

# Temat kompleksowy: Ciekawostki kulinarne

13.12 - 17.12



## 1. Jemy zdrowe potrawy - Zbilansowana dieta dziecka

[https://www.youtube.com/watch?v=Itr6xhuHvO4&ab\\_channel=NarodoweCentrumEdukacji%20i%20Wychowania](https://www.youtube.com/watch?v=Itr6xhuHvO4&ab_channel=NarodoweCentrumEdukacji%20i%20Wychowania)

### Lekcja zdrowia

- 1** Jedz regularnie  

- 2** Zaczynaj dzień śniadaniem  

- 3** Pamiętaj o drugim śniadaniu  

- 4** Dbaj o różnorodność  

- 5** Komponuj posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc  

- 6** Wybieraj produkty sezonowe, najlepiej lokalne  

- 7** Zastąp słodycze orzechami, pestkami, owocami i warzywami  

- 8** Pij dużo wody  

- 9** Pamiętaj o sporcie, odpowiedniej dawce snu i uśmiechu co dnia  

- 10** Jedz świadomie, bez zakłóaczy  






## 2. Piramida zdrowia - rozmowa na podstawie ilustracji

### PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



### 3. Kuchenne zagadki - zagadki słowne



#### **Garnek**

Można w nim gotować rosół albo narobić bigosu.

#### **Patelnia**

Chociaż płaska niesłychanie, smaży jajka na śniadanie.

#### **Durszlak**

Dziurawy jest, biedaczysko. Odcedzić możesz nim wszystko.

#### **Miska**

Zrobisz w niej pyszną sałatkę. Najlepiej z babcią lub z dziadkiem.

#### **Deska do krojenia**

Bez tej deski w twoim domu nic nie uda się nikomu: szatkowanie i drobienie, rozcinanie i krojenie. Sera w plastry nie rozmienisz, chleb się w kromki nie zamieni. Gdy do ręki bierzesz nóż, musisz wziąć ją też - i już!



## Tłuczek

Choć podobny jest do młotka, nie do gwoździ on, niestety. Gdy surowe mięso spotka, To je stłucze na kotlety.

## Talerz

Są płaskie albo głębokie. Potłukłem jeden przed rokiem.

## Robot kuchenny

Zastępuje w kuchni nóż, tarkę i rękę. Umie kroić, mieszać, gnieść. I dużo więcej!



### 4. „R” jak Robot - poznanie liter „r” i „R”

- dzielimy wyraz „robot” na sylaby i głoski,
- układamy schematy: sylabowy i głoskowy z klocków
- wskazujemy miejsce spółgłoski „r” w schemacie - **ROBOT**
- prezentujemy wyraz podstawowy „robot”,
- czytamy go sylabami i całościowo
- wyróżniamy w wyrazie podstawowym literę „r”
- określamy jej kształt (skojarzenia, co nam przypomina):

### 5. Nauka Alfabetu - UBU Poznaje literkę R - film edukacyjny

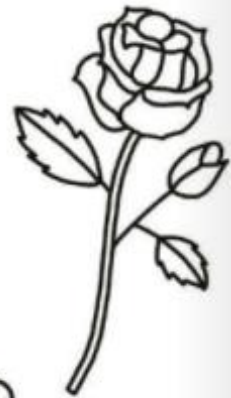
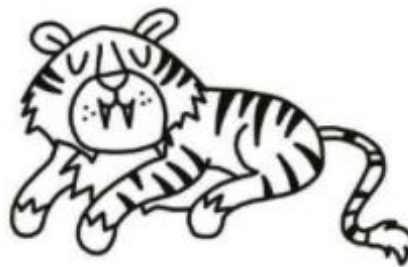
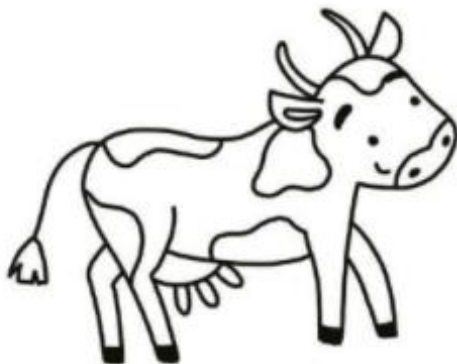
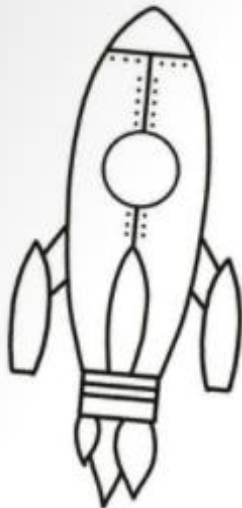
[https://www.youtube.com/watch?v=2PFoVq-wy9M&ab\\_channel=Ubu](https://www.youtube.com/watch?v=2PFoVq-wy9M&ab_channel=Ubu)

