



**Akademia
Lubella**



GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.



**SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 4
„SEZONOWOŚĆ”**



CEL PROGRAMU:

Celem programu Akademia Lubella jest nauczenie uczniów klas VI–VIII, jak komponować zróżnicowane i wartościowe posiłki, unikać marnowania jedzenia, doceniać samodzielne gotowanie i wspólne spożywanie posiłków oraz jak dobrze wykorzystać sezonowe produkty.



FORMA PRACY:

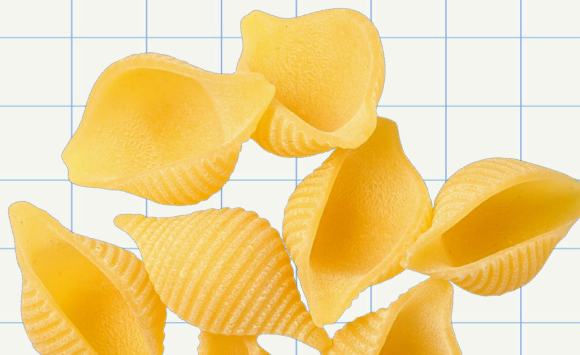
Indywidualna, grupowa



MOTYW PRZEWODNI:

W roku szkolnym 2025/2026 w programie Akademia Lubella przygotowaliśmy 4 lekcje, a materiały możesz zrealizować w dogodnym momencie jego trwania. Jeśli masz ochotę poświęcić któremuś zagadnieniu więcej czasu, dodać coś od siebie, np. przygotować w podobnym duchu dodatkową **rolkę** lub plakat i wykorzystać do promowania zbilansowanego odżywiania w Waszej szkole, śmiało! Potraktuj uczestnictwo w programie jako inspirację do dalszych działań.

Życzymy powodzenia w realizacji zajęć!



LEKCJA NR 4



MATERIAŁY POTRZEBNE DO PRACY:

- Baza Wiedzy do Lekcji 4
- Prezentacja
- Infografika do lekcji 4
- Kartki A4
- Mazaki lub długopisy
- Tablica i coś do pisania po niej
- Video edukacyjne powstałe we współpracy z Anią Starmach
- Monitor lub tablica do wyświetlenia filmu
- Wydrukowane karty do gry w rozgrywkę sezonu (znajdują się na końcu scenariusza)

PLAN PRACY

Rozpoczęcie lekcji

Wprowadzenie

Ta lekcja wprowadza uczniów w świat sezonowości – naturalnego rytmu przyrody, w którym owoce i warzywa dojrzewają i są najsmaczniejsze w określonych porach roku. Włącz prezentację, pokaż uczniom wprowadzenie na slajdzie 2 oraz plan dzisiejszych zajęć na slajdzie 3.

Powiedz uczniom, że dziś wspólnie odkryjecie, jak natura „układa” dla nas jadłospis, dlaczego niektóre produkty pojawiają się tylko w wybranych miesiącach oraz co właściwie oznacza, że dany produkt jest „w sezonie”.

Następnie wyświetl slajd 4 i zbierz odpowiedzi uczniów. Możesz dopytać, na jakie warzywa i owoce jest obecnie sezon. Zapiszcie propozycje na tablicy, a potem pokaż uczniom odpowiedź na slajdzie 5.

W dalszej części lekcji uczniowie będą pracować w grupach i rywalizować ze sobą. Podziel klasę na zespoły 3–5-osobowe i poproś, aby każda grupa wybrała sobie nazwę.

Na tablicy narysuj tabelę z nazwami zespołów i 7 kolumnami – tam będziecie zapisywać zdobywane przez nich punkty.



Sezonowość

Wyświetl uczniom zadanie na slajdzie 6 i poproś ich o wykonanie go w grupach. Na wykonanie zadania daj im 5 minut.

