



# Projekt edukacyjny „WITAMINKI”

Grupa BIEDRONKI





## Cel projektu

- promowanie zdrowych nawyków żywieniowych;
- rozbudzanie ciekawości dzieci na temat witamin;
- zachęcanie do spożywania zróżnicowanych potraw, bogatych w warzywa;
- stwarzanie okazji do poznawania nowych smaków;
- osvajanie z wyglądem warzyw i zapoznanie z ich wartościami odżywczymi;
- wdrażanie do samodzielnego komponowania posiłków i robienia prostych potraw według przepisów kulinarnych;
- przeliczanie i klasyfikowanie owoców i warzyw;
- zabawy kasztanami, żołądziami, liśćmi, wykorzystanie zasobów natury.



## Metody i formy pracy

- - metoda aktywnego doświadczania – dzieci samodzielnie próbują różnych owoców i warzyw, dotykają, wążają, smakują, wspólnie tworzymy przetwory;
- - metoda plastyczna – tworzenie obrazków;
- - metoda narracyjna – opowiadanie bajek i historyjek o witaminach i zdrowym jedzeniu;
- - metoda zabawowa – gry i zabawy ruchowe związane z tematyką witamin.



## Tematyka

- Przez pół roku szkolnego przedszkolaki będą wykonywały wyzwania . W każdym miesiącu będą odkrywać nowego warzywnego bohatera, który proponuje zadanie do wykonania.

## Wyzwanie ogórkowe

- Pierwszym bohaterem był ogórek, który zaprosił do wyzwania ogórkowego. Dzieci zapoznały się z wyglądem ogórków, poznały ich różne odmiany. Chętnie dzieliły się informacjami o przetworach, daniach które z nich powstają. Kolejnym etapem było obranie ogórków przy pomocy nauczyciela oraz przekrojenie ich w pół celem poznania struktury środka ogórka. Następnie dzieci mogły zjeść swojego ogórka ze smakiem.



## Kiszenie ogórków

- Przedszkolaki postanowiły podjąć próbę wykonania kiszonych ogórków. Przygotowały niezbędne składniki: koper, chrzan, czosnek, sól oraz wodę. Nie zapomniały także o umyciu warzywa. Starannie wkładały ogórki do słoików, po czym wraz z nauczycielem zalały je wodą oraz zakręciły.



## Praca plastyczna - ogórki

- Po zakończeniu zadania dzieci dostały kartki z obrazkiem kilku ogórków i z powycinanej bibuły przykleiły na namalowane ogórki. Dodatkowym zadaniem było policzenie ogórków na kartce z obrazkiem.



## Degustacja ogórków kiszonych


- Z ogromnym zapamiętaniem każdego dnia dzieci obserwują proces kiszenia, oczekując tym samym na dzień w którym będą mogły spożyć je jako dodatek do obiadu. Każdy przedszkolak z grupy Biedronek już wie, że ogórki w takiej postaci są bardzo zdrowe, zawierają dużo witaminy C oraz wzmacniają odporność.



## Cebulowe wyzwanie

- Dzieci na początku listopada zapoznały się z warzywem cebulą. Przyjrzały się budowie cebuli, poznały jej różne rodzaje i właściwości prozdrowotne. Dowiedziały się, jak wygląda proces jej wzrostu.



 Cebula – wygląd, zapach



## Syrop z cebuli

- Przedszkolaki przygotowały pyszny syrop z cebuli, zawierający składniki takie jak: cebula i cukier. Dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w procesie wykonywania zadania .



# Przygotowywanie syropu z cebuli przez dzieci



# Przygotowywanie syropu z cebuli przez dzieci



Przygotowywanie syropu z cebuli przez dzieci



# Przygotowany syrop z cebuli



## Degustacja syropu z cebuli

- Teraz już wiedzą, że syrop z cebuli już od wielu lat to sprawdzony sposób na przeziębienie!