6. Karty pracy - litera „R” („Ciekawa zabawa” - strona 22, 23)

r R



- 1 Nazwij obrazki. Podziel nazwy na sylaby i na głoski. Pokoloruj na niebiesko kartoniki oznaczające głoskę r.
- 2 Pokoloruj te obrazki, w których nazwach słyszysz głoskę r. Otocz podwójną pętlą obrazek, w którego nazwie r słychać dwa razy.



22

oO

aA

tT

mM

eE

lL

iI

dD


kK

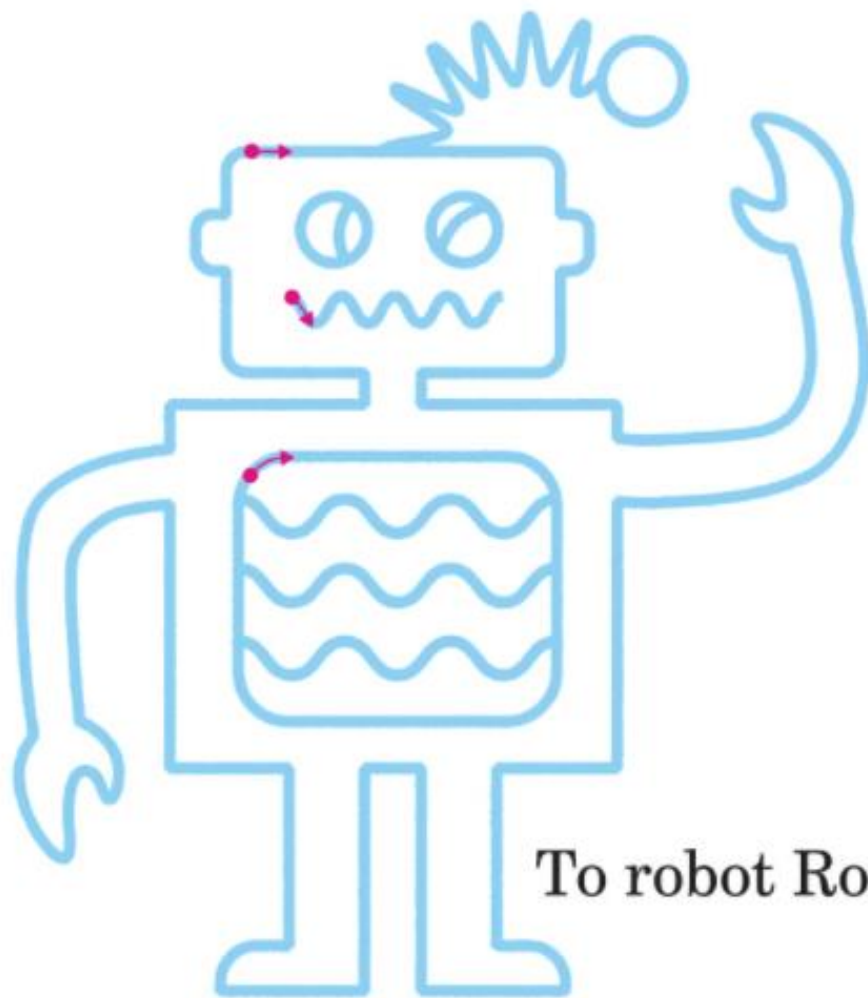
uU

yY

rR



 3 Narysuj robota po śladzie. Pokoloruj obrazek.



To robot Romka.