ZADANIE:

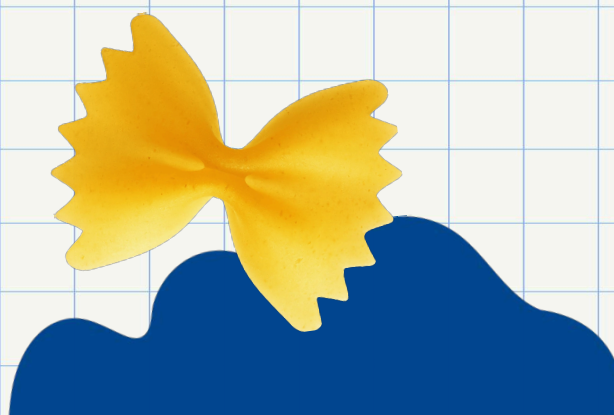
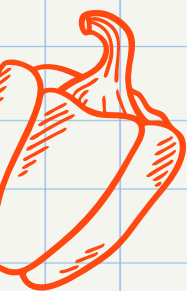
Poproś uczniów, aby dopasowali warzywo lub owoc do pory roku. 1 dopasowanie = 1 punkt. Niech zapiszą odpowiedzi na kartce, a następnie je odczytają. Gdy wszyscy skończą, wyświetl odpowiedzi na slajdzie 7, podliczcie punkty i zapisz je na tablicy. Więcej przykładów sezonowych warzyw i owoców znajdziesz w bazie wiedzy.

Możesz również dodać, że zimą w ciepłych regionach, takich jak Sycylia czy Hiszpania, jest sezon na cytrusy, ananasa czy mango. W Polsce jest za zimno, żeby rosły, dlatego są importowane.

Dlaczego warto jeść sezonowo

Wyświetl slajd 8 i zapytaj uczniów, jak korzystać z sezonowości. Możesz zapisać ich odpowiedzi na tablicy.

Następnie wyświetl slajd 9. Wyjaśnij, że owoce i warzywa są smaczniejsze właśnie w sezonie, ponieważ dojrzewają wtedy w swoim naturalnym rytmie. Dzięki temu, że uprawia się je w odpowiedniej porze roku, nie trzeba sztucznie przyspieszać ich wzrostu ani zabezpieczać ich dużą ilością środków chemicznych przed zepsuciem podczas długiego transportu. To sprawia, że mają więcej witamin i minerałów. Do tego sezonowe produkty zwykle są tańsze, bo ich produkcja i transport kosztują mniej. To także wybór przyjazny dla planety - wybierając żywność sezonową, zmniejszamy swój ślad węglowy, ponieważ nie wymaga ona długiego transportu ani długotrwałego przechowywania w chłodniach.



