

Temat zajęć: **DZIEŃ MLEKA W NASZYM PRZEDSZKOLU**

Cele:

- zna znaczenie mleka i produktów mlecznych dla naszego rozwoju
- zna produkty i potrawy, które zawierają mleko i produkty mleczne
- potrafi współdziałać w grupie

Metody pracy: **stówne, oglądowe, czynne**

Formy pracy: **zbiorowa, zespołowa**

Pomoce dydaktyczne: **wiersze, zagadki, opakowania po produktach mlecznych, piosenka o mleku, klej, kartki, kredki, krepa, kolorowanki, rebus, rymowanki o leku, przepisy kulinarne,**

Przebieg - stosownie do potrzeb grupy

1. Spotkanie z pracownikiem mleczarni

2. Zagadki:

- Ten biały napój daje ci zdrowie. Nie możesz zgadnąć kotek ci powie. (mleko)
- Choć dziurek w nim sporo, tatać ich nie trzeba.
- Zjem go z apetytem razem z kromką chleba. (ser)
- Też ma mleko w swoim składzie, żółty na kanapkę kładziesz (ser)
- Choć się zielonej trawy naje, to białe mleko daje. (krowa)
- Cztery kopytka, rogi i bródka... Już wiesz, kto wyjadł kapustę z ogródka. (koza)

3. Burza mózgów: Co to jest mleko? - dzieci podają propozycje, wspólne formułowanie definicji.

4. „Skąd się bierze mleko w sklepie?” wystuchanie opowiadania.

„Wiosną, latem i jesienią, na wiejskiej łące, którą nazywamy pastwiskiem, pasą się krowy. W ich wymionach powstaje mleko. Na noc krowy wracają do obory. Codziennie rano i wieczorem gospodarz przystępuje do dojenia krów. Kiedyś robił to ręcznie i nie było to łatwe zadanie. Dzisiaj ma elektryczne dojarki, które ułatwiają mu pracę. Ściągają mleko z wymion krowy i rurkami odprowadzają je do przygotowanych wcześniej dużych pojemników. Pojemniki z mlekiem jadą do mleczarni. Tam odbywa się pewien tajemniczy proces. PASTERYZACJA. Gdy się ten proces zakończy, mleko jest rozlewane do takich opakowań, w których możemy je potem kupować. W mleczarni po obróbce mleka powstają też inne produkty / kefir, jogurty, sery. Teraz następuje zatadunek mleka i transport do sklepów. Tam sprzedawca ustawia mleko na półkach, gdzie każdy kupujący może je łatwo znaleźć. „

5. Informacje o mleku

Mleko znane jest od tysiącleci jako bardzo wartościowy produkt spożywczy. Od chwili, gdy

człowiek zaczął prowadzić osiadły tryb życia, mleko zwierząt domowych stało się dla niego bardzo ważnym pokarmem. Najbardziej znanym i najczęściej wykorzystywanym przez człowieka jest mleko krowie, jakkolwiek są kraje w których spożywa się mleko pochodzące od innych zwierząt np. kóz, bawołów, wielbłądów czy jaków. Mleko jest niezbędnym i najbardziej wartościowym składnikiem diety człowieka. Jest najlepszym źródłem wapnia, który pomaga w prawidłowy sposób budować kości. Bogate jest również w składniki mineralne, witaminy D i A oraz z grupy B. Zaopatruje nasz organizm w białko – podstawowy budulec naszych komórek i tkanek, a także w węglowodany, dostarczające nam energii każdego dnia. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu i wzrostu kości potrzebne są dzieciom 2 szklanki mleka dziennie.

Wapń – mocne i zdrowe kości oraz zęby

Białko – podstawowy budulec organizmu

Witamina A – dobry wzrok

Witamina B2 – piękna i zdrowa skóra

Witamina D – razem z wapniem budują mocne kości

Nie można zapomnieć również o tym że nie każdy może pić mleko z powodu alergii – uczulenia i dlatego ten ważny składnik można zastąpić mlekiem roślinnym – sojowym.

6. Wystuchanie wierszyków

„Radek – Niejadek” – według własnego pomysłu

- „Gwałtu, rety!

- Co się dzieje?

- Radek znowu dziś nic nie je, tylko chrupki i cukierki.

Mam z nim co dzień kłopot wielki.

Nie chce sera, nie chce mleka,
na śmietankę wciąż narzeka.

Tylko ciastka i batony oraz lizak ulubiony.

Może ty znasz jakiś sposób, by jogurcik wziął do ręki
albo choć danonki małe i zjadł je ze smakiem całe?

- Wiem! Mam pomysł doskonały!

Poprosimy przedszkolaków, by go przekonali.

One chodzą do przedszkola, a tam wszystkie dzieci wiedzą
co jest zdrowe, i to właśnie zawsze chętnie jedzą.”

Przetwory z mleka

Na zakupy wyruszamy, dużą torbę zabieramy.

Trzeba kupić serek biały i ser żółty w dziury cały.
Smaczny jogurt waniliowy, naturalny, truskawkowy.
I koniecznie też maślankę, ser topiony i śmietankę.
Różne są przetwory z mleka, zatem niechaj nikt nie zwleka.
Dnia każdego - to zasada coś z nabiału niechaj zjada.

