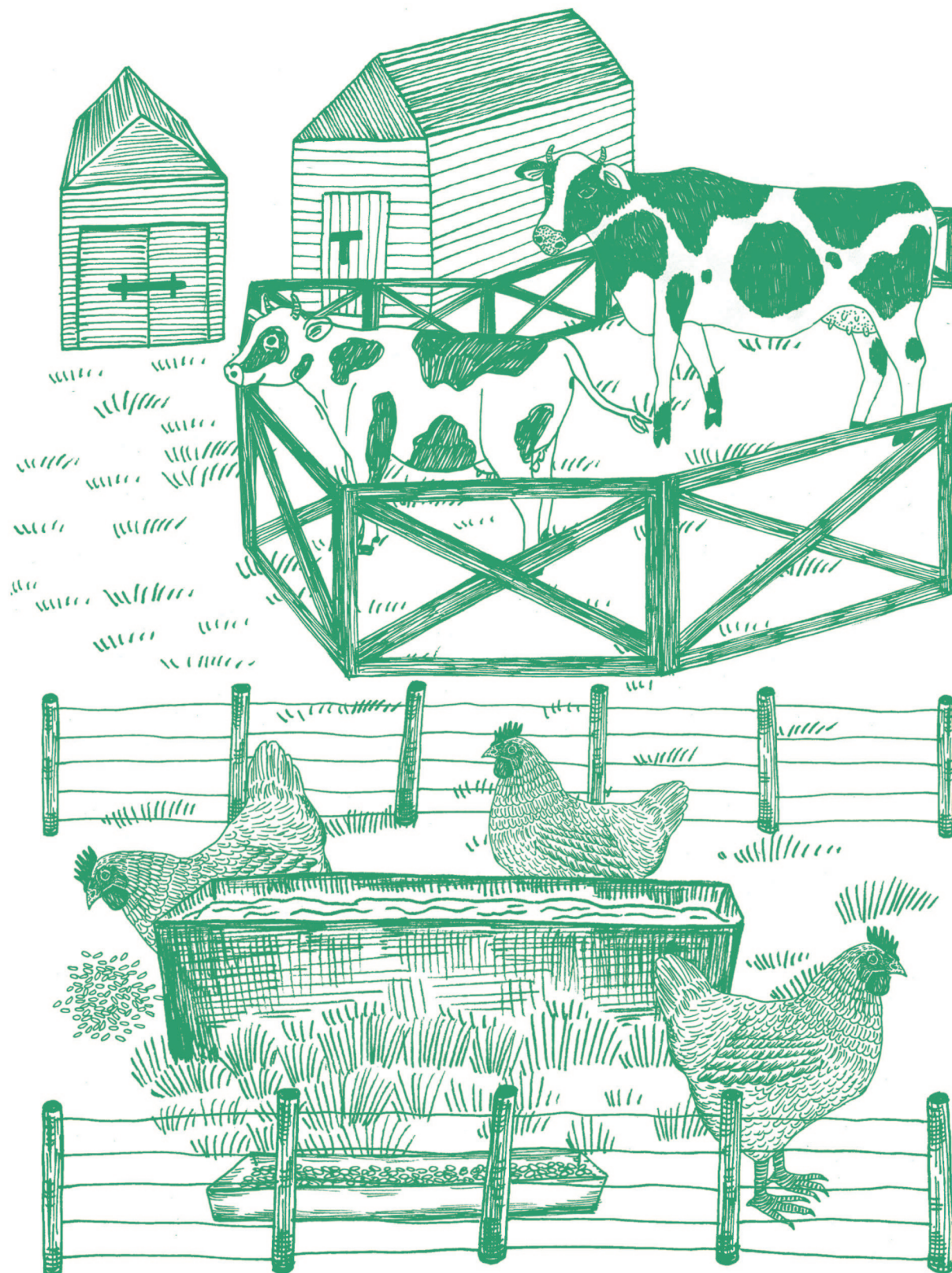
Nadchodzi wiatr.
Liście i łodyżka delikatnie się kołyszą.
Ale spokojnie – wasze korzenie są silne.
Dzięki nim roślina pewnie trzyma się ziemi.

Wasze buzie to kwiaty tej roślinki.
Podnieście je do słońca – niech ogrzeje wasze twarze swoim światłem.

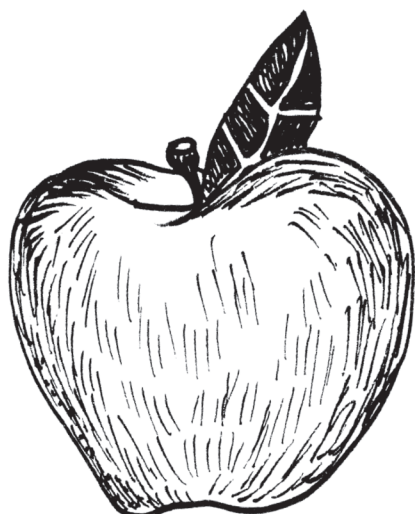
Brawo, roślinki!
Urosłyście silne, zdrowe i piękne!