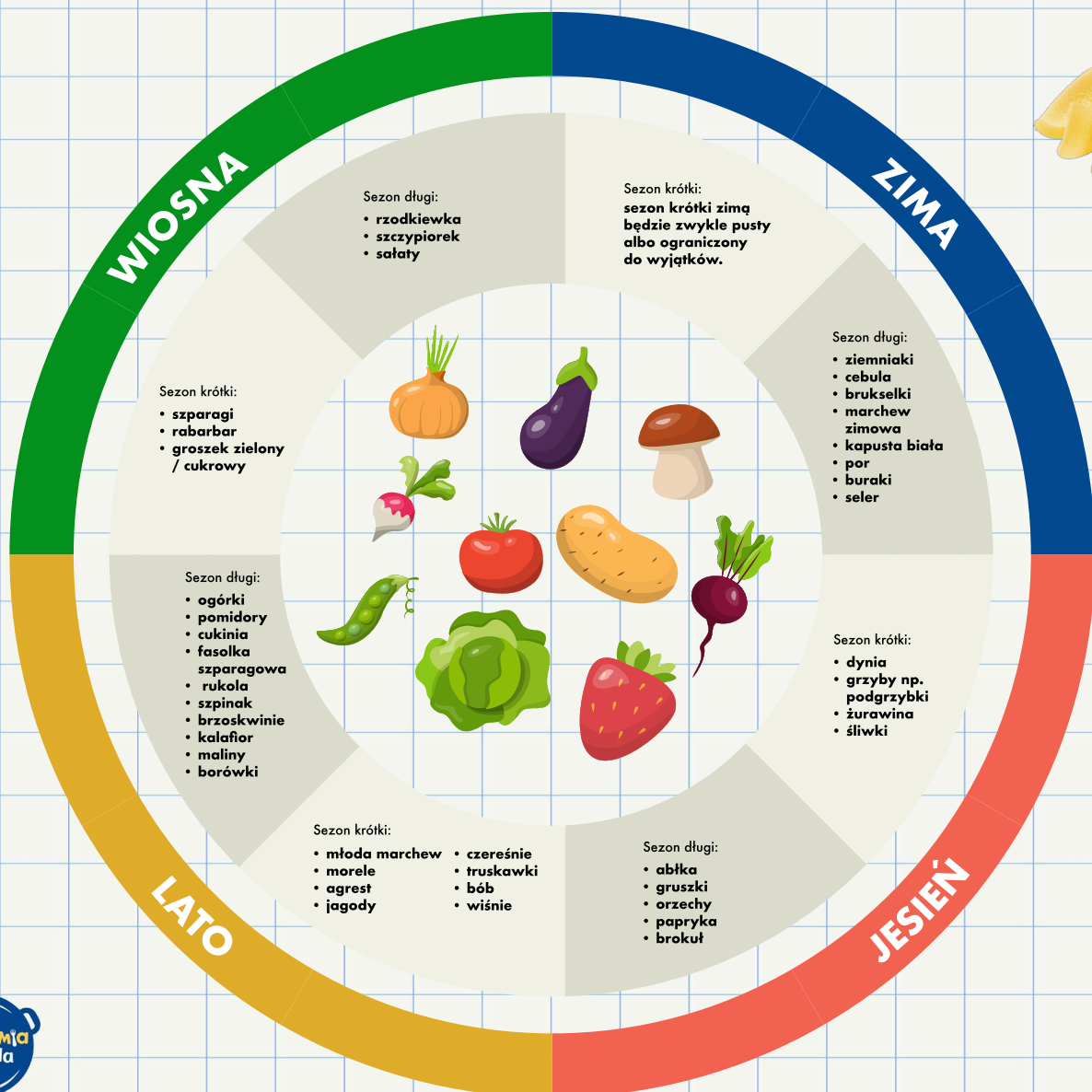
ZADANIE:


Wyświetl slajd 10. Poproś uczniów, aby w grupach wybrali porę roku i przygotowali propozycję przepisy dania, z wykorzystaniem sezonowych warzyw i owoców. Zachęć ich do wykorzystania wiedzy z poprzednich lekcji poprzez uwzględnienie proporcji idealnego talerza i propozycję formy podania, która sprawi, że ten posiłek będzie naprawdę wyjątkowy. Przeznacz na to zadanie 10 minut.

Po zakończeniu zadania pokaż uczniom slajd 11 i urządźcie głosowanie. Każdy zespół dostaje tyle punktów, ile otrzyma głosów. Zespół może oddać 1 głos.

Pokaż uczniom sezonowe przepisy, które znajdują się na slajdach 12-15.

Następnie wspólnie spójrzcie na kalendarz sezonowości na slajdzie 16 i omówcie go.





Wyświetl slajd 17 i powiedz uczniom, że można przedłużyć sezon poprzez przetworzenie owoców i warzyw. Możesz im przypomnieć pojęcie przetwarzania z lekcji 2. Zapytaj o ich pomysły na przedłużenie sezonu, a po zebraniu odpowiedzi omówcie razem sposoby na przedłużenie sezonu ze slajdów 18-20. Możesz zapytać o ich doświadczenie z domu.

Wy tłumacz klasie, na czym polegają dane procesy.

Mrożenie zatrzymuje świeżość poprzez niską temperaturę.