 Degustacja syropu z cebuli



## Zapoznanie dzieci z warzywem – ziemniakiem

- Dzieci zapoznały się z warzywem, jakim jest ziemniak. Oglądały jego wygląd, kształt oraz kolor skórki. Dowiedziały się, że ziemniak rośnie pod ziemią i jest wykopywany jesienią. Poznały budowę ziemniaka oraz jego różne odmiany.





## Ziemniak

- Podczas zajęć dzieci rozmawiały o tym, do czego wykorzystuje się ziemniaki i jakie potrawy można z nich przygotować. Dowiedziały się również, że ziemniaki są zdrowe, zawierają witaminy i dostarczają energii potrzebnej do codziennych zabaw i aktywności.
- Dzieci z zainteresowaniem obserwowały ziemniaki, porównywały ich wielkość i kształty oraz wzbogaciły swoją wiedzę na temat tego popularnego warzywa.

## Zabawa ruchowa „Ziemniaczane kręgle”

- Dzieci uczestniczyły w zabawie ruchowej „Ziemniaczane kręgle”. Na wyznaczonym miejscu zostały ustawione plastikowe kręgle, a zadaniem dzieci było przewrócenie ich poprzez rzucenie ziemniakiem. Każde dziecko miało możliwość wykonania kilku rzutów, ćwicząc celność, koordynację wzrokowo-ruchową oraz koncentrację uwagi.



## Zabawa ruchowa „Ziemniaczane kręgle”

- Zabawa sprawiła dzieciom wiele radości i wywołała dużo pozytywnych emocji. Dzieci z zaangażowaniem podejmowały próby trafienia w kręgle, dopingowały kolegów i koleżanki oraz przestrzegały ustalonych zasad zabawy.



# Zabawa ruchowa „Wyścig z ziemniakiem na łyżce”

- Dzieci wzięły udział w zabawie ruchowej „Wyścig z ziemniakiem na łyżce”. Zadaniem uczestników było przeniesienie ziemniaka umieszczonego na łyżce z wyznaczonego miejsca do mety, starając się nie upuścić go po drodze. Dzieci poruszały się ostrożnie i z dużym skupieniem, dbając o utrzymanie równowagi.



# Zabawa ruchowa „Wyścig z ziemniakiem na łyżce”

- Zabawa rozwijała koordynację ruchową, zręczność, koncentrację oraz umiejętność zachowania równowagi. Dzieci z radością podejmowały wyzwanie, a wspólna rywalizacja przebiegała w atmosferze dobrej zabawy i wzajemnego dopingiu.



## Przygotowywanie frytek z ziemniaków

- Dzieci uczestniczyły w zajęciach kulinarnych związanych z przygotowaniem frytek z ziemniaków. Najpierw obserwowały kolejne etapy przygotowania – mycie, obieranie oraz krojenie ziemniaków na długie paski. Następnie rozmawiały o zasadach bezpieczeństwa podczas prac kuchennych oraz o tym, jak powstają frytki.



## Degustacja frytek z ziemniaków

- Po przygotowaniu i upieczeniu frytek dzieci miały okazję do ich degustacji. Z zainteresowaniem próbowały przygotowanej przekąski, dzieliły się swoimi wrażeniami smakowymi oraz porównywały smak frytek z innymi potrawami przygotowywanymi z ziemniaków. Zajęcia dostarczyły dzieciom wielu pozytywnych doświadczeń, rozwijały zainteresowania kulinarne oraz poszerzyły wiedzę na temat wykorzystania ziemniaków w codziennym żywieniu.



# Praca plastyczno-techniczna „Jeżyk z ziemniaka”

- Dzieci wykonały pracę plastyczno-techniczną „Jeżyk z ziemniaka”. Podczas zajęć wykorzystwały ziemniaki jako bazę do stworzenia własnych jeżyków. W ziemniaki dzieci wbijały wykałaczki, które imitowały kolce jeża, a następnie przyklejały ruchome oczka, nadając swoim pracom wyjątkowy wygląd.



