

Propozycje zadań i zabaw zachęcających dzieci do zdrowego odżywiania

Zabawy sensoryczne – poznawanie jedzenia wszystkimi zmysłami

- "Smakowanie w ciemno": dziecko z zamkniętymi oczami rozpoznaje smaki owoców i warzyw.
- "Zgadnij zapach": dziecko wącha różne produkty (np. koper, bazylia, papryka) i próbuje je nazwać.
- "Dotykowe pudełko": dziecko dotyka ukrytego warzywa/owocu i zgaduje, co to może być.
- "Dźwięki jedzenia": rozpoznawanie, co chrupie (marchewka, ogórek), co mlaska (pomidor), co się leje (sok).

Zabawy kreatywne – jedzenie jako narzędzie twórczości

- "Warzywny teatrzyk": dzieci tworzą postacie i sceny z warzyw.
- "Jedzeniowe portrety": tworzenie twarzy z plasterków warzyw i owoców na talerzach.
- "Owocowo-warzywne mandale": układanie symetrycznych wzorów z różnych składników.
- "Pocztówka z talerza": dzieci tworzą ilustracje z jedzenia i nadają im tytuły.

Zabawy kulinarne – wspólne gotowanie w formie gry

- "Szaszłyki kolorów": każde dziecko wybiera składniki do szaszłyka w wybranym kolorze.
- "Tęczowe kanapki": przygotowywanie kanapek z użyciem składników w różnych kolorach.
- "Mini pizzowe laboratorium": dziecko komponuje własną pizzę z przygotowanych warzywnych składników.

- "Tworzenie sałatki-układanki": składniki sałatki podzielone na miski – dziecko samo decyduje z jakich składników powstanie jego autorska sałatka.

Zabawy ruchowe – zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna

- "Wyścig warzywnych bohaterów": dzieci losują warzywa jako postacie i pokonują tor przeszkód – rodzic wciela się w rolę komentatora.
- "Taniec owoców": taniec do muzyki – gdy muzyka się zatrzymuje, dzieci muszą „zamrozić się” i ułożyć w kształt owoca.
- "Sklepowe bingo": rodzic przygotowuje na kartce listę (słowną lub obrazkową) warzyw i owoców – dziecko skreśla każde, które zauważy podczas zakupów.
- "Rzut do miski": rzucanie kolorowych piłeczek do odpowiednich misek – symbolizujących grupy warzyw i owoców.

Zabawy edukacyjne – łączenie wiedzy i zabawy

- "Talerz supermocy": dzieci przypisują warzywom i owocom specjalne moce (np. brokuł = ochrona, truskawka = energia).
- "Zgadnij, co jem?": opis smaku, zapachu, koloru przez jedno dziecko – reszta zgaduje.
- "Warzywno-owocowe memory": pary z obrazkami warzyw i owoców oraz ich supermocy lub pochodzenia.
- "Wymień jak najwięcej...": czerwonych warzyw, owoców, z których można zrobić dżem, składników na literę „k” itd.

Autorka: psycholożka Katarzyna Augustyniak