Kiszenie to naturalna fermentacja, podczas, której powstaje kwas mlekowy.

Suszenie polega na usuwaniu wody, dzięki czemu produkt staje się trwały.

Podczas marynowania żywność zalewa się octową, słodko-kwaśną zalewą, która tworzy środowisko hamujące rozwój drobnoustrojów. Z tego samego powodu przetwory również przedłużają żywotność produktów.

Zapytaj uczniów, jakie przetwory robi się u nich w domu.

Jeżeli uczniowie nie będą znali pojęcia "blanszowania" wytłumacz im, że jest to technika kulinarna polegająca na krótkotrwałym zanurzeniu warzyw i owoców we wrzątku, a następnie natychmiastowym schłodzeniu w zimnej wodzie lub z lodem. Proces ten pozwala zachować kolor, smak, wartości odżywcze, ułatwia obieranie skórki (np. pomidorów, brzoskwiń) i przygotowuje produkty do mrożenia, zmiękcza liście (np. kapusty) i usuwa zanieczyszczenia.

Więcej informacji o obróbce żywności znajdziesz w bazie wiedzy.

Przejdźcie do slajdu 21. Wy tłumacz uczniom, co oznaczają kolory warzyw i owoców. Więcej informacji znajdziesz w bazie wiedzy.

ZADANIE:

Wyświetl slajd 22 i poproś uczniów, aby w grupach spróbowali przypisać nazwę warzywa do odpowiedniego zdjęcia.

Za każdą prawidłową odpowiedź otrzymają 1 punkt.

Daj im na to 3 minuty, a następnie pokaż im odpowiedzi na slajdzie 23.

Podliczcie punkty i wpiszcie je do tabeli.

Krótkie omówienie pokazanych warzyw znajdziesz na slajdach 24-26.

Możesz sięgnąć do bazy wiedzy i wykorzystać znajdujące się tam

dłuższe opisy. Przejdź do slajdu 27 i przeczytaj informację od Ani Starmach.





Przejdź do slajdu 28 - Czas na Rozgrywkę Sezonu! Zanim jednak to nastąpi, puść v wideo od Ani Starmach, które znajdziesz na stronie www.akademialubella.pl w zakładce "Materiały edukacyjne" lub pod linkiem: <https://youtu.be/8DBQB3ejL74>

Następnie przejdź na następny slajd i zacznijcie rywalizację. Każda grupa powinna wybrać reprezentantów w rundzie 1, 3 i 4. Zaznacz klasie, że w każdej rundzie reprezentanci będą się zmieniać.



RUNDA 1

Poproś grupy o wybranie osoby, która będzie je reprezentować podczas rundy. Zaproś reprezentantów na środek klasy i poinformuj, że za chwilę odczytasz listę warzyw i owoców. Jeżeli obecnie jest sezon na dany produkt, reprezentant musi podnieść rękę. Każda poprawna odpowiedź to 1 punkt. Pozostali członkowie grupy mogą podliczyć zdobyte punkty.

Lista warzyw i owoców do odczytania:



Jabłko



Pomidor



Pomarańcz



Rzodkiew



Orzechy



Cukinia



Cebula



Podgrzybek



Podziękuj reprezentantom.
Zapiszcie punkty na tablicy.



RUNDA 2

Przejdźcie na slajd 29.

Zadaniem grup jest przypisać warzywa i owoce do odpowiedniej kategorii. Gdy grupy będą gotowe, pokaż uczniom listę widoczną na slajdzie 30. Na to zadanie mają 2 minuty. Gdy czas się skończy, wyświetlcie treść slajdu 31 i sprawdźcie prawidłowość udzielonych odpowiedzi.

Kolej na trzecią rundę. Wyświetl slajd 32. Ponownie poproś grupy o wybranie reprezentanta. Zaproś wszystkich reprezentantów na środek. Zadanie polega na jak najszybszym zgłoszeniu się do odpowiedzi i udzieleniu jej. Podać należy trzy przykłady dla danej kategorii. Poniżej znajdują się kategorie warzyw i owoców, o które możesz zapytać. Ilość zadanych pytań zależy od tego, ile grup jest w Twojej klasie. Postaraj się zadać tyle pytań, ile grup. Po zakończeniu rundy podliczcie punkty i wpiszcie je do tabeli.