# Praca plastyczno-techniczna „Jeżyk z ziemniaka”



# Praca plastyczno-techniczna „Jeżyk z ziemniaka”



Praca plastyczno-techniczna „Jeżyk z ziemniaka”





# Zabawy muzyczno-ruchowe przy piosence „Ziemniak” – Ziemowit

- Dzieci aktywnie uczestniczyły w zabawach muzyczno-ruchowych przy piosence „Ziemniak” Ziemowita. Z zainteresowaniem słuchały utworu, śpiewały jego słowa oraz wykonywały proste układy ruchowe i taneczne zgodne z rytmem muzyki.
- Podczas zajęć dzieci rozwijały poczucie rytmu, koordynację ruchową oraz umiejętność naśladowania ruchów. Wspólne śpiewanie i tańczenie dostarczyło uczestnikom wiele radości, sprzyjało integracji grupy oraz stworzyło okazję do aktywnego i twórczego spędzania czasu. Dzieci chętnie angażowały się w zabawę, wyrażając muzykę poprzez ruch i gesty.

## Praca plastyczna – ziemniaczki

- Dzieci uczestniczyły w zajęciach plastycznych polegających na kolorowaniu obrazków przedstawiających ziemniaki. Starannie dobierały kolory i dokładnie wypełniały kontury, rozwijając sprawność manualną, koordynację wzrokowo-ruchową oraz umiejętność koncentracji.



## Zapoznanie dzieci z warzywem – papryką

- Dzieci zapoznały się z warzywem, jakim jest papryka. Podczas zajęć oglądały papryki w różnych kolorach – czerwonym, żółtym i zielonym. Poznały ich kształt, wygląd oraz budowę. Dowiedziały się, że wewnątrz papryki znajdują się nasiona oraz że warzywo to rośnie na krzaczkach.



## Zapoznanie dzieci z warzywem – papryką

- Dzieci rozmawiały o smaku papryki oraz o tym, do jakich potraw jest wykorzystywana. Poznały jej wartości odżywcze i dowiedziały się, że papryka zawiera wiele witamin, szczególnie witaminę C, która pomaga dbać o zdrowie i odporność organizmu.



## Przygotowanie papryki w occie

- Dzieci uczestniczyły w zajęciach kulinarnych związanych z przygotowaniem papryki do marynowania w occie. Podczas zajęć oglądały i rozpoznawały różne kolory papryki, a następnie pomagały w jej myciu oraz układaniu kawałków papryki w słoikach.



## Przygotowanie papryki w occie

- Dzieci obserwowały kolejne etapy przygotowywania zalewy oraz dowiedziały się, w jaki sposób powstają domowe przetwory.



## Praca plastyczna „Kolorowa papryka”

- Dzieci wykonały pracę plastyczną przedstawiającą paprykę. W trakcie działania dzieci rozwijały sprawność dłoni, ćwiczyły prawidłowy chwyt kredki oraz doskonaliły umiejętność kolorowania w wyznaczonych granicach. Praca plastyczna była również okazją do utrwalenia wiadomości o papryce, jej wyglądzie i wartościach odżywczych.



## Zapoznanie dzieci z warzywem – pomidorem

- Dzieci zapoznały się z pomidorem, jego wyglądem, kolorem, kształtem oraz smakiem. Podczas zajęć oglądały pomidory, dotykały ich i obserwowały ich budowę. Dowiedziały się, że pomidory najczęściej mają czerwony kolor, choć mogą być również żółte, pomarańczowe lub zielone.



## Zapoznanie dzieci z warzywem – pomidorem

- Dzieci poznały sposób wzrostu pomidorów oraz dowiedziały się, że dojrzewają one na krzaczkach. Rozmawiały także o potrawach, do których wykorzystuje się pomidory, takich jak sałatki, kanapki, zupy czy sosy. Poznały również wartości odżywcze pomidora i dowiedziały się, że zawiera on wiele witamin wspierających zdrowie.