● Podkreśl wyrazy rozpoczynające się głoską r. Pokoloruj litery r i R na niebiesko.

pP sS bB nN wW zZ cC jJ gG fF łŁ hH 23



## 7. Sześć kucharek - słuchanie i omówienie wiersza Wandy Chotomskiej.



*Było sobie sześć kucharek:  
Jedna chuda jak sucharek,  
jak bułeczka pulchna druga,  
trzecia jak makaron długa,  
czwarta miała mleczną cerę  
i lubiła kluski z serem,  
piąta niby pączek tłusta  
i jak ocet kwaśna szósta.  
Pięć kucharek w mlecznym barze  
miało przez nią kwaśne twarze,  
bo nic nigdy nie robiła,  
tylko ciągle się kłóciła:  
z tą najpierwszą o kakao,  
co na blachę wykupało,  
a z tą drugą - o talerze*



*i o każdą dziurkę w serze,  
o ryż - z trzecią, o sól - z czwartą,  
z piątą zaś - o bułkę tartą...  
Po tej piątej zła okrutnie  
sama z sobą wszczęła kłótnię.  
Od początku znowu w kółko:  
o sól z ryżem, o ryż z bułką,  
o każdziutką dziurkę w serze,  
o tę blachę, o talerze,  
a na końcu o kakao,  
co na blachę wykopiało...  
Tak się z sobą pokłóciła,  
że się wreszcie obraziła  
i nie mówiąc nic nikomu  
poszła się przeproszać w domu.  
Dotąd jeszcze się przeprasza,  
lecz to sprawa jej - nie nasza.  
My się cieszymy, że w tym barze  
znów wesołe widać twarze.*

*Zwracamy uwagę na to:*

- jakie były kucharki*
- ile ich było*
- dlaczego pięć kucharek nie lubiło tej szóstej*
- o co kłóciła się szósta kucharka z pozostałymi*

8. Ile było kucharek? - kształtowanie pojęcia liczby „sześć”,  
poznanie cyfry „6”.




# 6

- prezentacja cyfry 6
- omówienie kształtu, skojarzenia
- pokaz właściwego kierunku kreślenia cyfry 6 (od góry do dołu, bez odrywania ręki)

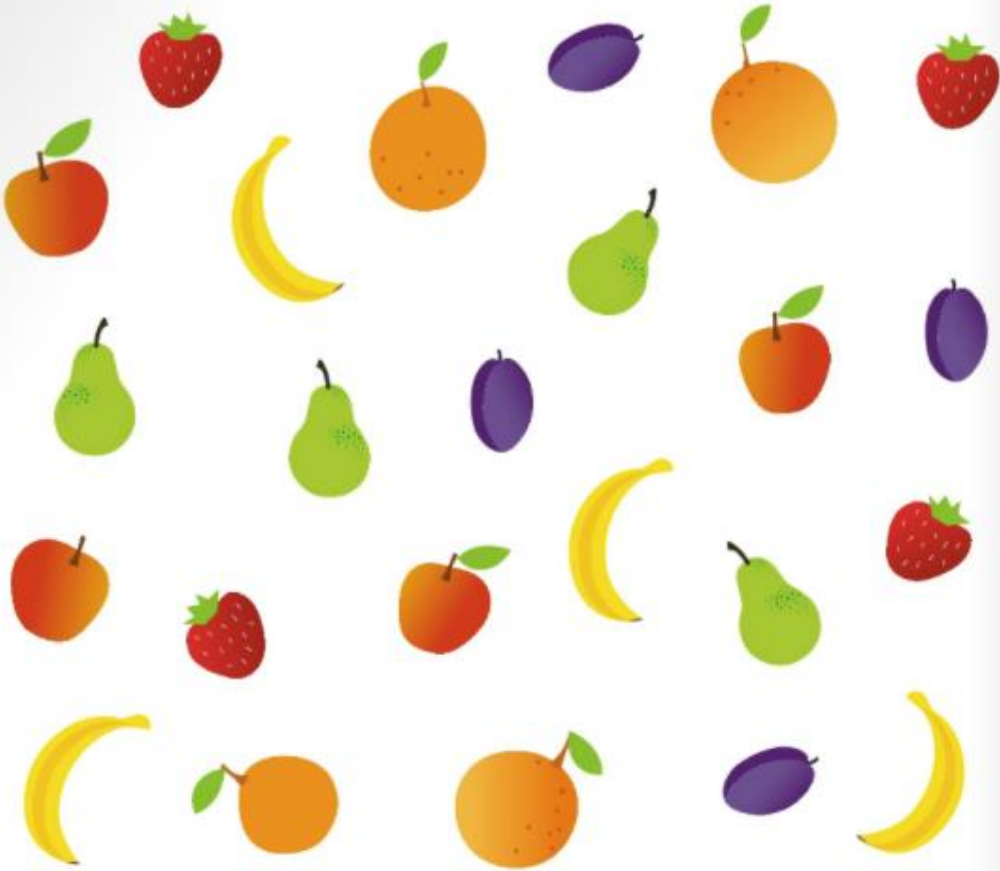
Dzieci „kreślą” ją przed sobą w powietrzu, na dywanie, na ścianie.