RUNDA 3

Wyświetl slajd 33.

Zaproś po kolei reprezentantów grup na środek. Daj im do wylosowania karty do gry i poproś, żeby bez podglądania przyłożyli je do czoła tak, aby reszta grupy mogła je widzieć. Ich zadaniem będzie odgadnięcie, jaką kartę wylosowali. Reszta zespołu naprowadza go podpowiedziami. Zgadujący ma 1 minutę na zadanie. Jeśli reprezentant odgadnie hasło w tym czasie, grupa zdobywa 2 punkty.

Karty do gry w rozgrywkę sezonu są dołączone do scenariusza, wydrukuj je przed lekcją.



Przejdźcie do slajdu 34. Podliczcie wszystkie punkty. Jeżeli chcesz, może nagrodzić zwycięski zespół oceną, plusem za aktywność lub dodatkowym nieprzygotowaniem do wykorzystania.

Na koniec zadaj uczniom pytania:

- Czego nowego nauczyliście się podczas tej lekcji?

Wyświetl slajd 35. Możesz zaproponować uczniom grę "Zgotuj hasło". W tym celu wydrukuj karty do gry, wytnijcie je i zapoznajcie się z zasadami. Instrukcja jest dołączona do kart.

Na koniec wyświetl uczniom podziękowanie na slajdzie 36 i rozdaj infografiki do lekcji 4.



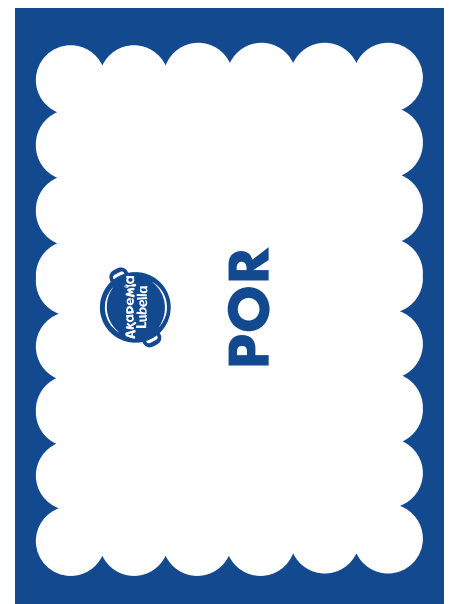
Drogie Nauczycielki i Drodzy Nauczyciele,

Bardzo dziękujemy za poprowadzenie lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony za zaangażowanie i energię, dzięki którym zajęcia nabrały wyjątkowego charakteru – to dzięki Wam ta lekcja była tak inspirująca. Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy i czekamy na kolejne spotkania!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella



Karty do Rundy 3 - do wydrukowania przed rozpoczęciem lekcji.





**KAPUSTA
CZERWONA
W SŁOIKU**



BAKŁAŻAN



BRUKSELKA



**KAPUSTA
KISZONA**



CUKINIA



KALAFIOR



SELER NACIOWY



**SUSZONE
MORELE**



**MROŻONE
TRUSKAWKI**



RZEPA



DYNIA



**MROŻONY
GROSZEK**



PIETRUSZKA



TOPINAMBUR



**MROŻONY
SZPINAK**



**SUSZONE
ŚLIWKI**



**SUSZONE
POMIDORY**



**MROŻONA
FASOLKA
SZPARAGOWA**



**SUSZONE
JABŁKA**



**MIESZANKA
WARZYWNA**



**CHRZAN
TARTY**



**SOS
CZOSNKOWY**



**OCET
JABŁKOWY**



KETCHUP



MAJONEZ



**OLIWA
Z OLIVEK**



MUSZTARDA