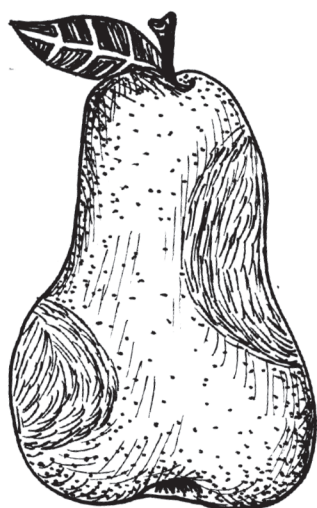




JABŁKO



CZEREŚNIA



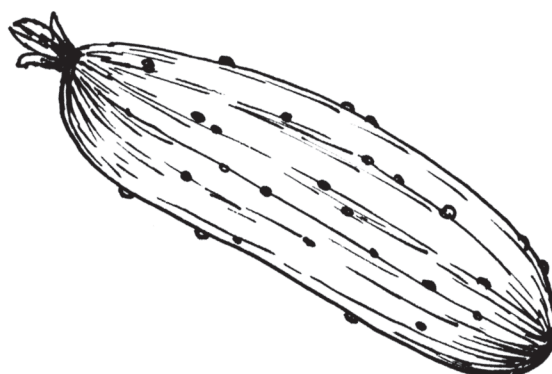
GRUSZKA



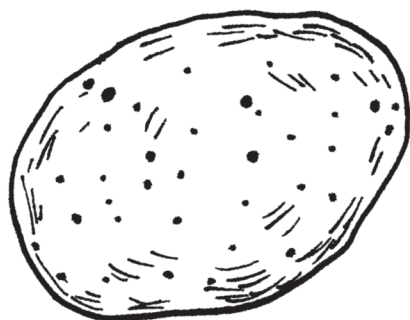
POZIOMKA



JAGODA



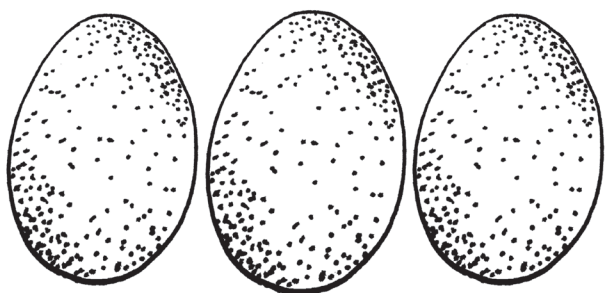
OGÓREK



ZIEMNIAK



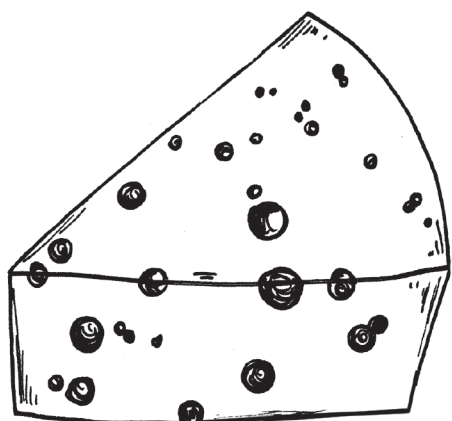
KAPUSTA



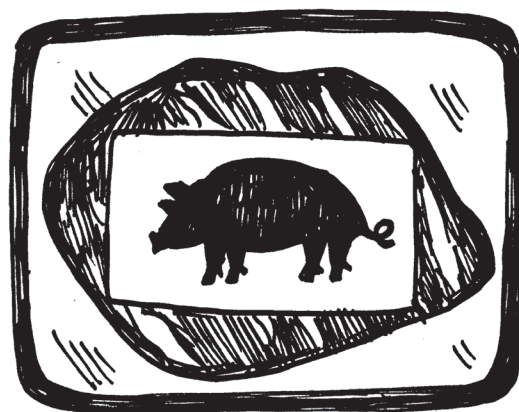
JAJKA



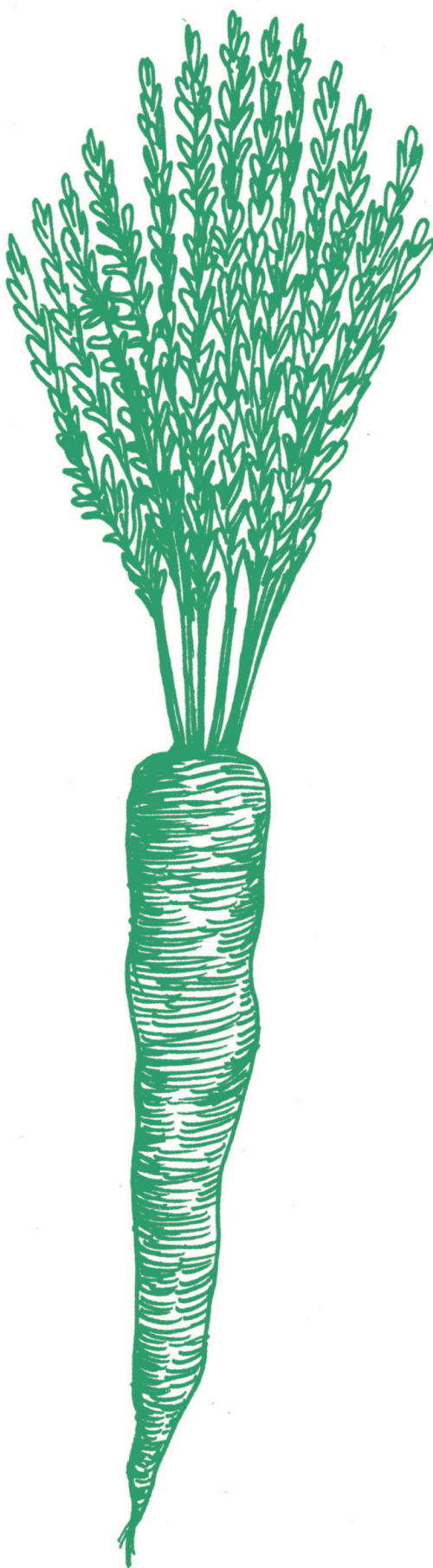
MLEKO



SER



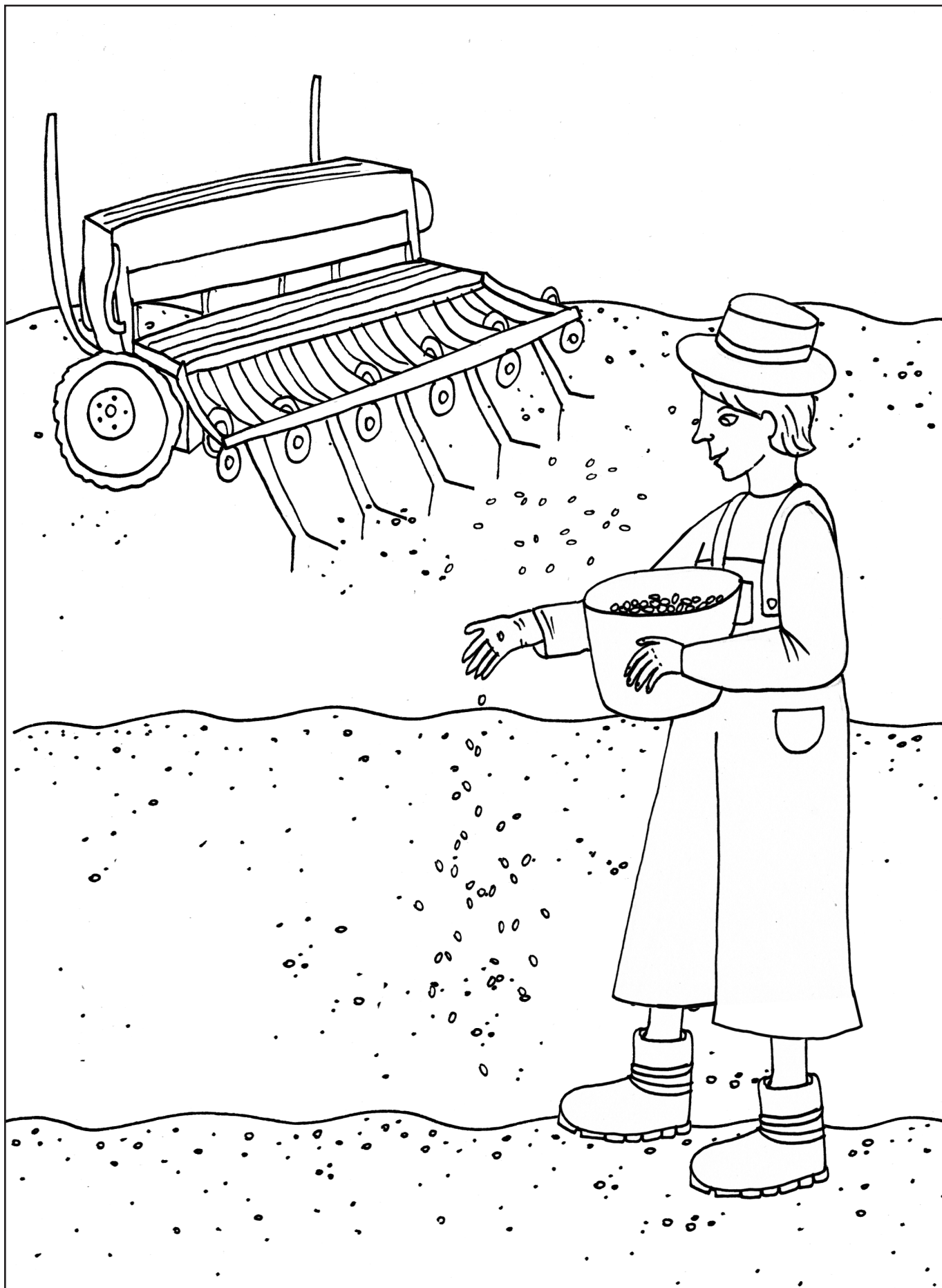
MIĘSO





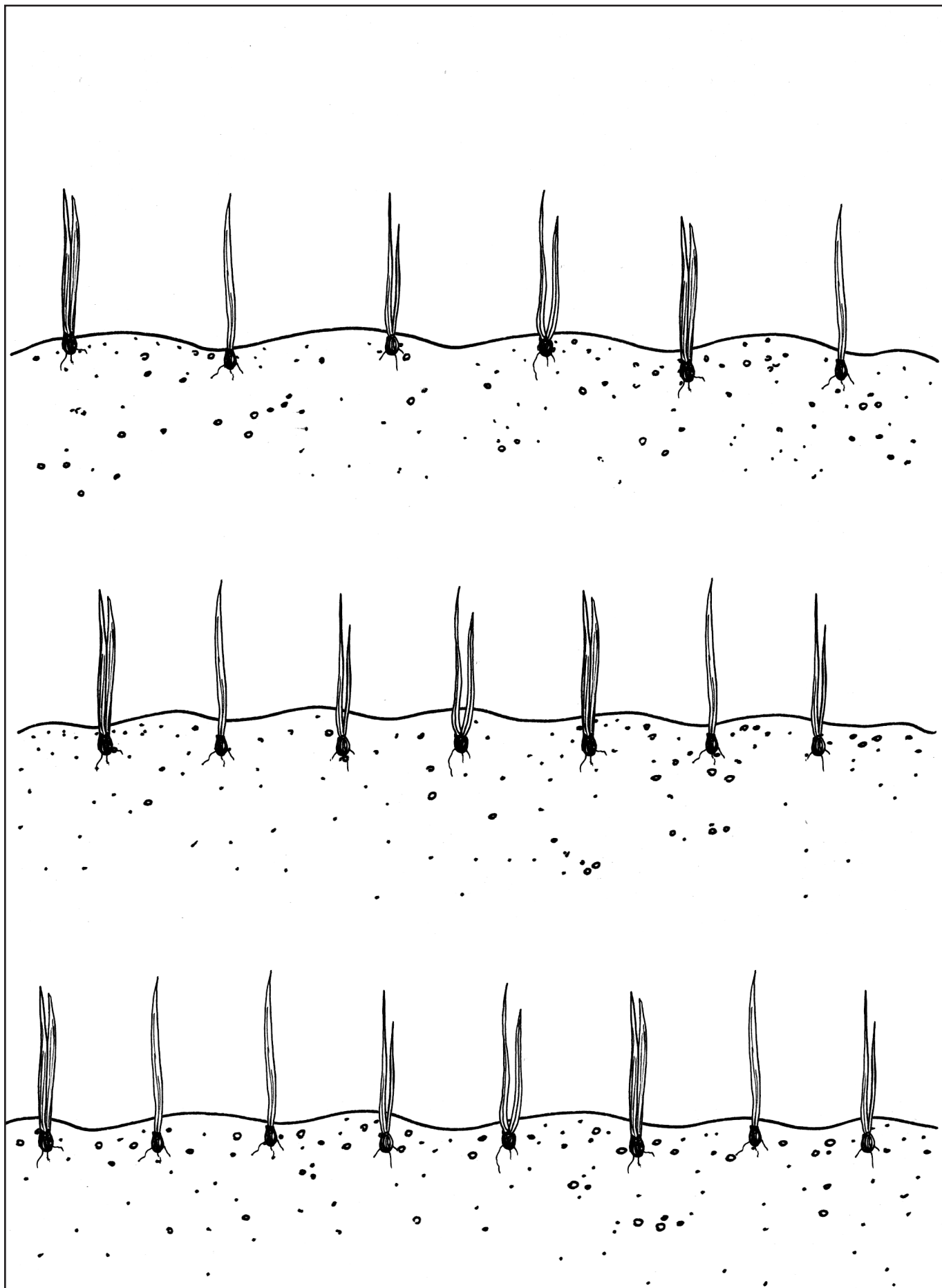


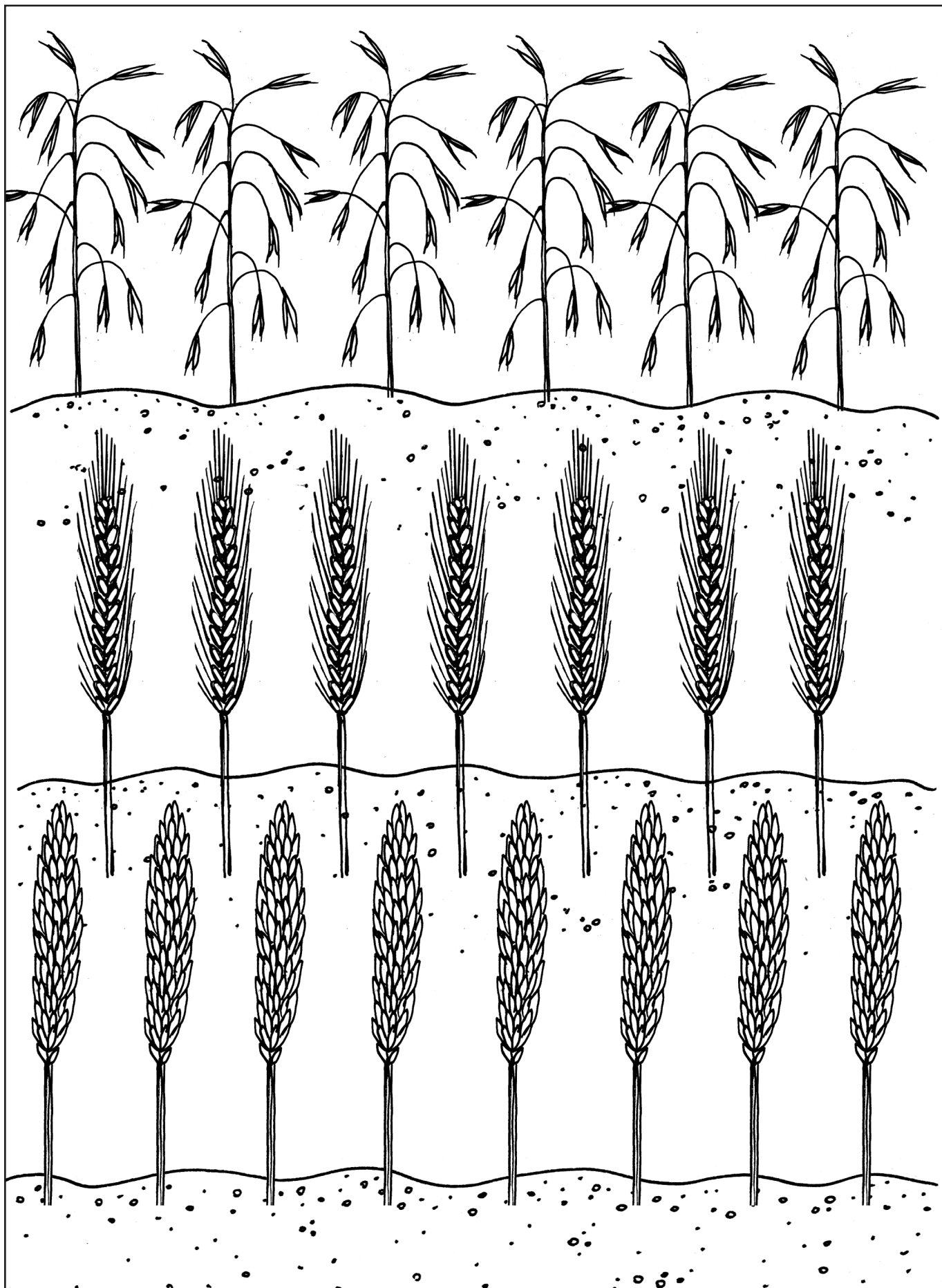




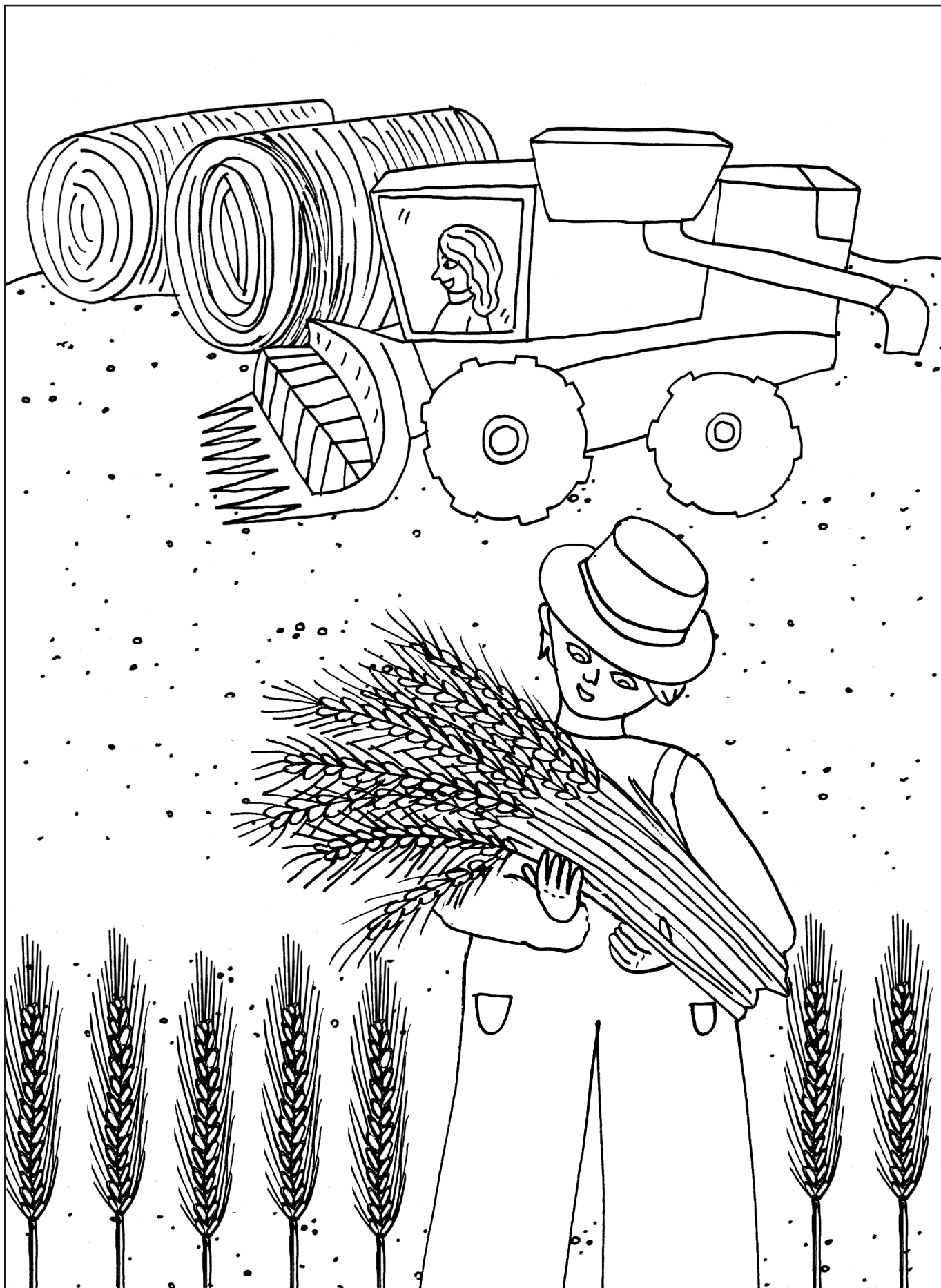
Załącznik 3

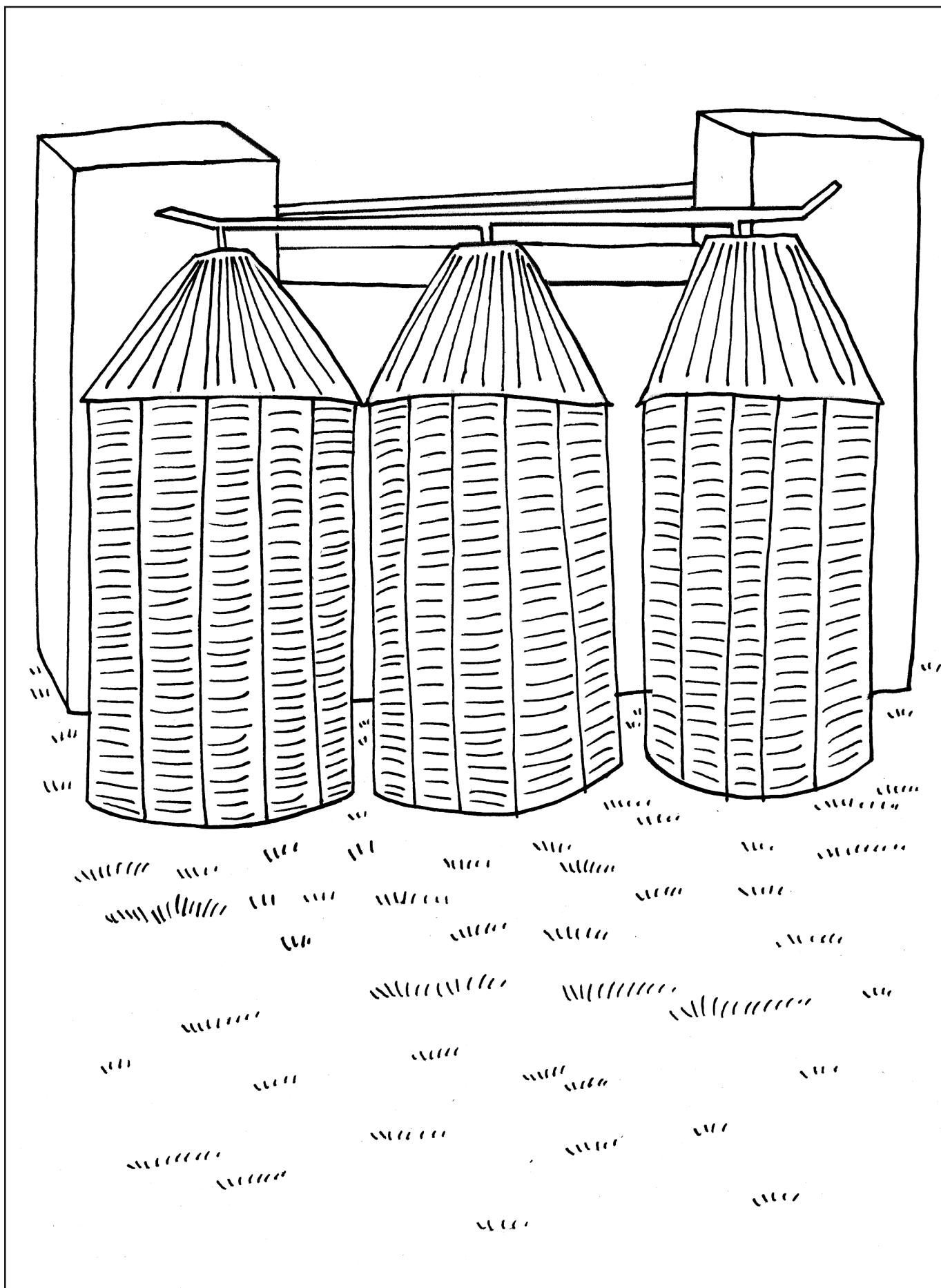
Plansza 2: Rosnąca roślinka.



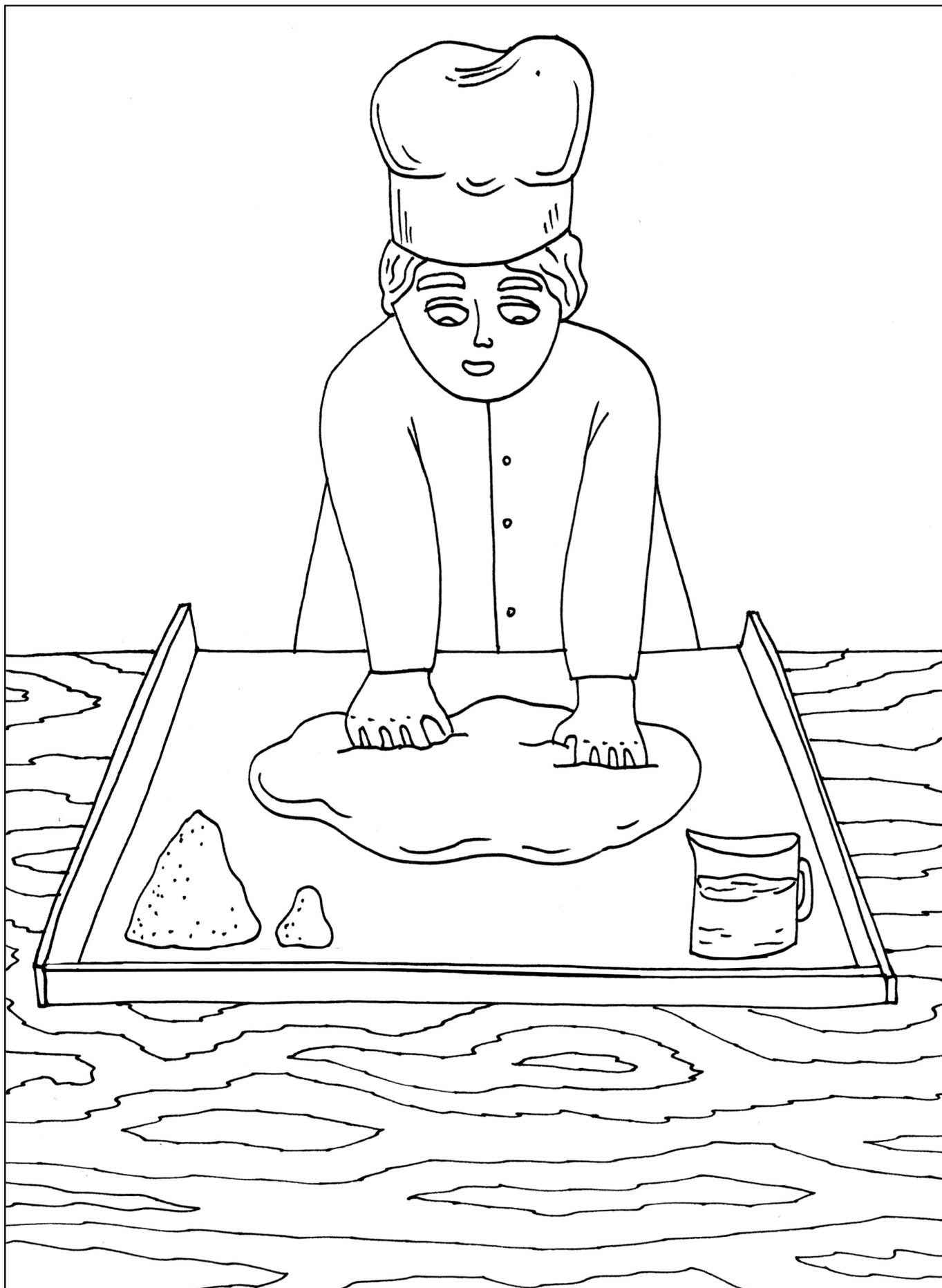


Załącznik 3
Plansza 4: Zbiór zboża.

