**APETYCZNE ZDROWIE**

**PROJEKT EDUKACYJNY**

**PRZYRODA KLASA 4**

**Autor: Iwona Wróbel**

**WPROWADZENIE**

Czy zdrowe jedzenie może być smaczne i apetycznie wyglądać? Podczas realizacji tego projektu uczniowie przygotują zdrowe i pełnowartościowe potrawy według przepisu.

**CEL**

Celem projektu jest:

* wykonanie pełnowartościowego, zdrowego posiłku: śniadania, przekąski, deseru, kolacji,
* nagranie krótkiego filmu dokumentującego wykonanie potrawy lub zrobienie zdjęć
i przygotowanie prezentacji multimedialnej,
* zamieszczenie efektów pracy na stronie internetowej szkoły.

**ZGODNOŚĆ PROJEKTU Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ**

Projekt edukacyjny *Apetyczne zdrowie* zakłada realizację szczegółowych wymagań nowej podstawy programowej z przyrody w szkole podstawowej: punkt V.10 – uczeń opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się).

**CELE SZCZEGÓŁOWE**

A – **Uczeń zna:**

* zasady zdrowego odżywiania się,
* zasady higienicznego przygotowania potraw.

B – **Uczeń wyjaśnia:**

* na czym polega zdrowe odżywianie,
* co to jest pełnowartościowy posiłek.

C – **Uczeń potrafi:**

* przyrządzić potrawy według przepisu,
* zachować zasady bezpieczeństwa podczas gotowania, używania noża, miksera, tarki do warzyw,
* nagrać film, wykonać prezentację multimedialną,
* zamieścić film lub prezentację na stronie internetowej szkoły.

**Kształtowanie postaw**

* Rozwijanie umiejętności pracy w zespole.
* Planowanie własnej pracy i współpracy z członkami zespołu.
* Rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności.

**ZADANIA DLA NAUCZYCIELA**

* Wprowadzenie w temat projektu.
* Przedstawienie uczniom celów, zainteresowanie tematem.
* Określenie ram czasowych projektu.
* Podział uczniów na zespoły.
* Wyznaczenie lidera – osoby odpowiedzialnej za przydział zadań i nadzorowanie pracy wszystkich członków zespołu.
* Udzielanie praktycznych wskazówek.
* Ocena projektu.

**ZADANIA DLA ZESPOŁÓW**

Zadaniem każdego zespołu będzie przygotowanie zdrowego, pełnowartościowego posiłku
i udokumentowanie prac przez nagranie filmu lub zrobienie zdjęć i wykonanie prezentacji multimedialnej.

* Poszukajcie ciekawych przepisów.
* Zdecydujcie, jaką potrawę przygotujecie.
* Wyznaczcie termin i miejsce wykonania potrawy.
* Zapoznajcie się z przepisem i wypiszcie potrzebne produkty. Ustalcie, w jaki sposób pozyskacie poszczególne składniki (np. jedna osoba przyniesie masło, inna ser, kolejna szczypiorek, albo też wszystkie potrzebne składniki zakupi wyznaczony członek zespołu).
* Przygotujcie niezbędne naczynia i sprzęty kuchenne.
* Nagrajcie pierwszą część filmu, na której zaprezentujecie składniki przepisu. Pamiętajcie o podaniu ilości (np. 1 gotowane jajko, pęczek szczypiorku, 2 łyżeczki miodu).
* Nagrajcie kolejne etapy przyrządzania potrawy. Pamiętajcie, że ujęcia muszą być bardzo krótkie, a po każdym ujęciu trzeba włączyć pauzę.
* W ostatniej części filmu zaprezentujcie gotową potrawę. Postarajcie się, aby wyglądała estetycznie i apetycznie. Pamiętajcie, że ładne jedzenie lepiej smakuje.
* Jeżeli nagranie filmu wydaje się wam zbyt trudne, możecie udokumentować pracę, robiąc fotografie i przygotować prezentację multimedialną.

**Zespół I**

**Śniadanie**

Pamiętajcie, że rano powinniście zjeść coś, co zapewni wam energię do pracy, nauki
i zabawy. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

Pomocne strony internetowe:

<https://www.kwestiasmaku.com/dania_dla_dwojga/sniadania/przepisy.html>

[https://www.mniammniam.com/przepisy,sniadania](https://www.mniammniam.com/przepisy%2Csniadania)

**Zespół II**

**Przekąska**

Między śniadaniem a obiadem jest mnóstwo czasu, żeby zgłodnieć. Przekąski pozwalają się uczyć i bawić bez niemiłego burczenia w brzuchu i ochoty na chipsy.

Pomocne strony internetowe:

<https://kuchnialidla.pl/przepisy/przekaski>

[https://smaker.pl/przepisy-przekaski,6.html](https://smaker.pl/przepisy-przekaski%2C6.html)

[https://www.mniammniam.com/przepisy,przekaski](https://www.mniammniam.com/przepisy%2Cprzekaski)

**Zespół III**

**Desery**

Czy istnieją zdrowe desery? Zdrowe ciasta, musy, koktajle? Ależ tak!

Pomocne strony internetowe:

<http://www.agamasmaka.pl/2016/11/10-pomyslow-zdrowe-desery-bez-cukru.html>

<http://zdrowienatalerzu.pl/index.php/category/przepisy/desery/>

**Zespół IV**

**Kolacje**

Podczas snu rośnie się intensywniej niż w ciągu dnia, dlatego wieczorem warto zjeść coś, co zapewni organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Kolacja powinna być lekkostrawna, pyszna i apetycznie wyglądać.

Pomocne strony internetowe:

<http://www.agamasmaka.pl/2016/07/jesc-kolacje-czyli-10-moich-pomyslow-ostatni-posilek.html>

<http://zdrowienatalerzu.pl/index.php/category/przepisy/kolacje/>

<https://www.kwestiasmaku.com/przepisy/lekkie-kolacje?page=1>

**ZAPREZENTUJCIE EFEKTY SWOJEJ PRACY**

Filmy lub prezentacje zamieśćcie na stronie internetowej szkoły.

Podczas podsumowania projektu każdy zespół przygotuje w klasie zdrową przekąskę. Mogą to być kanapki, sałatka, pasta, koreczki. Pamiętajcie, że musi być to coś, co nie będzie wymagało przyniesienia zbyt wielu produktów, nie będzie trzeba tego gotować ani piec (chyba, że w szkole jest taka możliwość). Przestrzegajcie zasad higieny!