# Przygotowanie sałatki z pomidorków i szczypiorku

- Dzieci uczestniczyły w zajęciach kulinarnych, podczas których przygotowywały sałatkę z pomidorków i szczypiorku. Najpierw zapoznały się z potrzebnymi składnikami, a następnie obserwowały i pomagały w ich przygotowaniu. Dzieci myły pomidorki, przyglądały się ich wyglądowi oraz poznawały charakterystyczny zapach świeżego szczypiorku.



# Przygotowanie sałatki z pomidorków i szczypiorku

- Podczas wspólnej pracy dzieci uczyły się zasad higieny podczas przygotowywania posiłków oraz bezpiecznego korzystania z przyborów kuchennych. Z dużym zaangażowaniem mieszały składniki, tworząc smaczną i zdrową sałatkę.



## Degustacja sałatki

- Po zakończeniu pracy odbyła się degustacja przygotowanej potrawy. Dzieci chętnie próbowały sałatki, dzieliły się swoimi wrażeniami i utrwały wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Zajęcia rozwijały samodzielność, współpracę w grupie oraz zainteresowanie zdrowymi warzywami.



# Degustacija salátky



## Praca plastyczno-techniczna „Pomidorki”

- Dzieci wykonały pracę plastyczno-techniczną pt. „Pomidorki”. Podczas zajęć malowały farbami łodygę, liście oraz korzenie rośliny, rozwijając sprawność manualną i umiejętność posługiwania się pędzlem.



## Praca plastyczno-techniczna „Pomidorki”

- Następnie przyklejały wcześniej wycięte pomidorki na przygotowanych liściach, tworząc własne krzaczki pomidorów.



## Zapoznanie dzieci z warzywem – marchewką

- Dzieci zapoznały się z warzywem, jakim jest marchewka. Podczas zajęć oglądały jej wygląd, kształt oraz charakterystyczny pomarańczowy kolor. Dowiedziały się, że marchew rośnie pod ziemią, a nad powierzchnią znajdują się jej zielone liście zwane natką.



# Przygotowanie surówki z marchewki, cytryny i cukru

- Dzieci uczestniczyły w zajęciach kulinarnych, podczas których przygotowywały surówkę z marchewki, cytryny i cukru. Dzieci obserwowały ścieranie marchewki na tarce, wyciskanie soku z cytryny oraz dodawanie niewielkiej ilości cukru. Następnie pomagały w mieszaniu wszystkich składników.



## Degustacja sałatki

- Po przygotowaniu surówki odbyła się degustacja. Dzieci chętnie próbowali wykonanej potrawy, dzielili się swoimi odczuciami dotyczącymi smaku oraz poznawały nowe połączenia smakowe.



## Praca plastyczna „Marchewka”

- Dzieci wykonały pracę plastyczną z wykorzystaniem prawdziwej marchewki. Podczas zajęć zanurzały marchewkę w farbie rozłożonej na tacce, a następnie odbijały ją na kartce papieru, tworząc kształt warzywa. Po wyschnięciu farby dzieci domalowywały pędzlem zielone liście, uzupełniając obrazek marchewki.



## Praca plastyczna „Marchewka”

- Zajęcia dostarczyły dzieciom wielu wrażeń sensorycznych oraz pozwoliły poznać ciekawą technikę plastyczną polegającą na wykonywaniu odbitek.



## Zabawa matematyczna „Marchewkowe rytmy”

- Dzieci uczestniczyły w zabawie matematycznej polegającej na układaniu rytmów z przygotowanych, wyciętych marchewek. Zadaniem dzieci było odwzorowywanie oraz kontynuowanie prostych sekwencji według określonego wzoru. Uważnie obserwowały kolejność elementów i samodzielnie układały dalszą część rytmu.