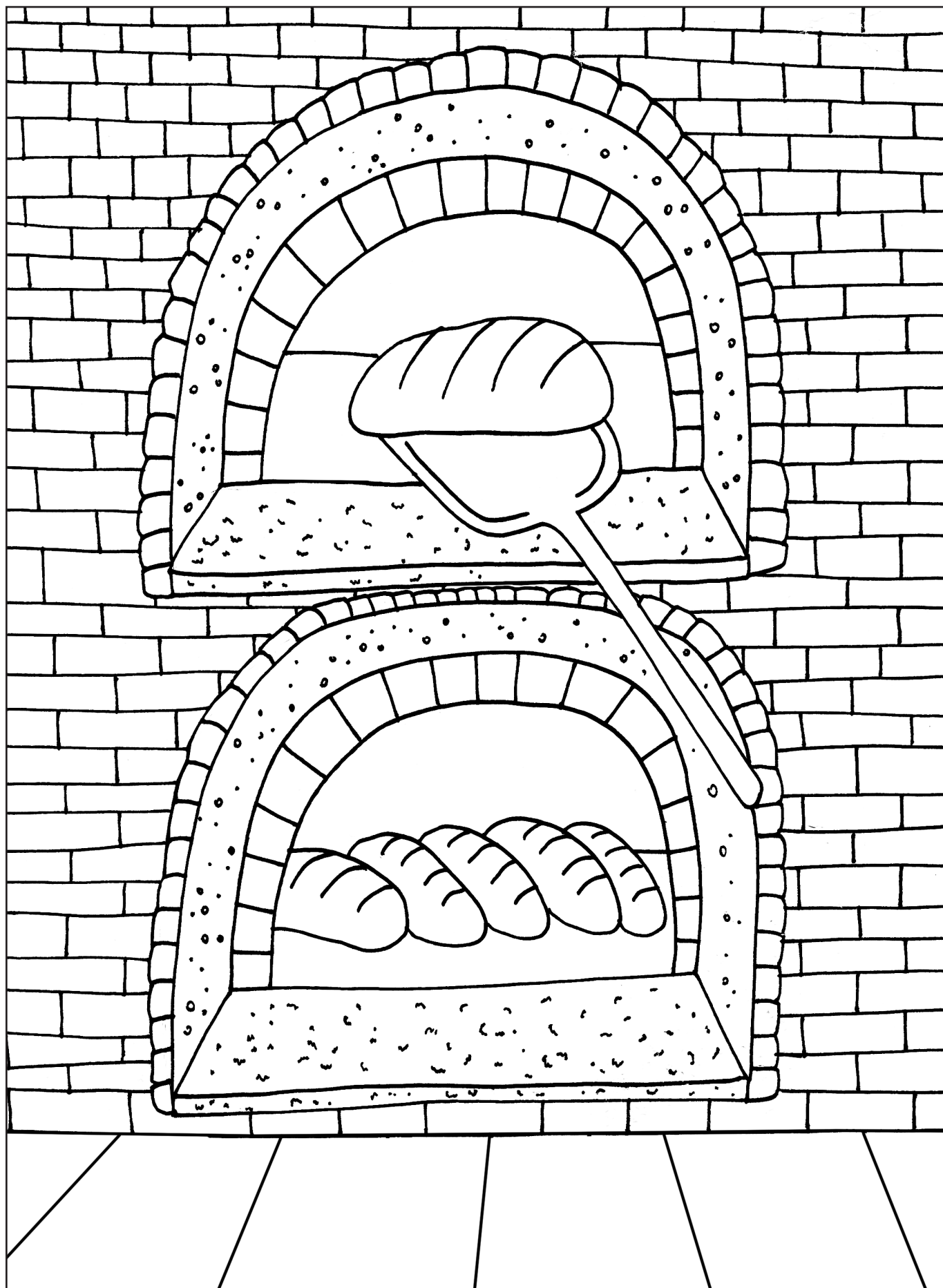




Załącznik 3
Plansza 6: Wyrabianie ciasta.



Załącznik 3
Plansza 7: Pieczenie chleba.





TRANSPORT ŻYWNOŚCI

scenariusz drugiego spotkania

Produkty z bliska i daleka

Na dywanie lub kocu, na którym siedzą dzieci, umieszczamy wycięty z kartonu duży talerz (może być papierowy). Rozkładamy w różnych miejscach sali lub podwórka wycięte ilustracje różnych produktów (**załącznik 4**). Produkty egzotyczne znajdują się w odległych, trudniej dostępnych miejscach (mogą być na przykład nieco wyżej, na szafce, parapecie lub gdzieś ukryte). Produkty lokalne są bliżej talerza.

Produkty z bliska:

- truskawka,
- malina,
- czereśnia,
- śliwka,
- ziemniak,
- jabłko,
- kasza jaglana,
- burak,
- fasola,
- porzeczka,
- herbata miętowa,
- fasolka szparagowa.

Produkty z daleka:

- cytryny,
- banany,
- ryż,
- bataty,
- kokos,
- kakao,
- awokado,
- kiwi,
- marakuja,
- mango,
- pomarańcza,
- herbata.

Transport produktów. Dyskusja

Zadajemy dzieciom pytanie: „W jaki sposób produkty z odległych miejsc znajdują się na naszych talerzach?”

Dzieci wymieniają środki transportu (łódzie, samoloty, samochody, ciężarówki, pociągi). Układamy na środku kręgu przygotowane wcześniej łódki i samolociki z papieru oraz zabawkowe autka i pociągi.

Transport z daleka i z bliska.

Zabawa ruchowa

Wcześniej gromadzimy papierowe łódki, samoloty oraz różne autka i pociągi z przedszkolnych zabawek. Zadaniem dzieci jest przetransportować produkty na środek kręgu, używając różnych środków transportu.

Pomocne pytania:

- Które produkty były najdalej?
- Czy łatwo transportować jedzenie?
- Czy taki transport wymaga dużo pracy i siły?
- Dlaczego jedzenie, które rośnie blisko nas, szybciej może trafić na nasz talerz?

Celem tego ćwiczenia jest nie tylko poznanie produktów lokalnych i tych z dalekich stron, ale także pokazanie, że wytworzenie żywności i jej dostarczenie wymaga dużo pracy. W ten sposób wspieramy budowanie postawy szacunku do żywności.



Talerz produktów lokalnych

Prosimy, by dzieci na talerzu położyły tylko te produkty, które były blisko i nie wymagały dalekiego transportu. Pomagamy dzieciom sortować żywność. Opowiadamy o produktach lokalnych i egzotycznych. Odwołujemy się do wiedzy o źródłach żywności, którą dzieci zdobyły na pierwszym spotkaniu. Dzieci układają produkty egzotyczne wokół talerza, a lokalne na talerzu.

Istotne, żeby nie określać negatywnie produktów z odległych krajów, a jedynie podkreślać, że ich pozyskanie jest dużo bardziej wymagające. Zajęcia mają za zadanie zachęcić dzieci do otwartości na polskie produkty, a nie zniechęcać je do tych egzotycznych.

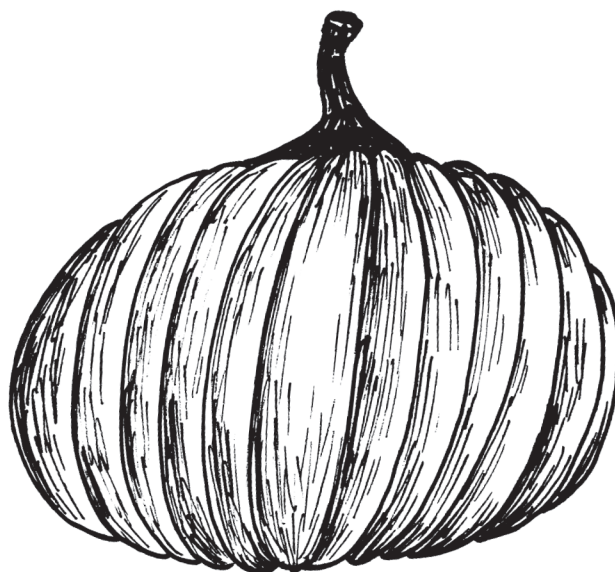
Czy można samemu produkować żywność?

Zadajemy dzieciom pytania:

- Czy mając własny ogródek, możemy produkować jedzenie?
- Jakie produkty mogą pochodzić z ogrodu?
- Czy będąc mieszkańcem miasta, mamy możliwość uprawiania własnej żywności?

Pytamy dzieci, czy możliwa jest uprawa roślin w mieście/mieszkań. Czy potrafią podać jakieś przykłady? Słuchamy propozycji, ewentualnie uzupełniamy wypowiedzi. Podkreślamy to, że nawet w mieszkaniach czy na balkonach możemy uprawiać na przykład zioła (m.in. mięte, bazylię, tymianek, szalwię), truskawki czy pomidory. Dobrym przykładem jest również uprawa kiełków na wacie czy w kiełkownicy. Do produkcji żywności można wykorzystywać różne miejsca, mogą to być balkony, a nawet dachy. Na dachach niektórych budynków zakładane są nawet pasieki. W niektórych miastach zakładane są także ogrody społeczne, gdzie zaangażowane osoby mogą wspólnie zajmować się uprawą roślin. Bardzo ciekawym rozwiązaniem są miejskie farmy, które pełnić mogą różnorodne funkcje. W ramach ciekawostki możemy opowiedzieć także o wrocławskiej farmie miejskiej (**zajrzyj do ramki „To ciekawe!”**).

To ciekawe! W 2024 roku miasto Wrocław założyło na terenie Stacji Badawczo-Dydaktycznej Uniwersytetu Przyrodniczego na Swojczycach Miejską Farmę, na której uprawiane są warzywa (m.in. ziemniaki, buraki, dynie i cukinie) na potrzeby żywienia w żłobkach, przedszkolach i domach pomocy społecznej. Projekt ten realizuje różnorodne cele. To nie tylko żywienie dzieci lokalnie wytwarzanymi produktami, lecz także wsparcie osób potrzebujących, w tym seniorów czy uchodźców, przez przygotowywanie posiłków z nadwyżek wyprodukowanej żywności. Dodatkowo na farmie pracują osoby długotrwale bezrobotne, dzięki czemu mają możliwość nauki nowego zawodu. Na farmie promowane jest rolnictwo ekologiczne – stosowane są metody uprawy korzystne ze względu na ochronę środowiska. Miejska Farma Wrocław to także skrócenie łańcucha dostaw – żywność produkowana jest blisko odbiorców, a jako środek jej transportu wybrano samochód elektryczny.^{3,4}



Opcjonalne zadania:

1. Mapa Polski oraz produkty pochodzące z Polski

Dzieci wycinają produkty, przyklejają na mapie, kolorują i ćwiczą nazywanie (**załącznik 5**). Mapy mogą zabrać do domu i powiesić na lodówce lub można wyeksponować je w pobliżu miejsca, w którym jedzą posiłki w przedszkolu. Zapraszamy dzieci do dyskusji o tym, czy któryś z produktów pojawił się w przedszkolnych posiłkach. Można przypomnieć sobie, jak rosną omawiane warzywa (**spotkanie 1**).

2. Wyklejanka „Przydomowy ogródek”. Zadanie stolikowe

Każde dziecko dostaje planszę z domkiem (**załącznik 6**). Na środku stolika są dostępne wycięte uprzednio różne obrazki przedstawiające owoce i warzywa, które można uprawiać w przydomowym ogródku. Zadaniem dzieci jest wybrać te produkty, które chcą uprawiać w swoim ogródku, przykleić je, pokolorować cały rysunek i dorysować inne elementy, które według nich są potrzebne w ogródku. Po skończonym zadaniu dzieci opowiadają o swoich pracach na forum.

Możemy zadać dodatkowe pytania:

- Czy znacie kogoś, kto uprawia własne owoce lub warzywa?
- Dlaczego warto uprawiać własne owoce i warzywa?*
- Dlaczego własna uprawa owoców lub warzyw jest dobra dla planety?**

* Dlaczego warto uprawiać własne owoce i warzywa?

Ponieważ uprawiając własne warzywa i owoce, możemy cieszyć się świeżymi produktami, które znajdują się na wyciągnięcie ręki. Dodatkowo prace wykonywane w ogrodzie wpływają pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie.

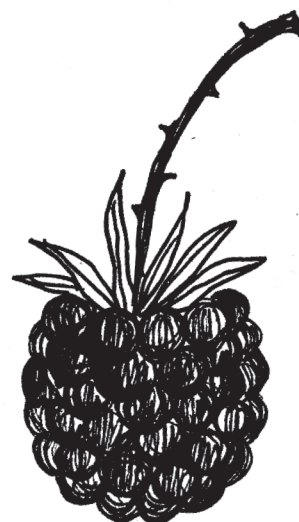
** Dlaczego własna uprawa owoców lub warzyw jest dobra dla planety?

Jeśli sami uprawiamy warzywa i owoce, skracamy drogę ich transportu, mamy też bezpośredni wpływ na to, w jaki sposób są one uprawiane i możemy stosować rozwiązania przyjazne środowisku.