9. Karty pracy - cyfra 6 („Ciekawa zabawa” - strona 24, 25)

6   

1 Nazwij owoce. Otocz je pętlami tak, aby w każdej pętli było sześć owoców, po jednym każdego rodzaju. Każdą pętlę narysuj innym kolorem.



24  7 | 8 | 9 | 10

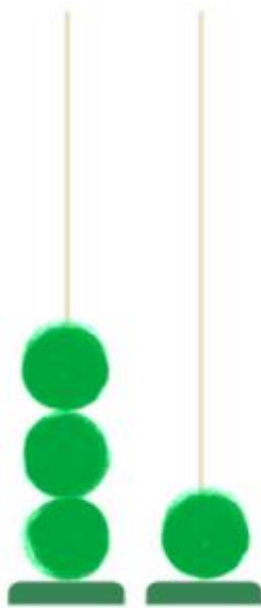




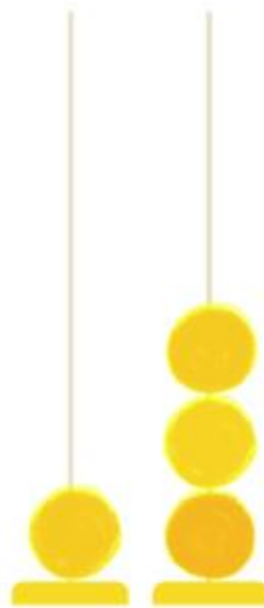
- 2 Dorysuj na dole każdej kokardy tyle kropek, żeby razem na kokardzie było ich 6. Dorysuj swoją kokardę z 6 kropkami.



- 3 Dorysuj korale na liczydłach tak, aby było ich tyle, ile wskazują cyfry. Wklej odpowiednie znaki między liczbami.



5 4



4 6



6 6

## 10. Kulinarna przygoda - zajęcia muzyczne, nauka piosenki „Najłatwiejsze ciasto w świecie”.

[https://www.youtube.com/watch?v=qJ1-17Th59k&ab\\_channel=RadioweNutki-Topic](https://www.youtube.com/watch?v=qJ1-17Th59k&ab_channel=RadioweNutki-Topic)

Żeby w domu było miło, tak, tak, tak,  
Żeby coś dobrego było, tak, tak, tak,  
By pachniało wakacjami, tak, tak, tak,  
Zrobię ciasto ze śliwkami, tak, tak, tak.

Szklanę mąki, cukru szklanę,  
Zaraz wsypię do miseczki,  
Potem proszku do pieczenia,  
Dodam jeszcze dwie łyżeczki,  
I dwa jajka i na koniec  
Roztopionej margaryny  
I zamieszam tylko tyle,  
By się razem połączyły.

Najłatwiejsze ciasto w świecie, tak, tak, tak,  
Nic, a nic się go nie gniece, tak, tak, tak,  
Ty potrafisz także upiec, tak, tak, tak,  
Nawet, gdy nie jesteś zuchem, tak, tak, tak.

Teraz śliwki poukładam,  
W natłuszczonej tortownicy  
I do pieca włożę ciasto  
Na około pół godziny,  
A gdy będzie już gotowe,  
Znaczy chrupkie i rumiane,  
To zaproszę koleżanki,  
Babcię, dziadka, tatę, mamę.

Najłatwiejsze ciasto w świecie, tak, tak, tak,  
Nic, a nic się go nie gniece, tak, tak, tak,  
Ty potrafisz także upiec, tak, tak, tak,  
Nawet, gdy nie jesteś zuchem, tak, tak, tak.

## 11. Atrybuty kucharza - praca plastyczna według pomysłu (następne strony)

Pozdrawiam  
Marzena Skrzecz

