

EDUKACJA ŻYWIENIOWA NA WESOŁO



ZABAWY

Pobudzamy zmysły- zapachy i smaki w kuchni

Zabawa ma na celu uwrażliwianie zmysłu smaku, dotyku i węchu. Rozwija myślenie poprzez tworzenie skojarzeń na podstawie doznań węchowych i smakowych. Uświadamia dzieciom bogactwo bogactwo i różnorodność smaków i zapachów w otaczającym świecie.

Potrzebne produkty: cynamon, goździki, imbir, gałka muszkatołowa, kardamon, kawa, kawałeczki owoców itp. Zabawę przeprowadzamy w parach, jedna osoba z pary ma zasłonięte oczy a druga podsuwa jej zapachy i produkty do opisanie i rozpoznania.

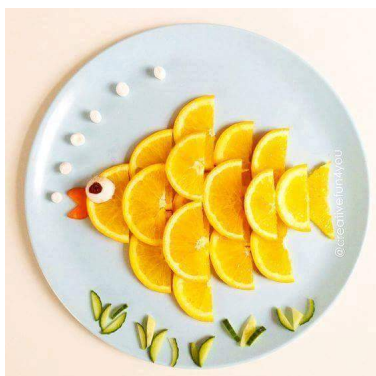
Jak zachęcić dziecko do jedzenia gorzkiej czekolady?

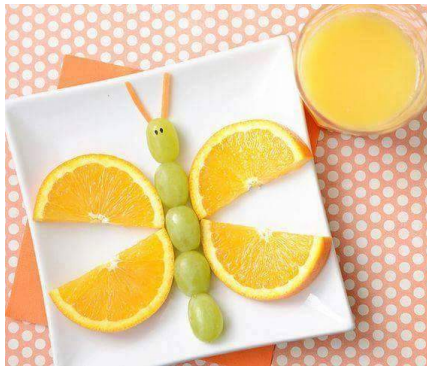
Zabawa ma na celu przekonanie dzieci do próbowania i w efekcie do zjedzenia zdrowej, gorzkiej czekolady jako alternatywy do czekolad mlecznych, słodkich i mniej zdrowych.

Potrzebujemy: jedna parę rękawiczek, gorzka czekoladę i najlepiej dużą kostkę do gry. Zabawa wywołuje wiele radości i uśmiechu.

Owocowe układanki

Celem zabawy jest nauka pięknego, estetycznego podawania posiłków. Potrzebne będą: wybrane owoce, plastikowe talerzyki, deski, noże, obieraczki.





Trening relaksacyjny z mandarynką wg I. Boreckiej

Prowadzący prosi uczestników o zamknięcie oczu, obranie wygodnej pozycji oraz rozluźnienie się. Następnie podaje każdemu uczestnikowi do dłoni mandarynkę. Dalej prosi: weź trzy oddechy i wsłuchaj się w tekst:

Trzy...dwa...jeden...otrzymałeś ode mnie owoc..zamknij go w swojej dłoni...dotykaj go delikatnie opuszkami palców...palcami...całą dłonią...wykonuj tę czynność bardzo powoli...wyostż wszelkie swoje zmysły...poczuj jego kształt...czy jest gładki...a może chropowaty...ciepły...a może zimny...zobacz jaki ma zapach...powąchaj go...zobacz jak pachnie...mam nadzieję, że już wiesz co to za owoc...że, to jest mandarynka.....a teraz nie otwieraj jeszcze oczu...obierz swoją mandarynkę ze skórki...zrób to bardzo powoli i dokładnie...obrana mandarynkę podziel na części...jedną włóż do ust...delektuj się smakiem...czy jest słodki, przyjemny...a może kwaśny ...cierpki...może znajduje się w niej pestka...wyobraź sobie,...że wsadzasz ją do ziemi,... podlewasz i pielęgnujesz ją...a teraz oczami wyobraźni zobacz jak rośnie...przyjrzyj jej się dokładnie...wyobraź sobie, że z tego małego ziarenka...wyrasta drzewo...uwagań obserwuj swoją roślinkę...na niższych piętach Twojego drzewa widać jeszcze kwiaty,...są delikatne...białe...mocno pachną...czujesz się senny...masz ochotę położyć się...Układasz się swobodnie pod swoim wielkim rozłożystym drzewem...czujesz zapach nagrzanej ziemi...powiew ciepłego wiatru uspokaja Cię...w górze widzisz jasny błękit nieba i ciepłe promienie słońca...zamykasz oczy...wszystko staje się nierealne, nieważne...zapadasz w pół sen..... Powoli wracam do rzeczywistości...Słyszę w oddali śpiew ptaków...Czujesz słodki...orzeźwiający zapach mandarynki...otwierasz oczy...przeciągasz się...i jeśli masz ochotę...możesz opowiedzieć o swoich przeżyciach.

Salatka owocowa

Uczestnicy podzieleni są na 4-5 rodzajów owoców, np.: jabłka, gruszki, pomarańcze, truskawki. Prowadzący zabawę wymienia nazwy dwóch owoców, te osoby zmieniają miejsca. Na hasło: Owoce, wszyscy uczestnicy zmieniają miejsca. Zabawa ma na celu pobudzenie grupy do działania.

Szybka zamiana miejsc

Uczestnicy siedzą w kole na krzesłach. W tej zabawie ważne jest dla każdego uczestnika tylko to, na jaką literę zaczyna się jego imię. Jeżeli ta litera znajduje się w słowie, które podaje prowadzący, to uczestnik musi zmienić swoje miejsce (krzesło). Prowadzący mówi na przykład słowo „truskawka”. Uczestnicy, których imiona zaczynają się na T, R, U, S, K, A, W, K, A zmieniają miejsca.

To nasze ulubione zabawy, które stosujemy w pracy z dziećmi. Propozycje zabaw można wykorzystywać jako pojedyncze zabawy będące „przerywnikiem” w zajęciach lub jako wstęp do zajęć. Można stosować kilka łącznie, wplatać w tematykę zajęć i odpowiednio modyfikować.

Jolanta Kaczmarek Barbara Zgolik