TRUSKAWKA



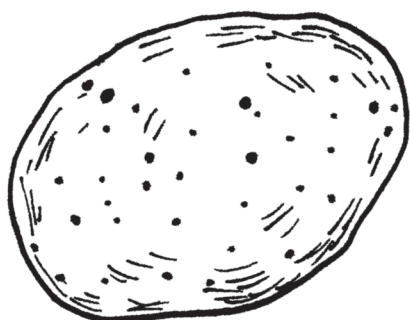
MALINA



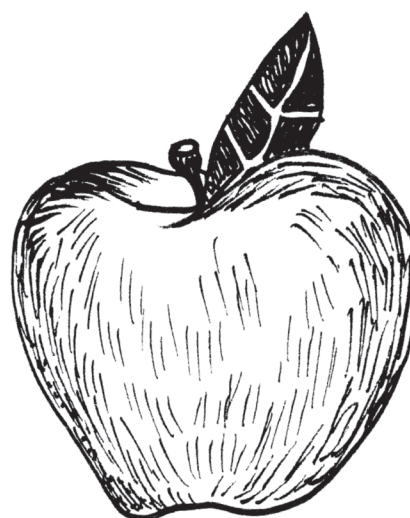
CZEREŚNIA



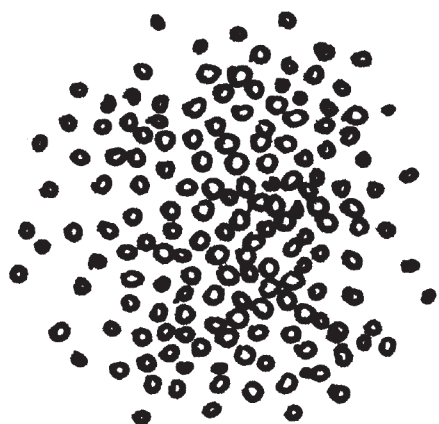
ŚLIWKA



ZIEMNIAK



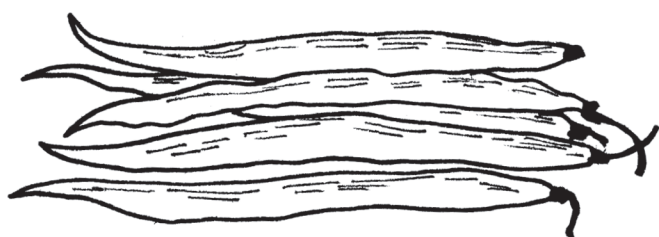
JABŁKO



KASZA JAGLANA



BURAK



FASOLKA SZPARAGOWA



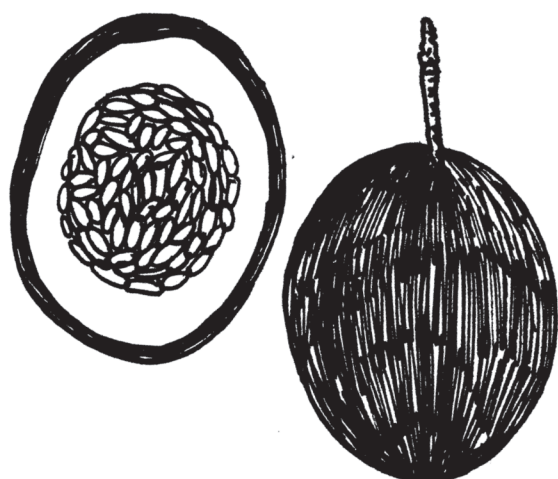
HERBATA MIĘTOWA



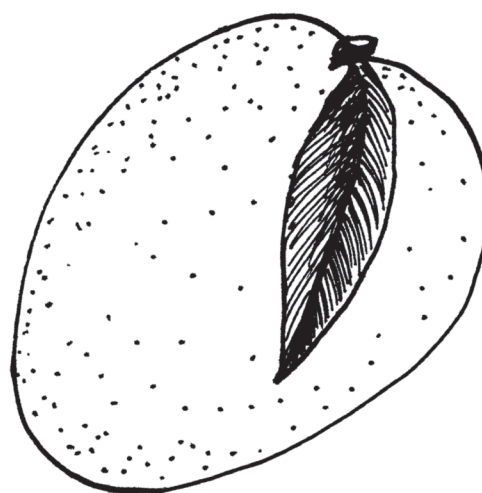
PORZECZKA



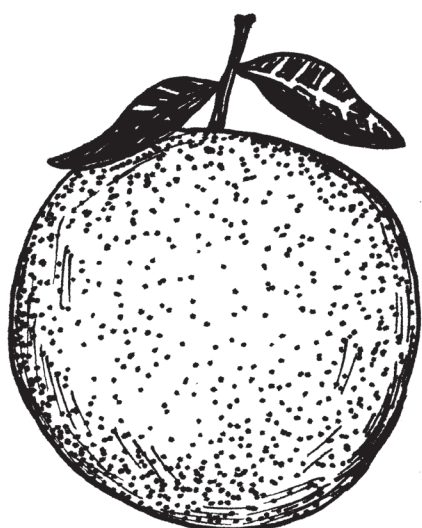
FASOLA



MARAKUJA



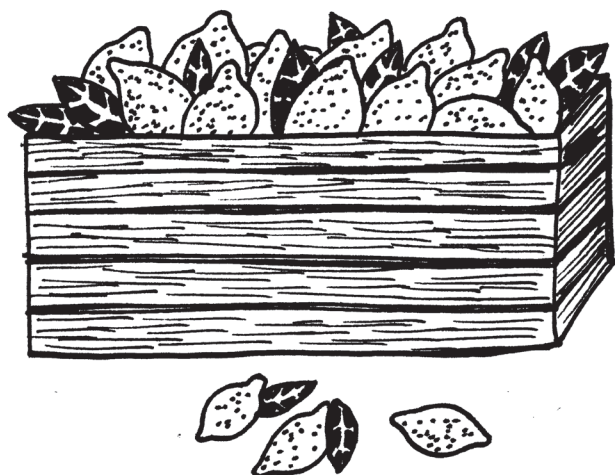
MANGO



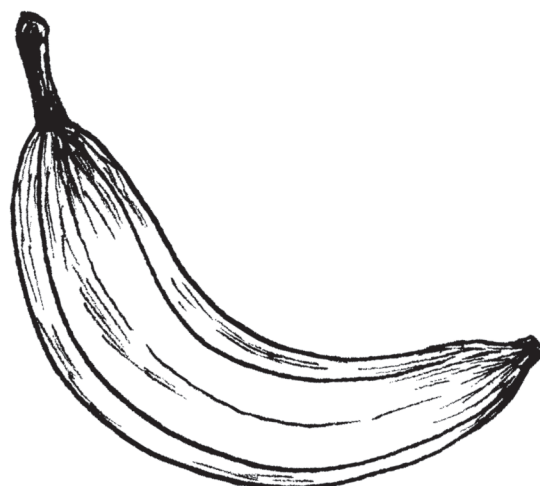
POMARAŃCZA



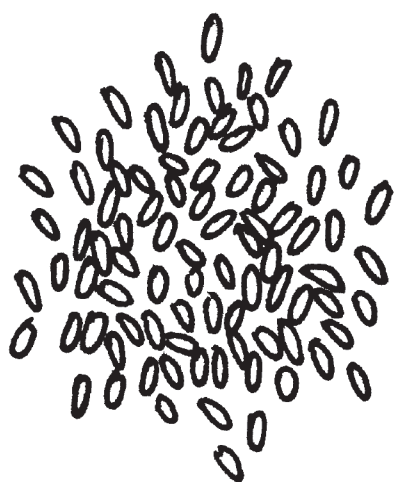
HERBATA



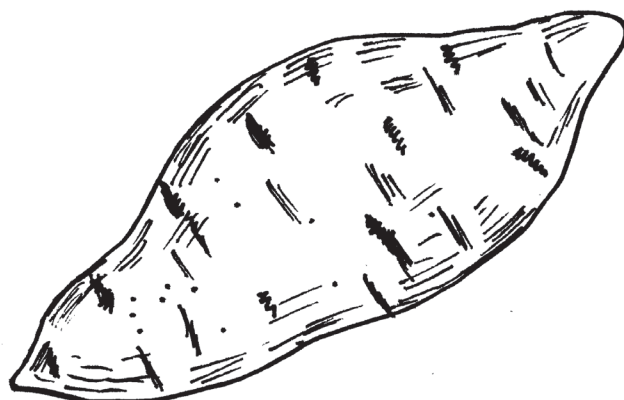
CYTRYNY



BANAN



RYŻ



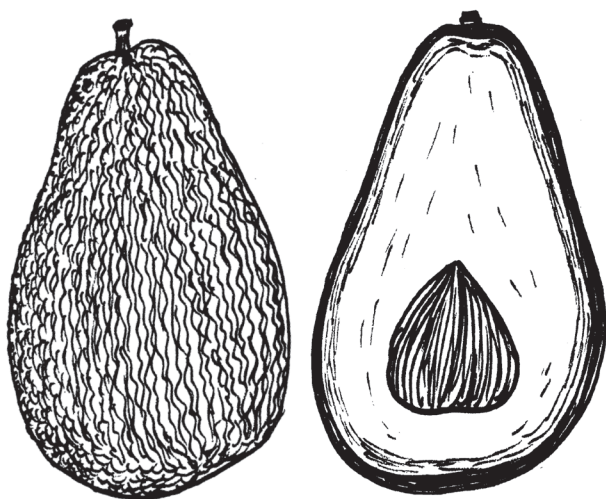
BATAT



KOKOS



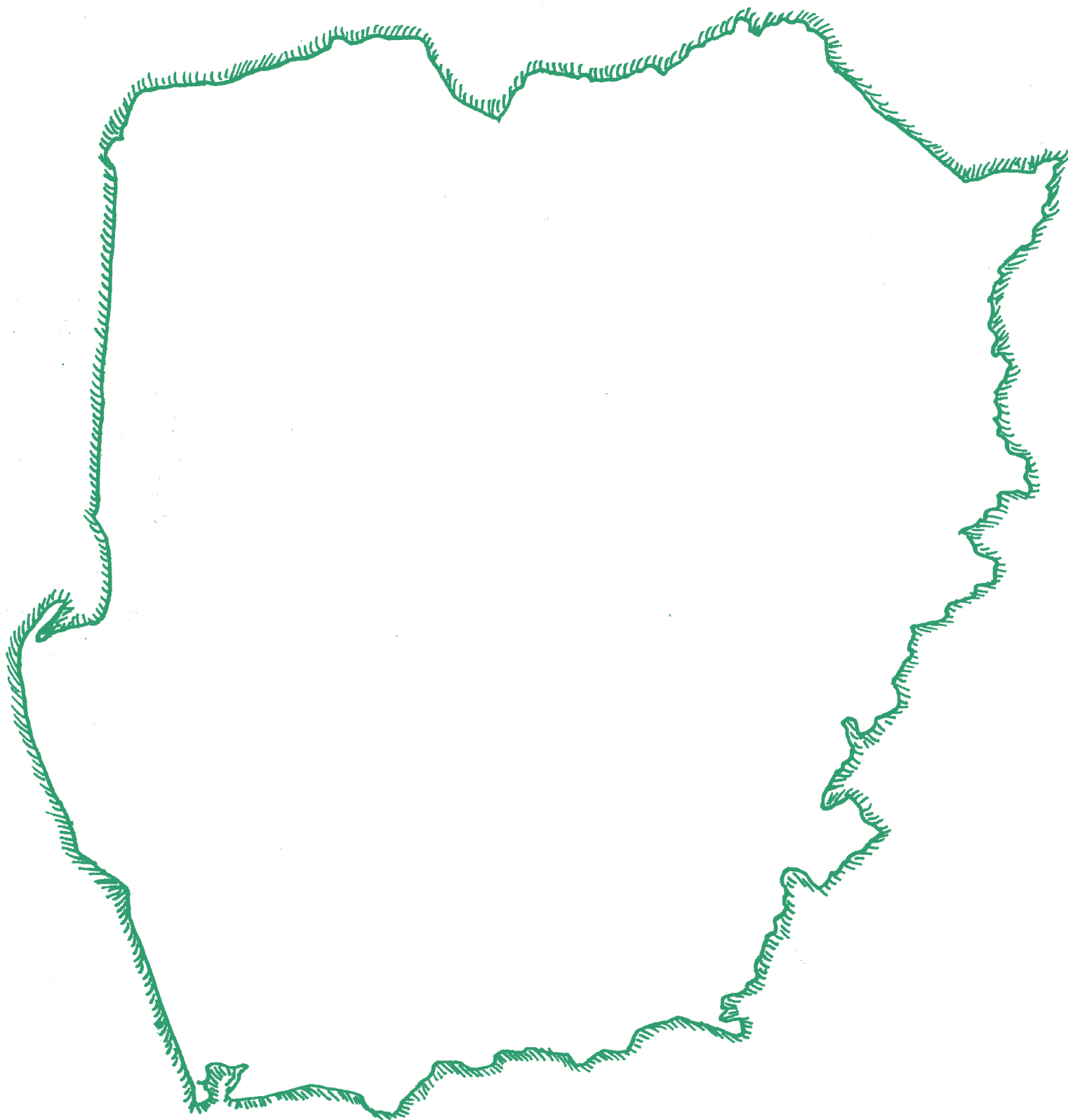
KAKAO



AWOKADO



KIWI



Załącznik 5: Produkty do wycięcia



RZEPAK



BURAK



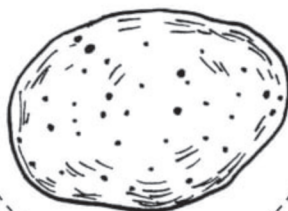
ŚLIWKA



JABŁKO



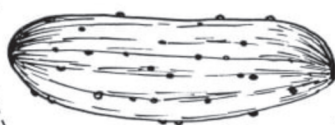
ZIEMNIAK



TRUSKAWKA



OGÓREK

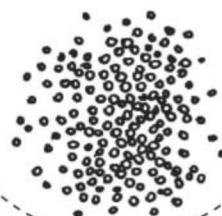


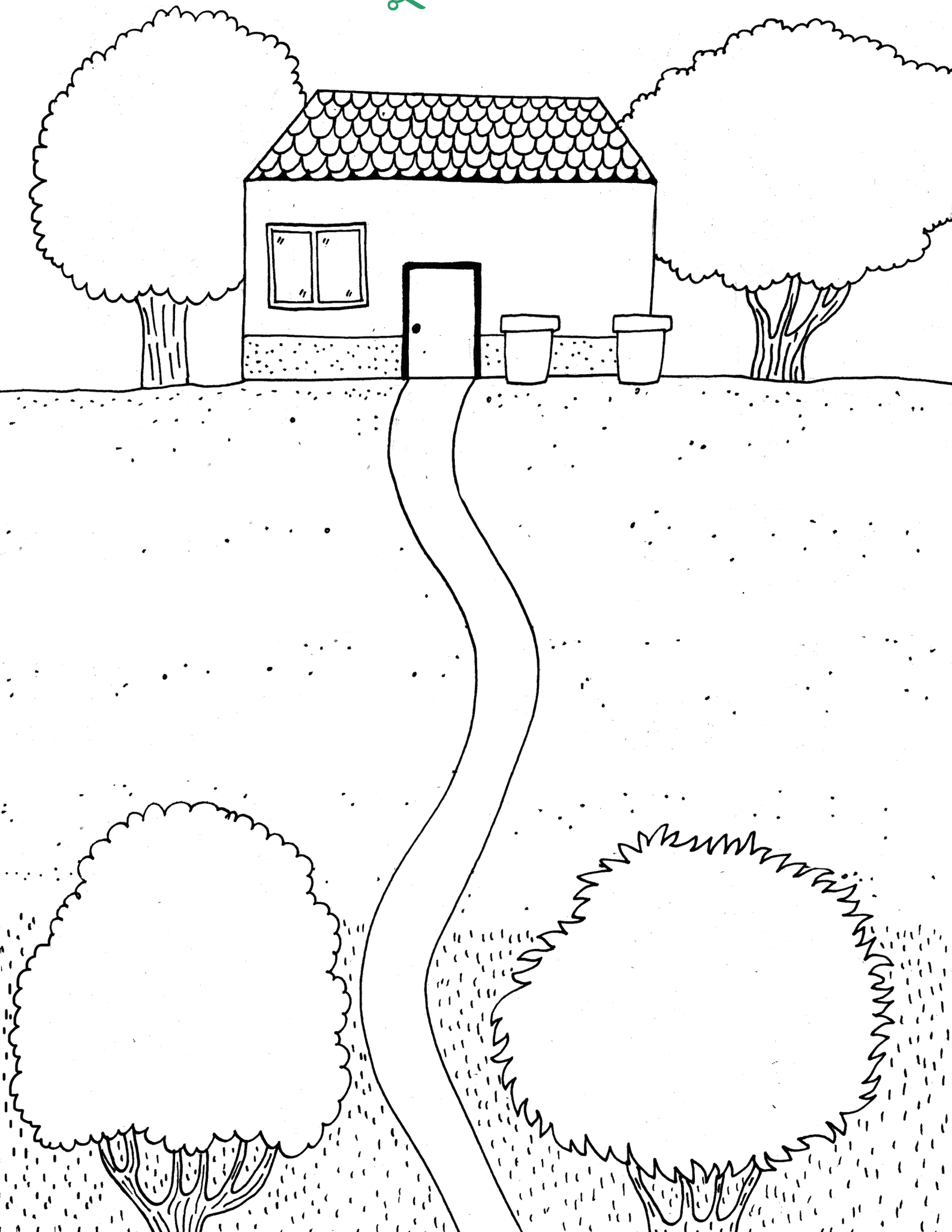
MIÓD

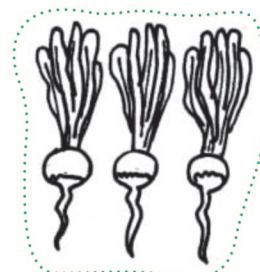
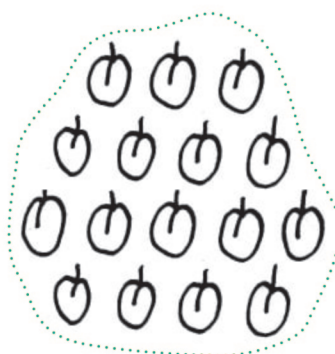
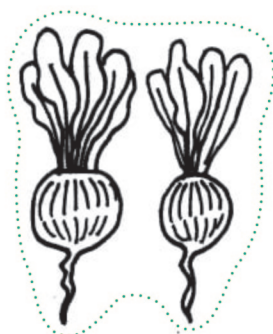
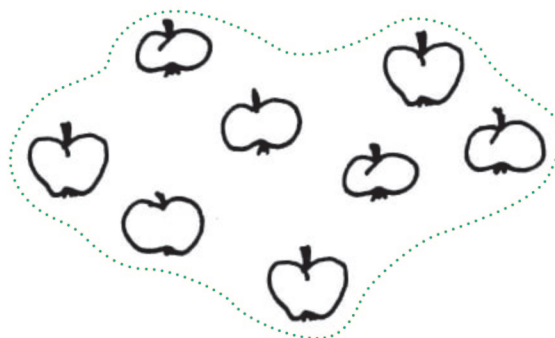
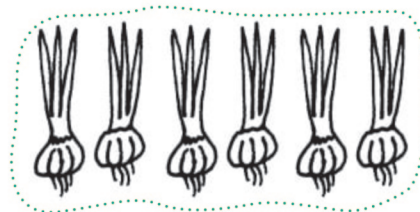
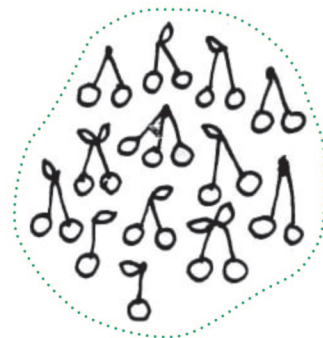
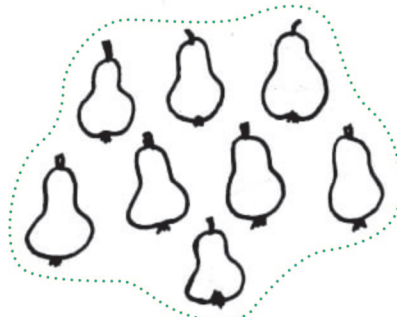
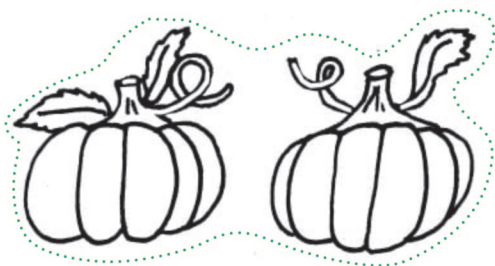
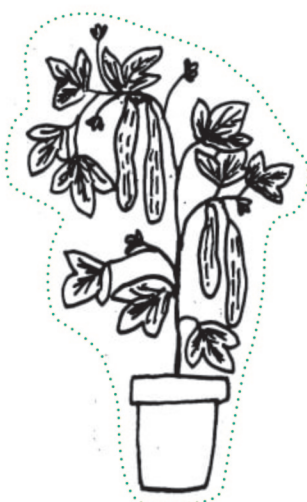
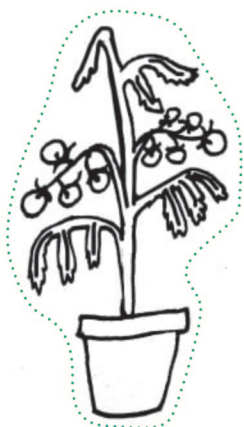


MIÓD

KASZA
JAGLANA







DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

scenariusz trzeciego spotkania



Co jeść, by było to dobre dla nas i dla planety?

Zapraszamy dzieci do kręgu i na środku rozkładamy duży karton oraz uprzednio rozcięte ilustracje (**załącznik 7: Co jeść, by było to dobre dla nas i planety?**). Zadajemy dzieciom pytania i, prowadząc rozmowę, zachęcamy je do wybierania odpowiednich obrazków. Przyklejamy je na kartonie. Opcjonalnie, jeśli wypowiedzi dzieci nie mają odzwierciedlenia w obrazkach, symbolicznie rysujemy ich odpowiedzi.

Zadajemy pytania:

- Jakie mamy posiłki?
- Co dziś jedliście na śniadanie?
- Co jecie zwykle na drugie śniadanie?
- Co jemy na obiad w przedszkolu?
- Jakie dania jecie na obiad w domu?
- Co można zjeść na podwieczorek?
- Co zwykle jecie na kolację?
- Co jecie w weekend?

Po stworzeniu zbioru dań i produktów, pytamy:

- Jak można zatytułować ten rysunek?

Opowiadamy dzieciom, że ilustracje i symboliczne rysunki przedstawiają ich dietę. Wyjaśniamy, że dieta jest sposobem żywienia. Jeśli pojawiają się odpowiedzi określające dietę jako odchudzanie, ważne jest, żeby podkreślić, że to po prostu sposób odżywiania się, niezależnie od jego rodzaju.

Znów pokazujemy dzieciom mapę pomysłów na kartonie i prosimy, by wskazały, jakich produktów jedzą najczęściej. Pytamy, które produkty i dania są najzdrowsze i zaznaczamy je zieloną kredką. Czerwoną zaznaczamy te, które można jeść czasami, tylko w małych ilościach (np. słodycze i słone przekąski). Dzieci mogą też pokolorować kredkami obrazki. Stworzony plakat możemy zawiesić w sali.

Mini wykład o diecie planetarnej

Dzisiaj będziemy rozmawiać o jedzeniu, które daje nam dużo siły i jest dla nas zdrowe. Zarazem jest dobre dla naszej planety! Taką dietę nazywamy dietą planetarną. Nasza planeta Ziemia jest pełna roślin – warzyw, owoców i roślin strączkowych. Powinniśmy więc z nich korzystać. Im więcej ich jemy, tym lepiej dla nas i dla planety. Jakie znacie warzywa? Jakie znacie owoce? I pytanie najtrudniejsze: jakie znacie rośliny strączkowe?

Pomagamy dzieciom odpowiedzieć na pytania.



Kładziemy na środku stołki z przygotowanymi wcześniej nasionami roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy). Pomagamy dzieciom je nazwać i utrwalić nazwy. Zachęcamy, by pobawiły się nasionami, sprawdziły rączkami ich strukturę, porównały wielkość. Pytamy, czy jadły te rośliny i rozmawiamy o potrawach, jakie dzieci znają z ich użyciem (np. hummus, pasta z groszku, brownie z fasoli, fasolka po bretońsku, zupa z soczewicy itd.). Opowiadamy o tym, że nasiona potrzebują gotowania, stają się wtedy miękkie i smaczne.

Swobodna zabawa wielozmysłowa

Warto zaprosić dzieci do sensorycznej zabawy z nasionami roślin strączkowych na tackach lub z różnymi pojemniczkami i pęsetami. Przedszkolaki mogą ułożyć z nich obrazki, rysować w nich palcami, przekładać je pęsetami do pojemników o różnej wielkości, tworzyć zbiory, sortować je.

Uwaga dla prowadzących!

Warto być uważnym na to, by dzieci nie wkładały ziaren do buzi lub nosa. W zależności od wieku grupy warto dostosować ilość dostępnych ziaren i ich wielkość. Nasiona można umieścić także w woreczkach materiałowych. Dzieci mogą je rozpoznawać poprzez dotyk i dopasować do nasion prezentowanych na tacce lub w pojemniczku.

Zabawa. Co lepiej zjeść?

Układamy na środku kręgu ilustrację dziewczynki i chłopca oraz grafiki różnych zdrowych produktów (**załącznik 8**). Zadaniem dzieci będzie zaproponować zmianę niezdrowych przekąsek na zdrowe alternatywy.

Opowiadamy historię:

Poznajcie Asię i Karola. Bardzo chcą zdrowo się odżywiać, ale często mają ochotę na różne niezdrowe rzeczy. Pomóżcie im spakować plecaki na wycieczkę? Spróbujcie wybrać zdrowsze przekąski spośród tych na obrazkach.

Oto Karol. Ma ochotę na chipsy. Ale lepiej, żeby włożył do plecaka...

Asia uwielbia żelki. Jednak wie, że zdrowsze będą...

Karol lubi coś pochrupać. Wspaniale sprawdzą się...

Asia lubi słodczyce. Wie, że są niezdrowe. Jeśli będzie chciała zjeść coś słodkiego, może zjeść...

Karol zamiast czekoladek na deser może zjeść...



W przedszkolu warto wyeksponować plakaty z zasadami diety przyjaznej planecie (**załącznik 9**) oraz zachęcające dzieci do spożywania warzyw, owoców i roślin strączkowych tak, by były widoczne w miejscu dostępnym dla rodziców (np. szatnia). Dzieci mogą również zabrać wydrukowane plakaty do domów. Warto zachęcić je do dyskusji z rodzicami na temat diety planetarnej i zmian, jakie mogą wprowadzić razem w diecie domowej.



Opcjonalne zadania:

1. Koktajl z owoców i warzyw. Zabawa ruchowa z wykorzystaniem chusty animacyjnej

Prosimy dzieci, by złapały chustę animacyjną za uchwyty. Następnie każdy kolor wspólnie z dziećmi nazywamy zgodnie z sezonowym owocem lub warzywem. Na przykład: kolor żółty to gruszką, zielony to jabłko, pomarańczowy to marchewka, niebieski to jagoda, czerwony to truskawka itp. Wymieniamy różne owoce i dzieci, które stoją przy wymienionych kolorach, przebiegają pod chustą, by zamienić się miejscami. Na hasło *koktajl* wszyscy zamieniają się miejscami.

2. Planetarny/a Superbohater/ka. Praca plastyczna

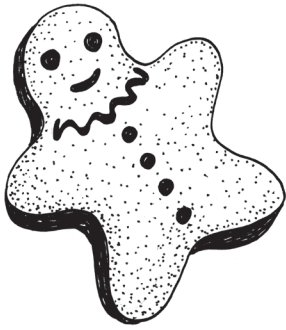
Przygotowujemy kotyliony z bibuły w kolorze zielonym, podklejone z dwóch stron taśmą dwustronną. Dzieci kolorują jedną grafikę (**załącznik 10**) warzywnego, owocowego lub strączkowego superbohatera (do wyboru jabłko, brokuł lub groch). Przyklejamy im order Planetarnych Roślinnych Superbohaterów/ek w widocznym miejscu na ubraniu na znak, że lubią różne produkty roślinne.

3. Sałatka jarzynowa – układanka warzywna

Przygotowujemy wcześniej warzywa z załącznika (**załącznik 11**) – rozcinamy je na części wzdłuż linii. Gotowe fragmenty wrzucamy do jednej miski (lub koszyczka). Zadaniem dzieci jest wylosowanie z miski kawałka warzywa i poszukanie jego „reszty”. Dzieci sortują pasujące do siebie części i układają z nich całe rośliny. Nazywają warzywa ułożone z rozsypanek. Można je również przykleić na kartony i pokolorować. Warto dostosować ilość warzyw w misce do wieku i możliwości dzieci.



Załącznik 7: Co jeść, by było to dobre dla nas i planety?



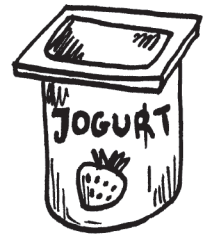
PIERNICZEK



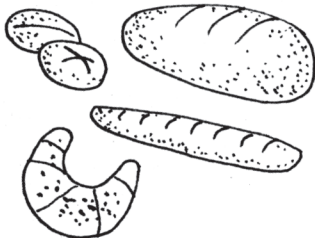
DŻEM MALINOWY



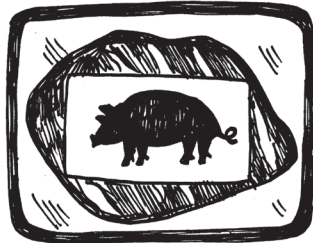
SAŁATKA OWOCOWA



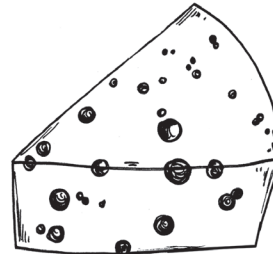
JOGURT



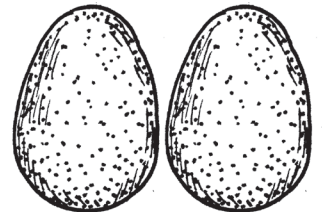
PIECZYWO



MIĘSO



SER



JAJKA



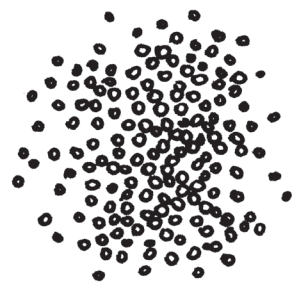
MLEKO



MAKARON



RYŻ



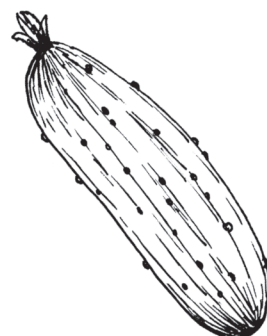
KASZA



SAŁATA



RZODKIEWKA



OGÓREK

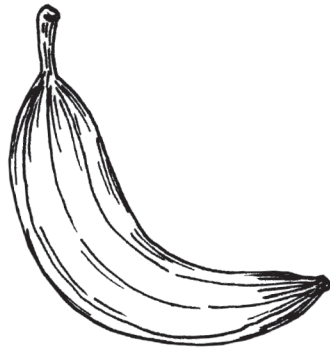


POMIDOR

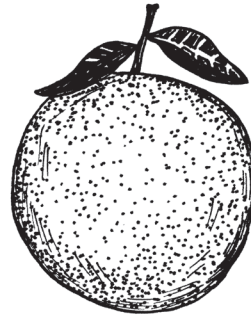
Załącznik 7: Co jeść, by było to dobre dla nas i planety?



JABŁKO



BANAN



POMARAŃCZA



TRUSKAWKA



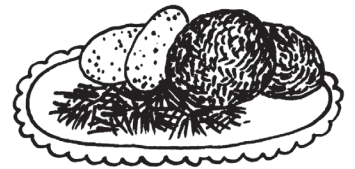
KANAPKI



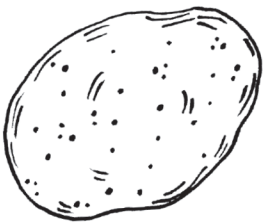
PIEROGI



ZUPA JARZYNOWA



KOTLECICKI Z CZERWONEJ
FASOLI Z ZIEMNIAKAMI
I SURÓWKĄ



ZIEMNIAKI



FASOLKA SZPARAGOWA



ORZECH WŁOSKI

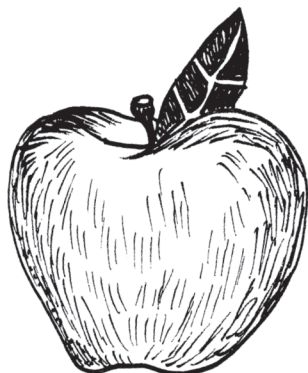


GRUSZKA

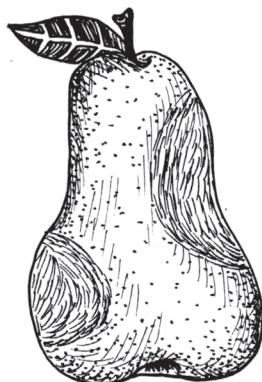




JABŁKO



GRUSZKA



ŚLIWKA



ORZECH LASKOWY



TRUSKAWKA



SUSZONA ŻURAWINA



PORZECZKA



ORZECH WŁOSKI



BATON MUSLI





DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Jest zdrowa dla nas i środowiska!



JEST SEZONOWA

Latem pełna truskawek, porzeczek, czereśni, pomidorów i ogórków. **Jesienią** – jabłek, śliwek, orzechów, dyni i papryk. **Zimą** postawmy na kiszonki, warzywa korzeniowe, nie bójmy się brukselek i jarmużu. **Wiosną** jedzmy rzodkiewki, sałatę, szpinak i kielbki.

JEST LOKALNA

Wybieramy to, co rośnie **blisko**, by ograniczać przewożenie produktów, a tym samym zużycie surowców i emisję gazów cieplarnianych.

JEST BOGATA W PRODUKTY ROŚLINNE

Ich uprawa jest bardziej przyjazna planecie niż chów zwierząt. Jemy przede wszystkim warzywa i owoce, chętnie sięgamy po produkty pełnoziarniste, jak również po strączki, które są źródłem białka, **ograniczamy spożycie mięsa** i innych produktów pochodzących od zwierząt.

JEST RÓŻNORODNA

Im więcej różnego rodzaju produktów jemy, tym bardziej **różnorodnie** są pola i sady, a to wpływa pozytywnie na ich otoczenie oraz **odporność** upraw na choroby i szkodniki.

JEST BOGATA W PRODUKTY ŚWIEŻE I MINIMALNIE PRZETWORZONE

Taka żywność jest **najzdrowsza** i pozwala **ograniczyć** zużycie zasobów potrzebnych do jej przetwarzania.

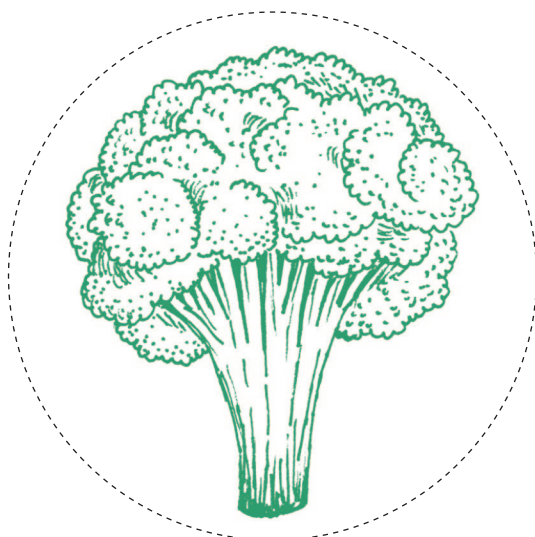
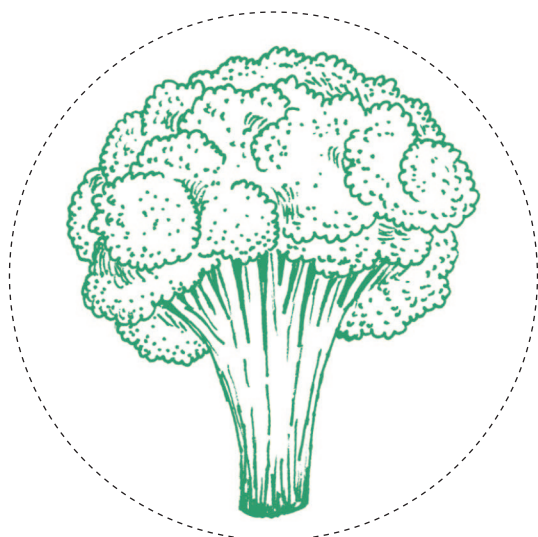
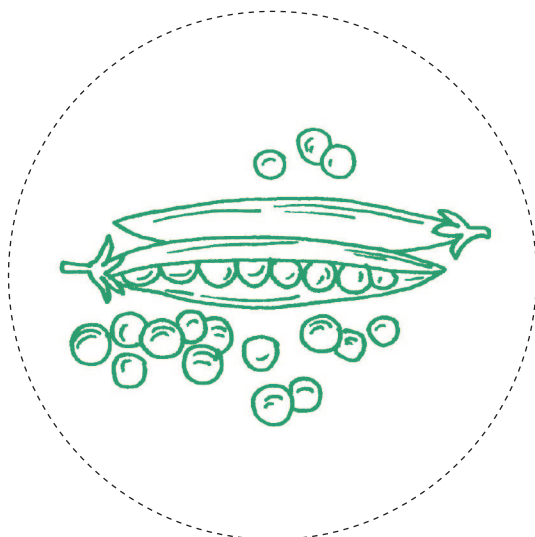
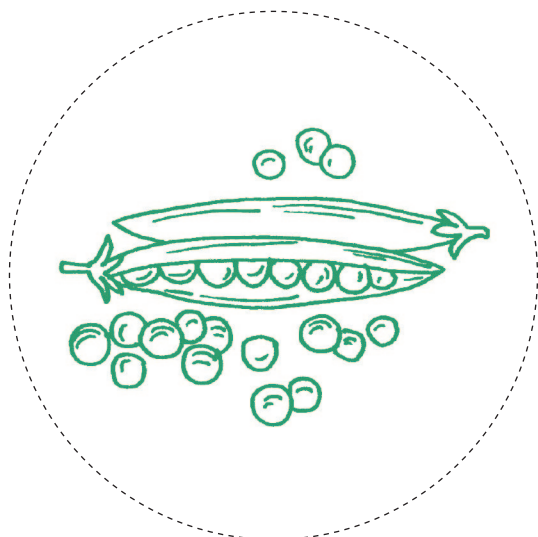
WSPIERA PRAKTYKI ROLNICZE PRZYJAZNE ŚRODOWISKU

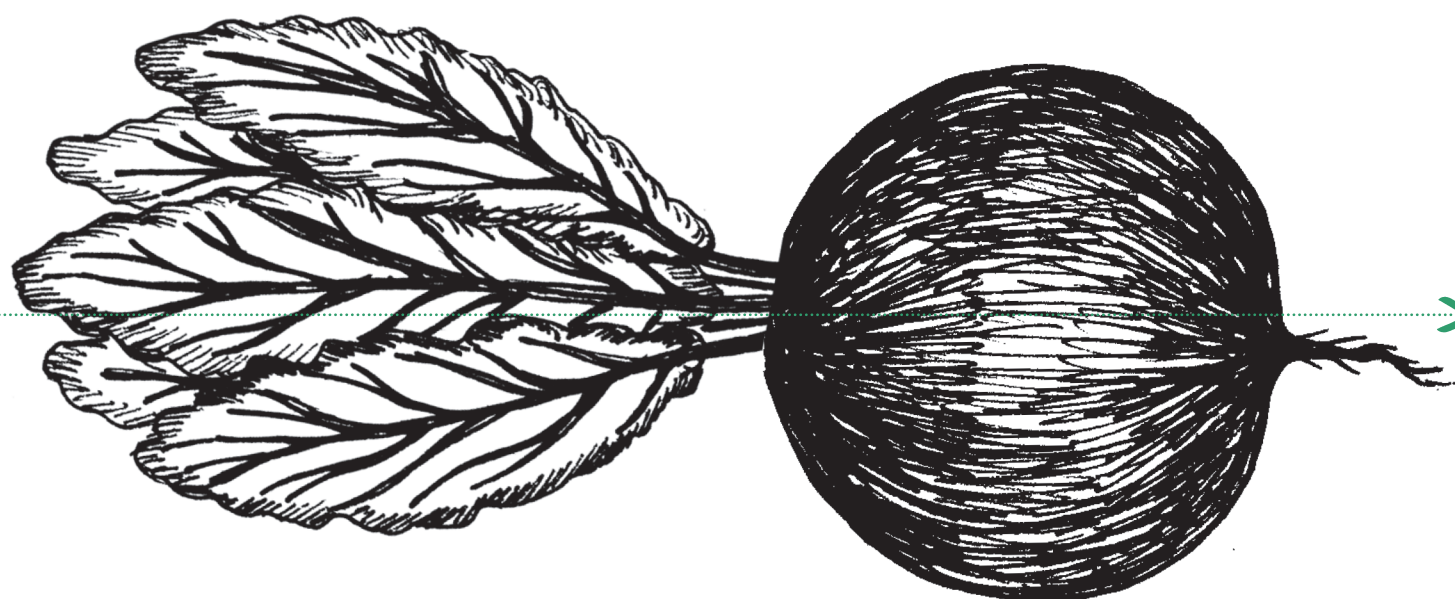
Pozwala to chronić różnorodność biologiczną, jakość powietrza, wód i gleby. Jeśli to możliwe, wybieramy produkty **ekologiczne**.

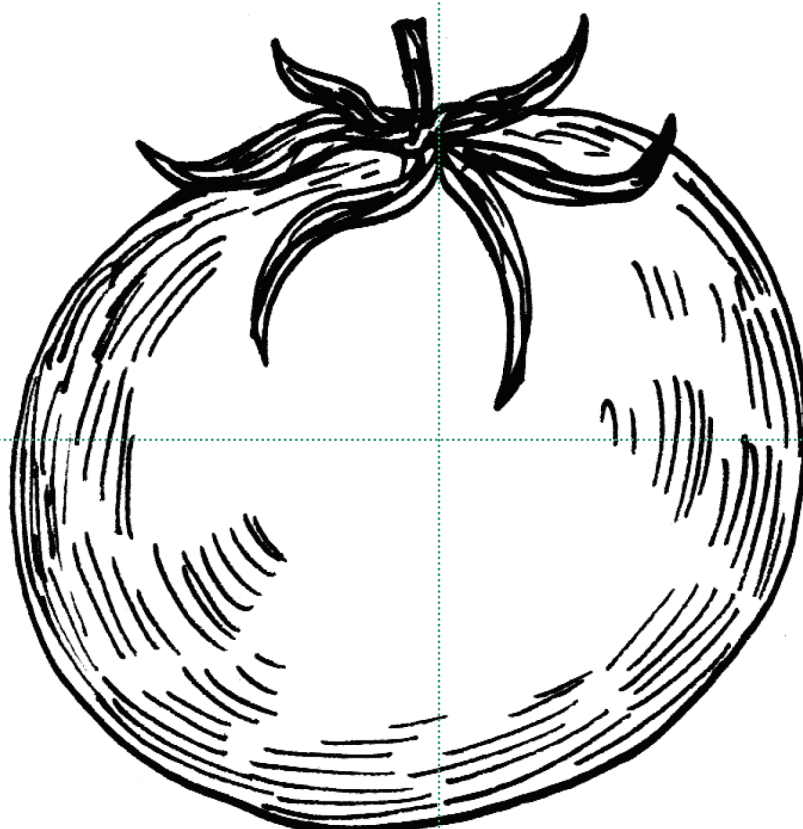
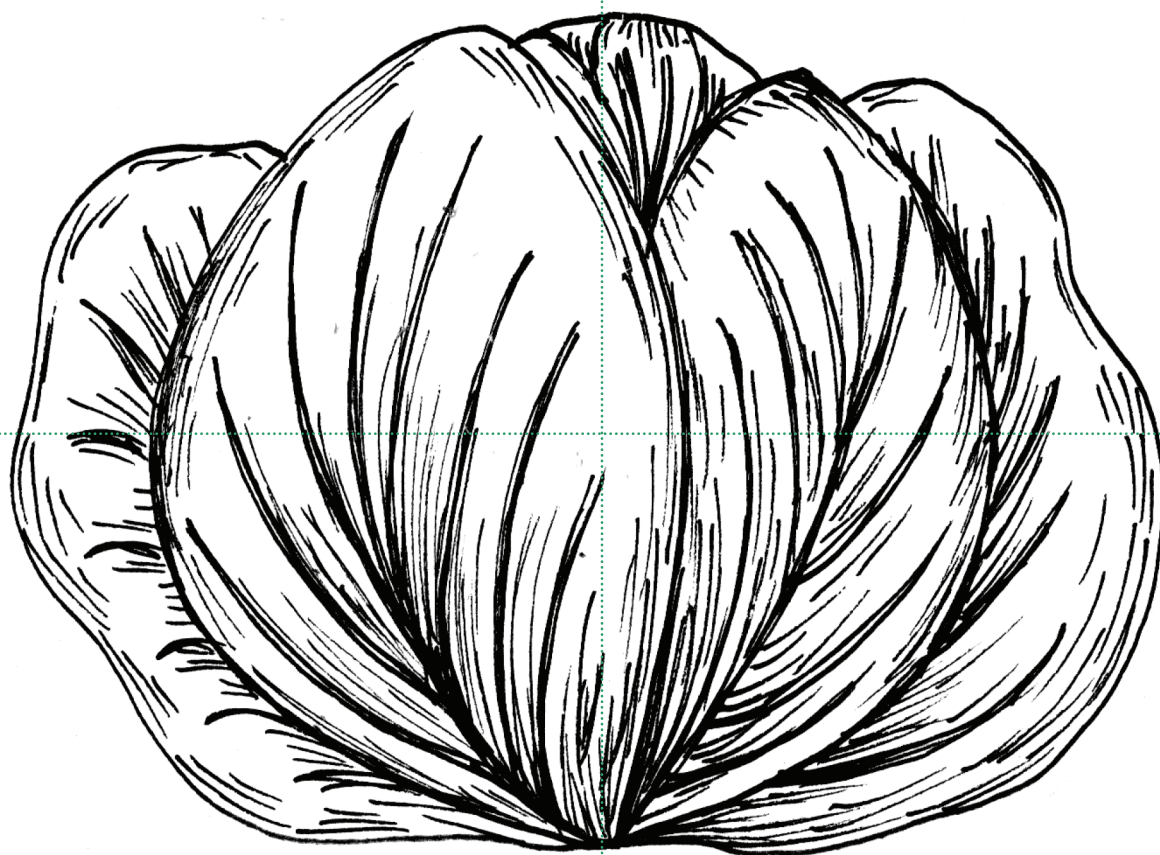
POBUDZA NASZĄ KREATYWNÓŚĆ I UCZY PLANOWANIA

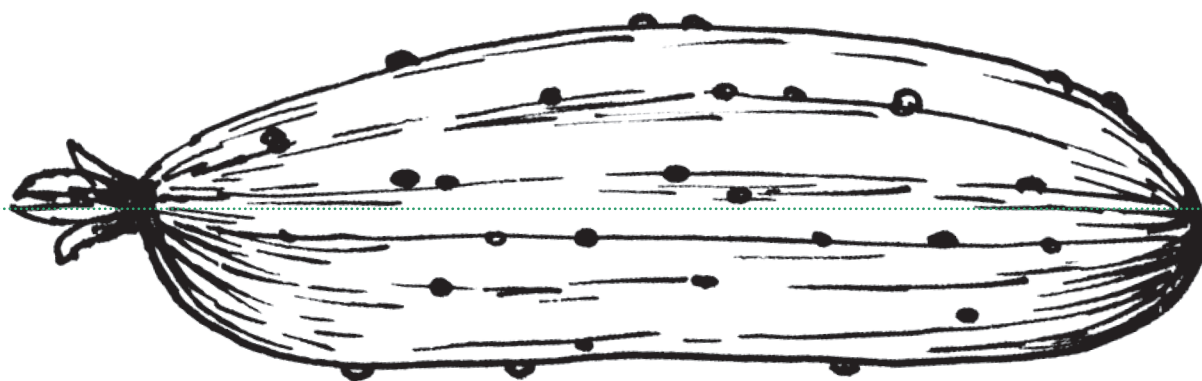
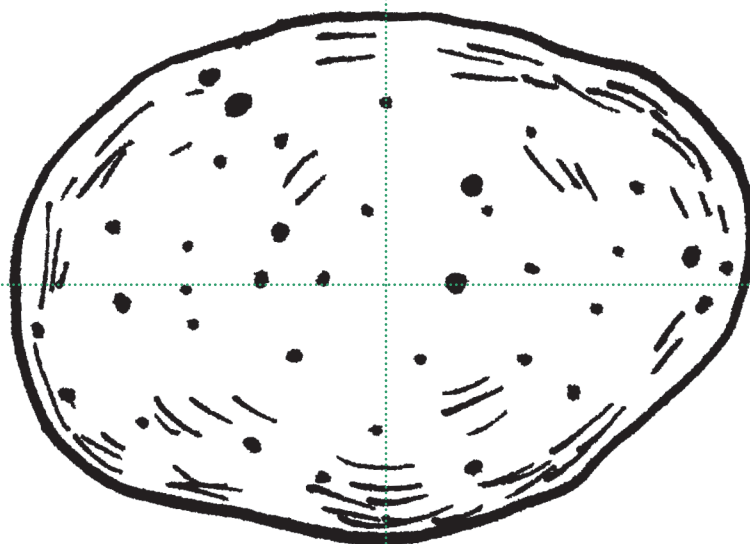
Dobre planowanie zakupów i wykorzystanie produktów pomaga w **ograniczaniu marnowania żywności**.











NIEMARNOWANIE ŻYWNOŚCI

scenariusz czwartego spotkania

Pokazujemy dzieciom plansze ze spotkania pierwszego ze źródłami jedzenia (załącznik 1):

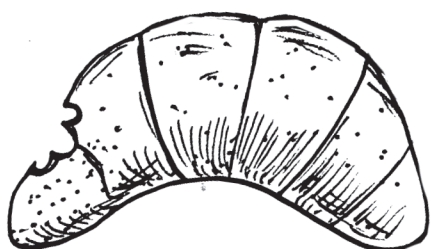
- pola uprawne (zboża, warzywa),
- sad,
- gospodarstwo ze zwierzętami,
- las.

Opowiadamy o tym, że gdy wyrzucamy jedzenie, marnujemy nie tylko żywność, ale i potrzebne do jej produkcji między innymi wodę, prąd i pracę wielu ludzi.

Zapraszamy dzieci do kręgu, eksponujemy planszę z grafikami żywności, która się marnuje (załącznik 12), i zadajemy im pytania:

- Co się dzieje z jedzeniem, gdy nałożymy go za dużo na talerz?
- Czy w czasie przedszkolnego śniadania zjadamy wszystko, co zostaje na stole?
- Czy zdarza się, że czegoś nie zjemy tak długo, aż się zepsuje?
- Dlaczego nie zawsze zjadamy wszystko, co mamy w lodówce?
- Co można zrobić, by marnować mniej jedzenia?

Moderujemy dyskusję o tym, co dzieje się z niezjedzonym jedzeniem. Dopytujemy, gdzie ono trafia i czy są jakieś sposoby, by nie było ono zmarnowane.



Przygody marchewki z zakręconym korzonkiem

Zapraszamy dzieci do wysłuchania bajki edukacyjnej dotyczącej tematu niemarnowania żywności. Prosimy przedszkolaki, by usiadły wygodnie lub położyły się. Mogą również zamknąć oczy, jeśli chcą.

Dawno, dawno temu, w pewnym osiedlowym warzywniaku leżały sobie na półce różne warzywa: okrągłe pomidory, zielone ogórki, błyszczące papryki i gładziutkie ziemniaczki. Klienci wybierali najładniejsze warzywa i zabierali je do domu. W rogu sklepu leżała sobie marchewka z zakręconym korzonkiem. Oprócz zakręconego korzonka była ona trochę krzywa i miała jedną stronę nieco ciemniejszą.

Codziennie inne warzywa znikły z półki, a ona wciąż leżała sama. Czy nikt nigdy jej nie kupi? Inne marchewki już dawno wpadły do czyjegoś koszyka. Na tamtą nikt nie zwracał uwagi. Pewnego dnia do sklepu przyszła babcia Zosia z wnuczką Hanią.

– Babciu, ta marchewka wygląda śmiesznie! – zaśmiała się dziewczynka, pokazując na marchewkę z zakręconym korzonkiem.

– Wiesz, Haniu – powiedziała babcia, – czasem to, co wygląda inaczej, jest najpyszniejsze. Ta marchewka może być krzywa, nawet zakręcona lub mieć plamki, ale nadal smakować wyśmienicie. Zrobimy z niej pyszną zupę!

W domu babcia obrała marchewkę, pokroiła i włożyła do garnka razem z innymi warzywami. Gdy zupa się gotowała, w kuchni pachniało tak, że Hania czuła, że cieknie jej ślinka. Dziewczynka zjadła dwa talerze zupy i powiedziała:

– Babciu, ta marchewka była naprawdę pyszna!

– Widzisz, kochanie – uśmiechnęła się babcia, – każde warzywo jest ważne. Nawet jeśli wygląda inaczej, to i tak ma w sobie dużo dobra. Jeśli tylko możemy, nie marnujemy jedzenia.

Od tego dnia Hania już nigdy nie śmiała się z krzywych marchewek. Czasem specjalnie szukała w warzywniaku dziwnych warzyw i owoców, by się nie marnowały.

W naszej lodówce nic się nie marnuje.

Praca plastyczna

Rozdajemy dzieciom karty pracy (**załącznik 13**). Dzieci wycinają poszczególne elementy i przyklejają na kartkach w odpowiedni sposób – tak by powstała otwierana lodówka. Młodszym dzieciom warto przygotować „lodówki” wcześniej.

Pytamy:

- Co trafia z powrotem do lodówki, gdy nie zostanie zjedzone na śniadanie, obiad lub kolację?

Dzieci dzielą się pomysłami (np. miseczka z kaszą, resztki sałatki, niezjedzone mięso, kilka ziemniaków). Rysują w swoich lodówkach swoje pomysły. Następnie wspólnie wymyślamy dania, które można przygotować z resztek z lodówki.

Opcjonalne zadania:

1. Nakładamy tyle, ile zjemy. Zabawa w owocowy bufet

Aranżujemy na stoliku bufet z wyciętymi i wydrukowanymi ilustracjami owoców z załącznika **załącznik 14**). Papierowe owoce można ułożyć na talerzykach. Owoce są wydrukowane w wielu egzemplarzach, tak by dzieci miały wybór. Zadaniem dzieci jest nałożyć na papierowe talerzyki owoce na podwieczorek. Tłumaczymy dzieciom, że warto nałożyć tyle, ile rzeczywiście zjedzą. W razie gdyby dalej były głodne, zawsze mogą wziąć dokładkę. Dzieci układają owoce na papierowych talerzykach i siadają w kręgu. Zachęcamy je do sprawdzenia, czy faktycznie byłyby w stanie zjeść wszystko, co nałożyły.

Pytamy:

- Czy znacie nazwy wszystkich owoców, które nałożyliście?
- Czy na talerzyku macie owoce, których wcześniej nie próbowaliście?
- Jakie owoce lubicie najbardziej?
- Czy zdarza się, że nakładacie sobie za dużo na talerz?
- Co możecie zrobić, gdy zostanie na talerzu niezjedzony owoc?

Jeśli dzieci uważają, że wzięły z bufetu za dużo owoców na podwieczorek, mogą je odnieść na stolik. Dzieci przyklejają ilustracje owoców na talerzyki i kolorują je. W ten sposób powstają różne, zdrowe propozycje owocowych podwieczorków. Talerzyki mogą zostać użyte w czasie swobodnej zabawy w dom albo restaurację lub wyeksponowane w sali.

- * Jeżeli istnieje możliwość zorganizowania prawdziwego owocowego bufetu, to zachęcamy do przeprowadzenia takiej zabawy z użyciem realnych produktów.



2. Uratuj jedzenie przed zmarnowaniem.

Tor przeszkód

W sali tworzymy symboliczną „góre” jabłek – mogą to być kulki papieru, piłeczki z basenu z kulkami lub inne dostępne materiały. Razem z dziećmi budujemy tor przeszkód, np. z krzeseł, poduszek, hula-hop, szarf i innych elementów, które są dostępne w sali. Na końcu toru znajduje się „góra” jabłek. Opowiadamy dzieciom, że z pewnej jabłoni spadło bardzo dużo jabłek. Właściciel jabłoni nie był w stanie sam ich zebrać i martwił się, że jabłka się zmarnują, jeśli zostaną pod drzewem. Pomyślał, że może dzieci mogłyby pomóc je uratować. Spróbujmy pomóc!

Pytamy:

- Czy pomożemy uratować jabłka?
- Czy jedno dziecko dałoby radę uratować wszystkie jabłka?
- Co można zrobić, żeby uratować je razem?

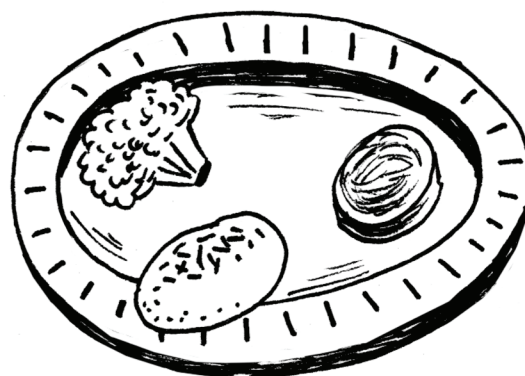
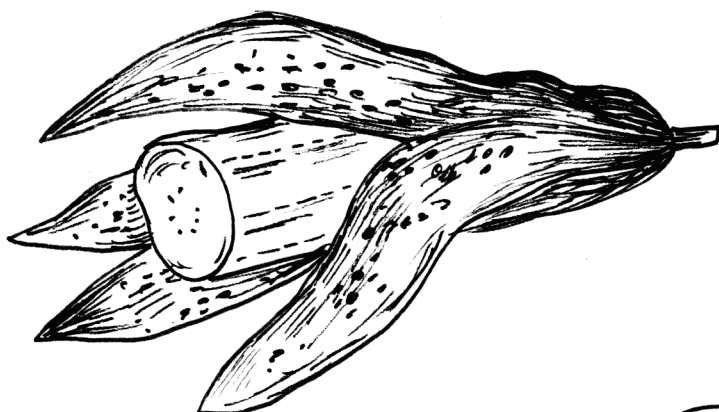
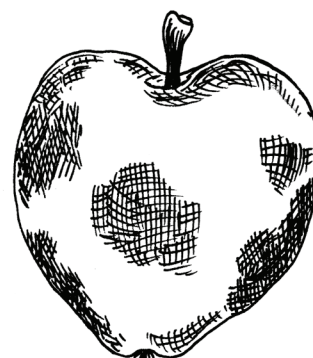
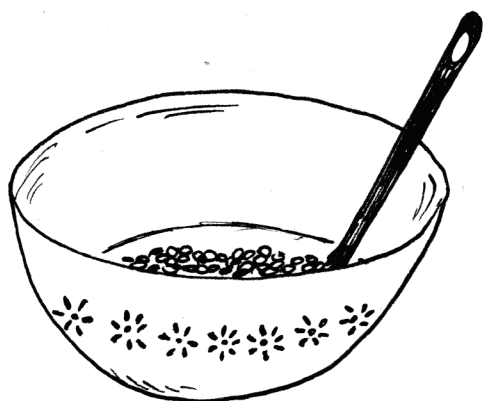
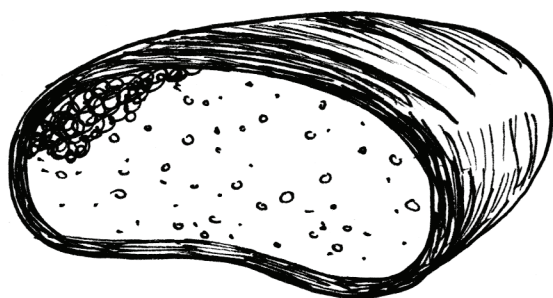
Ustalamy zasady: każde dziecko kolejno pokonuje tor przeszkód, zabiera jedno jabłko i wraca na start. Powtarzamy zabawę tyle razy, ile potrzeba, żeby zebrać wszystkie „jabłka”.

Na koniec rozmawiamy z dziećmi:

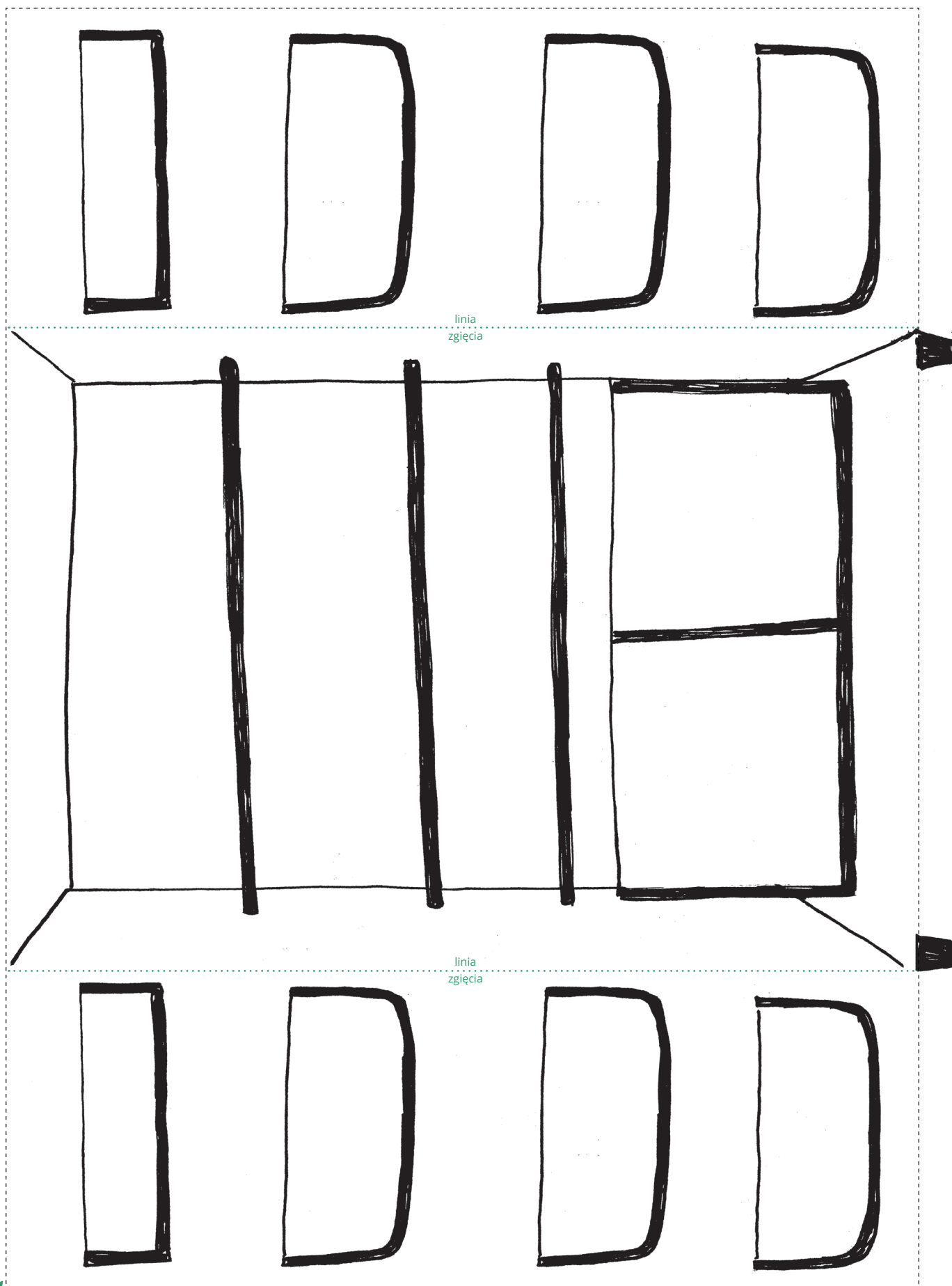
- Czy jedno dziecko mogłoby samo uratować wszystkie jabłka?
- Co się stało, kiedy zadziałaliśmy razem?

Po zakończeniu gry rozmawiamy o tym, że jedna osoba nie jest w stanie uratować dużej ilości jedzenia, ale jeśli każdy włoży w to pracę, to poradzimy sobie nawet z całą „góram”.





Załącznik 13: W naszej lodówce nic się nie marnuje

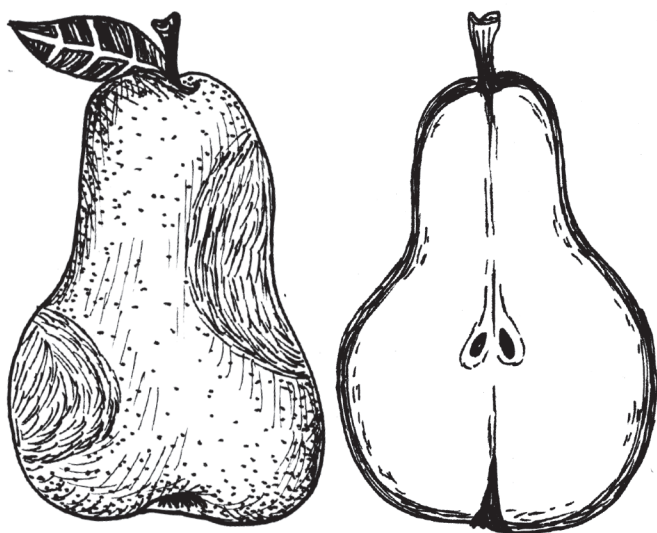




JABŁKO



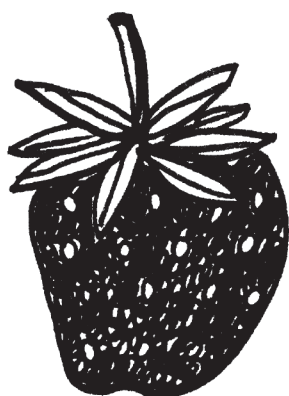
ŚLIWKA



GRUSZKA



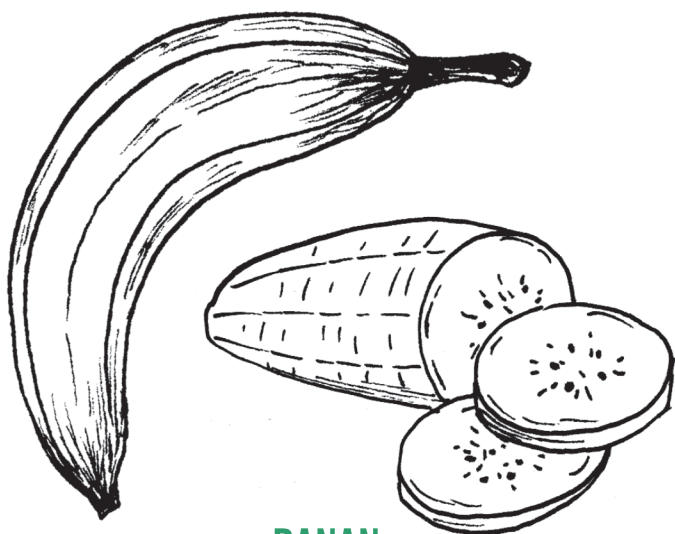
PORZECZKA



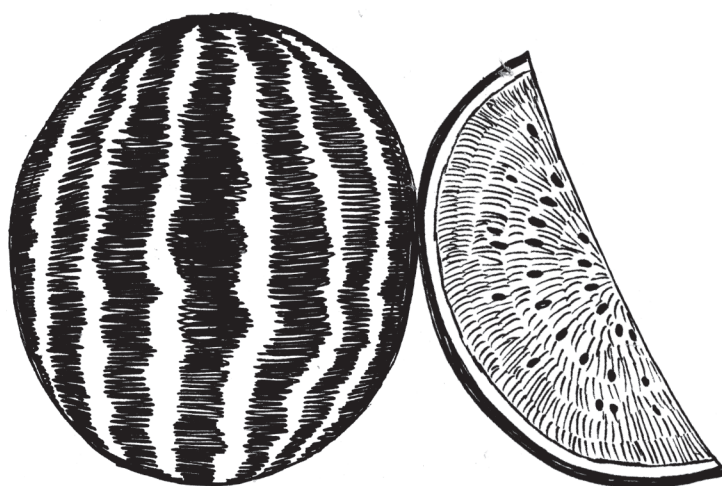
TRUSKAWKA



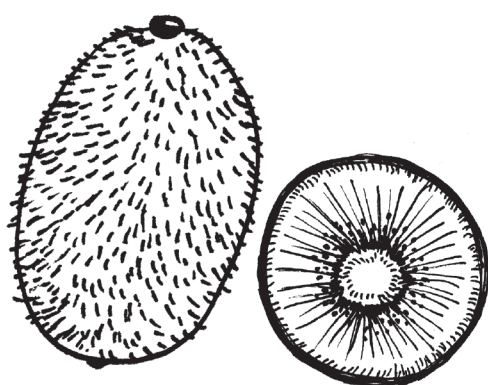
BRZOSKWINIA



BANAN



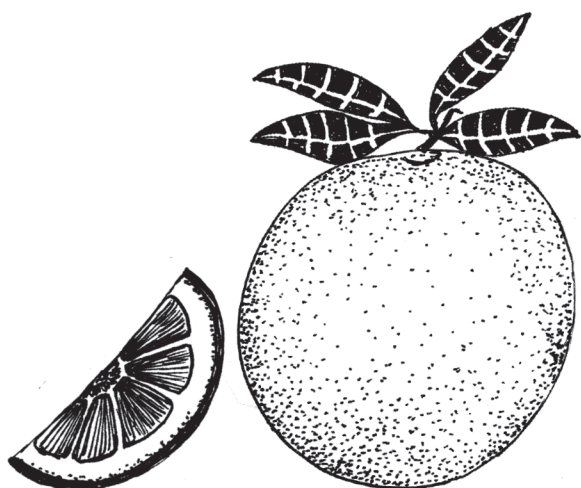
ARBUZ



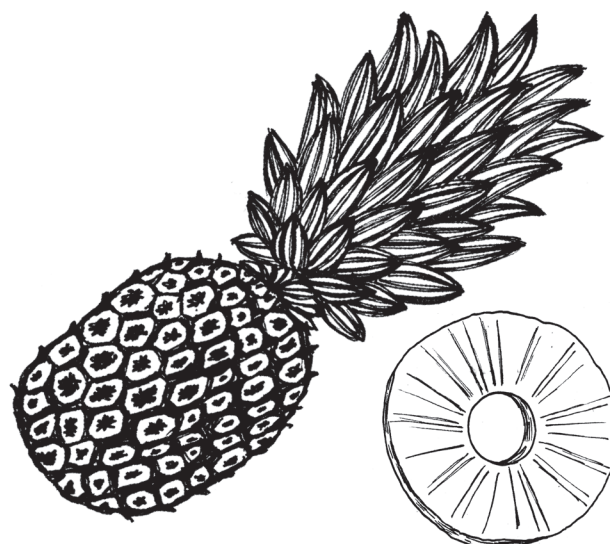
KIWI



MANGO

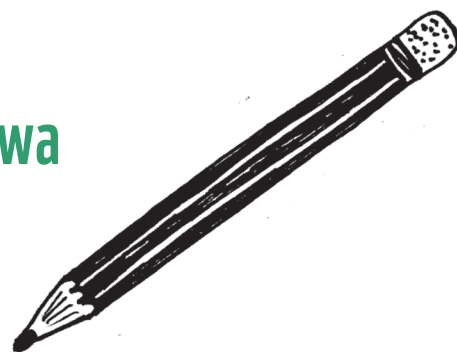


POMARAŃCZA



ANANAS

Scenariusze zajęć a podstawa programowa



Zajęcia dotyczące diety planetarnej mogą być z powodzeniem realizowane w ramach wychowania przedszkolnego – zarówno w grupach jednolitych, jak i zróżnicowanych wiekowo.

Tematyka proponowanych scenariuszy wpisuje się w wymagania zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. ujęte w załączniku nr 1, który określa podstawę programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego.⁵

Scenariusze związane z dietą przyjazną planecie pozwalają dzieciom rozwijać świadomość zdrowotną, postawy proekologiczne oraz podstawowe kompetencje poznawcze i społeczne podczas zajęć kierowanych. W toku zajęć można w naturalny sposób realizować funkcje opiekuńcze, wychowawcze i kształcące wychowania przedszkolnego.

Poniżej przedstawiono cele kształcenia i treści nauczania wynikające z podstawy programowej, realizowane w ramach zaproponowanych scenariuszy.

Osiągnięcia dziecka na koniec wychowania przedszkolnego

I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 5) uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne;
- 6) inicjuje zabawy konstrukcyjne, majsterkuje, buduje, wykorzystując zabawki, materiały użytkowe, w tym materiał naturalny;
- 7) wykonuje czynności, takie jak: sprząatanie, pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni, używa chwytu pisarskiego podczas rysowania, kreślenia i pierwszych prób pisanja;

II. Emocjonalny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 11) dostrzega emocjonalną wartość otoczenia przyrodniczego jako źródła satysfakcji estetycznej.

III. Społeczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 1) przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i przestrzegając tych wartości, nawiązuje relacje rówieńnicze;
- 5) ocenia swoje zachowanie w kontekście podjętych czynności i zadań oraz przyjętych norm grupowych; przyjmuje, respektuje i tworzy zasady zabawy w grupie, współdziała z dziećmi w zabawie, pracach użytecznych, podczas odpoczynku;
- 6) nazywa i rozpoznaje wartości związane z umiejętnościami i zachowaniami społecznymi, np. szacunek do dzieci i dorosłych, szacunek do ojczyzny, życzliwość okazywana dzieciom i dorosłym – obowiązkowość, przyjaźń, radość;
- 7) respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób, zwracając uwagę na ich indywidualne potrzeby;
- 8) obdarza uwagę inne dzieci i osoby dorosłe;
- 9) komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne; wyraża swoje oczekiwania społeczne wobec innego dziecka, grupy.

IV. Poznawczy obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

- 1) wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą komunikatów pozawerbalnych: tańca, intencjonalnego ruchu, gestów, impresji plastycznych, technicznych, teatralnych, mimicznych, konstrukcji i modeli z tworzyw i materiału naturalnego;
- 2) wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą języka mówionego, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci i osób dorosłych, mówi płynnie,

wyraźnie, rytmicznie, poprawnie wypowiada ciche i głośne dźwięki mowy, rozróżnia głoski na początku i końcu w wybranych prostych fonetycznie słowach;

- 5) odpowiada na pytania, opowiada o zdarzeniach z przedszkola, objaśnia kolejność zdarzeń w prostych historyjkach obrazkowych, układa historyjki obrazkowe, recytuje wierszyki, układa i rozwiązuje zagadki;
- 9) czyta obrazy, wyodrębnia i nazywa ich elementy, nazywa symbole i znaki znajdujące się w otoczeniu, wyjaśnia ich znaczenie;
- 11) wyraża ekspresję twórczą podczas czynności konstrukcyjnych i zabawy, zagospodarowuje przestrzeń, nadając znaczenie umieszczonym w niej przedmiotom, określa ich położenie, liczbę, kształt, wielkość, ciężar, porównuje przedmioty w swoim otoczeniu z uwagi na wybraną cechę;
- 12) klasyfikuje przedmioty według: wielkości, kształtu, koloru, przeznaczenia, układa przedmioty w grupy, szeregi, rytmy, odtwarza układy przedmiotów i tworzy własne, nadając im znaczenie, rozróżnia podstawowe figury geometryczne (koło, kwadrat, trójkąt, prostokąt);
- 13) eksperymentuje, szacuje, przewiduje, dokonuje pomiaru długości przedmiotów, wykorzystując np. dłoń, stopę, but;
- 16) posługuje się w zabawie i w trakcie wykonywania innych czynności pojęciami dotyczącymi następstwa czasu np. wczoraj, dzisiaj, jutro, rano, wieczorem, w tym nazwami pór roku, nazwami dni tygodnia i miesięcy;
- 18) posługuje się pojęciami dotyczącymi zjawisk przyrodniczych, np. tęcza, deszcz, burza, opadanie liści z drzew, sezonowa wędrówka ptaków, kwitnienie drzew, zamarzanie wody, dotyczącymi życia zwierząt, roślin, ludzi w środowisku przyrodniczym, korzystania z dóbr przyrody, np. grzybów, owoców, ziół;
- 19) podejmuje samodzielną aktywność poznawczą np. oglądanie książek, zagospodarowywanie przestrzeni własnymi pomysłami konstrukcyjnymi, korzystanie z nowoczesnej technologii itd.

Zadania przedszkola wspierane podczas realizacji scenariuszy:

1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
2. Tworzenie warunków umożliwiających dzieciom swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek w poczuciu bezpieczeństwa.
5. Wspieranie samodzielnej dziecięcej eksploracji świata, dobór treści adekwatnych do poziomu rozwoju dziecka, jego możliwości percepcyjnych, wyobrażeń i rozumowania, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i zainteresowań.
6. Wzmacnianie poczucia wartości, indywidualność, oryginalność dziecka oraz potrzeby tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie.
7. Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności, dbania o zdrowie, sprawność ruchową i bezpieczeństwo, w tym bezpieczeństwo w ruchu drogowym.
9. Tworzenie sytuacji edukacyjnych budujących wrażliwość dziecka, w tym wrażliwość estetyczną, w odniesieniu do wielu sfer aktywności człowieka: mowy, zachowania, ruchu, środowiska, ubioru, muzyki, tańca, śpiewu, teatru, plastyki.
12. Współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka.
13. Kreowanie, wspólne z wymienionymi podmiotami, sytuacji prowadzących do poznania przez dziecko wartości i norm społecznych, których źródłem jest rodzina, grupa w przedszkolu, inne dorosłe osoby, w tym osoby starsze, oraz rozwijania zachowań wynikających z wartości możliwych do zrozumienia na tym etapie rozwoju.
14. Systematyczne uzupełnianie, za zgodą rodziców, realizowanych treści wychowawczych o nowe zagadnienia, wynikające z pojawienia się w otoczeniu dziecka zmian i zjawisk istotnych dla jego bezpieczeństwa i harmonijnego rozwoju.



Źródła i materiały dodatkowe



Przypisy

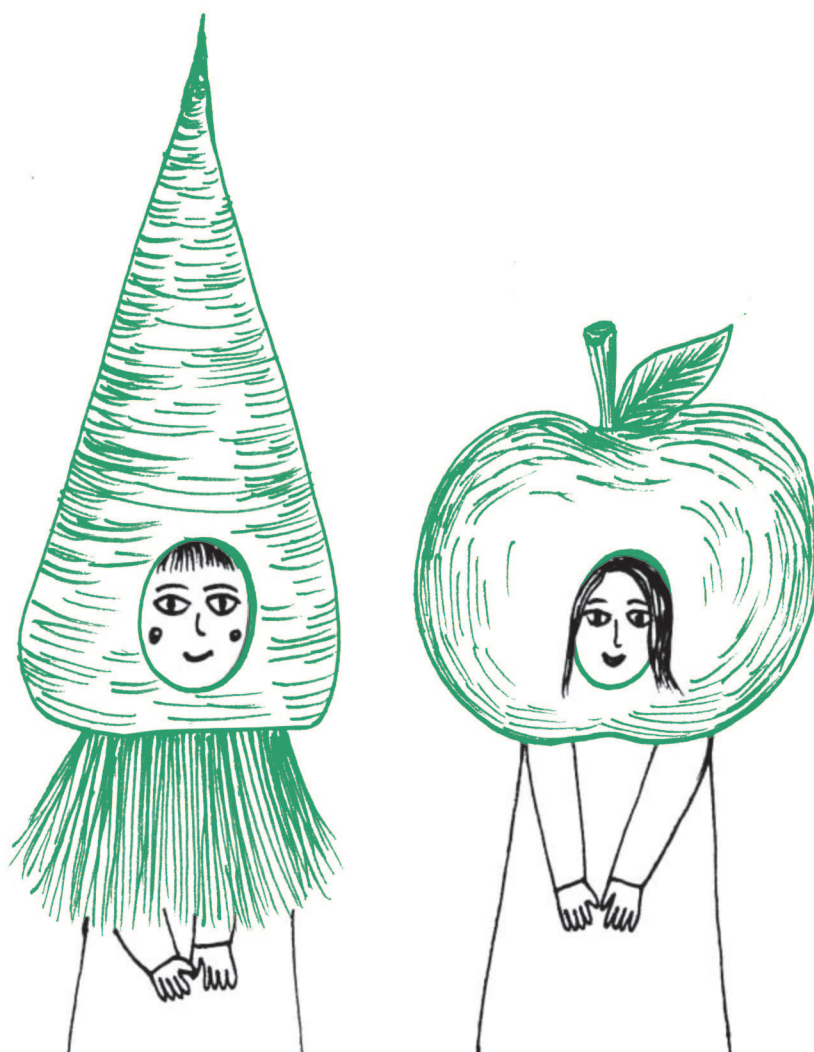
1. Willett W. et al., 2019, *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*, *Lancet*, 393: 447–92, [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(18)31788-4/fulltext).
2. WWF (2024) *Living Planet Report 2024 – System w niebezpieczeństwie*. WWF, Gland, Szwajcaria <https://view.publitas.com/wwf-poland/living-planet-report-2024-pl>.
3. Miejska Farma z ekowarzywami powstała na Swojczycach – jedyna taka w Polsce!, <https://www.wroclaw.pl/dla-mieszkanca/miejska-farma-we-wroclawiu-swojczyce-pierwsza-w-polsce-jak-dziala>.
4. Drugi sezon Miejskiej Farmy, czyli jeszcze więcej warzyw, wsparcia i edukacji. <https://kochamwroclaw.pl/drugi-sezon-miejskiej-farmy/>
5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, *Dziennik Ustaw* 2017 r. poz. 356. <https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2017/356>

Dodatkowe materiały

- <https://planetbaseddiets.panda.org/>
- Film *Planet-Based Diets – good for us, good for nature!* <https://www.youtube.com/watch?v=fiMOhoDEUSg>
- Film *Rozwikłane. Co zjada naszą planetę?* <https://www.youtube.com/watch?v=Ru4PfsKxTeU>
- <https://www.wwf.pl/aktualnosci/spojrzmy-na-co-jemy>
- <https://kongres-zywniowy.waw.pl/dieta-planetarna-sposob-zywienia-ktory-pomoze-zapobiec-katastrofie-ekologicznej>
- <https://www.wwf.pl/aktualnosci/rolnictwo-bez-emisji>
- <https://www.wwf.pl/aktualnosci/dieta-planetarna>
- <https://www.wwf.pl/ekonsumpcja/zywnosc>
- Punkt Krytyczny odc. 10. *Rewolucja żywniowa*. <https://www.youtube.com/watch?v=rck37mMECeA>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2>
- *Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce*, Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/wiem-ze-dobrze-jem-talerz-zdrowego-zywienia-w-praktyce/>
- Darmowy e-book *Żywnie w przedszkolu w praktyce*, Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywnie-w-placowkach/edukacja-zywniowa-w-praktyce/darmowy-ebook-zywnie-w-przedszkolu-w-praktyce/>
- <https://naukaoklimacie.pl/fakty-i-mity/mit-krowy-emituja-wiecej-gazow-cieplarnianych-niz-transport-117/>
- <https://bankizywnosci.pl/swiatowy-dzien-zywnosci-2023/>

Nietypowe święta, w ramach których można wykorzystać scenariusze:

- **29 września** – Międzynarodowy Dzień Świadomości o Marnowaniu Żywności
- **16 października** – Światowy Dzień Żywności
- **10 lutego** – Światowy Dzień Nasion Roślin Strączkowych
- **15 marca** – Dzień Piekarzy i Cukierników
- **20 marca** – Pierwszy Dzień Wiosny
- **21 marca** – Międzynarodowy Dzień Lasów
- **22 marca** – Światowy Dzień Wody
- **4 kwietnia** – Międzynarodowy Dzień Marchewki
- **22 kwietnia** – Dzień Ziemi
- **15 maja** – Międzynarodowy Dzień Rodzin
- **20 maja** – Światowy Dzień Pszczół
- **1 czerwca** – Dzień Dziecka
- **25 sierpnia** – Dzień Polskiej Żywności





CHROŃ PRZYRODĘ Z WWF!

POMAGAM.WWF.PL

PORADNIK INTERWENCYJNY

rozumieć – chronić – pomagać

Co robić, gdy zobaczysz wnyki na zwierzęta, nielegalnie odprowadzane ścieki czy wysypisko śmieci w lesie, wypalanie traw, wycinki drzew podczas ptasich lęgów albo inne przykłady niszczenia przyrody? Przeczytaj nasz poradnik interwencyjny i dowiedz się, jakie działania podjąć krok po kroku:

WWF.PL/AKTUALNOSCI/SWIADOMY-OBYWATEL

Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

WWF.PL / EDUKACJA.WWF.PL / EDUKACJA@WWF.PL

Program „Dieta przyjazna planecie” ma na celu przekazanie społecznościom szkolnym i przedszkolnym informacji, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego, i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla planety.

ZESPÓŁ AUTORSKI:

Natalia Perek i Agata Staroń na podstawie „Dieta przyjazna planecie. Scenariusze zajęć dla szkoły podstawowej.” autorstwa Hanny Michoń

REDAKCJA MERYTORYCZNA:

Julia Dobrzańska
Marta Grzybowska
Agata Szczepiło

KOREKTA:

Hanna Prorok-Ali

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE:

Katarzyna Walentynowicz

KOORDYNACJA:

Julia Dobrzańska
Marta Grzybowska

DATA OPRACOWANIA:

2025

COPYRIGHT:

CC BY-NC-ND 4.0