„Tylko nic nie mówcie krowie” Halina Szayerowa

Nabiał - produkt, smaczny, zdrowy
Dostajemy go od krowy
Tylko nic nie mówcie krowie
Jak się krowa o tym dowie,
To się jej przewróci w głowie
I gotowa narozrabiać
I przestanie nabiał dawać,
Czyli: mleko, masło, sery i śmietanę na desery!

„Mleko” Jan Brzechwa

Co się stało, co się stało?”
„Gwatttu, mleko wyleciało!”
Przeraziła się kucharka,
„Wyleciało mleko z garnka
I jak białe prześcieradło
Na patelni wierzchem siadło,
Jęto fruwać pod sufitem,
Przyśpiewując sobie przy tym:
„Dobre mleczko, smaczne mleczko,
Nie dla ciebie, kochaneczko!”
Rozgniewała się kucharka
I na mleko głośno sarka:
„Któż to słyszał, żeby mleko
Wyleciało tak daleko?
Zsiądź z patelni, zsiądź już prędzej,
Bo na zawsze cię przepędzę!”
Na te słowa mleko zbladło,

Przestraszyło się i zsiadło.
Chodźcie do nas.
Zjedzcie z nami
Zsiadłe mleko z ziemniakami.

„Wiersz o mleku”

Co ja widzę? Przedszkolaki! Jakie zdrowe to dzieciaki.
Wciąż tak pięknie wyglądają, pewnie mleko popijają.
Wiedzą o tym doskonale, że mleka garnuszek to zawsze zdrowy brzuszek!
Nie będą chorować i lekarstw przyjmować.
Tylko codziennych zabaw ciągle i ciągle kosztować.
No ale chwileczkę? Skąd się bierze mleko w szklaneczce?
„Mleko daje krowa” – powiedziała jakaś mądra głowa.
I od tej chwili każdy przedszkola już się nie pomyli.
Gdy dorośli zapytają „Skąd to wiecie Dzieciaki?”
To my chórem odpowiemy, „Bo my jesteśmy Mleczaki!”

Rozmowa inspirowana treścią wierszy

7. Zabawy ruchowe

- Zabawa ruchowa: „ Krówki do zagrody” Dzieci biegają swobodnie po sali, na dźwięk dzwonka chowają się do zagrody /umowne miejsce w sali/
- Zabawa ruchowa: „ Każda tątka ci powie co masz zrobić na zdrowie” dzieci wykonują zadania zapisane na tatkach krowy. / zadania związane z ruchem np. zrób 5 przysiadów, zrób 2 skłony, stań na jednej nodze, itp.

8. Zabawa badawcza: „ Zgadnij co to za przysmak?”

Dzieci rozpoznają po wyglądzie, zapachu oraz smaku produkty spożywcze (w zależności od wieku dzieci): jogurt, kefir, maślanka, śmietana, ser biały, żółty, topiony, masło, ...

9. Nauka krótkich rymowanek:

„Kto mleko pije, długo żyje!”

„Mleczne pyszności na zdrowe kości!”

„Mleko pijemy, zdrowo żyjemy”

„ Gdy produkty mleczne jemy szybko rośniemy

chodzimy, skaczemy, biegamy i zdrowo się uśmiechamy”

„Przedszkolak dobrze wie, że zdrowo jest, gdy mleko pije się”

„Kto chce silnym, być musi zawsze mleko pić” “Aby zdrowym być, trzeba bardzo dużo mleka pić”

10. PRZYKŁADOWE PRZEPISY KULINARNE DO WYKONANIA

Mleko to cenne źródło wapnia, białka oraz witaminy D. Odpowiednia ilość tych składników w codziennej diecie dzieci i młodzieży jest kluczowym elementem zapewniającym prawidłowy rozwój kości i zębów, a także funkcjonowania organizmu. Warto zatem zadbać, aby mleko i jego przetwory znalazły się w codziennym jadłospisie całej rodziny i były wykorzystywane do przyrządzania smacznych posiłków oraz przekąsek. Jeśli Twoje dziecko krzywi się na widok mleka, można je zastąpić jogurtem owocowym, który uwielbia większość maluchów. Przekąski i dania mleczne możesz przygotowywać na wiele sposobów np. z dodatkiem owoców lub płatków śniadaniowych. Mleko to również niezbędny składnik wielu pysznych deserów, koktajli oraz sosów, które z pewnością polubi cała rodzina.

Propozycje do wykonania:

Lody „Krówka”

Składniki:

2 szklanki śmietany kremówki 36%

puszka masy krówkowej

½ szklanki rodzynek

4 łyżki orzechów włoskich

Przygotowanie:

Śmietanę ubij na sztywno mikserem. Dodawaj powoli masę krówkową, cały czas miksując. Posiekane orzechy i rodzynki wsyp do masy. Wymieszaj łyżką lub łypatką. Przetóż masę do pojemnika, który można mrozić i włóż do zamrażarki. Po około 1 godzinie wyjmij lody z zamrażarki i ponownie zamieszaj. Pozostaw lody na kilka godzin w zamrażarce

Salatka owocowa z twarogiem

Składniki:

1 grejpfrut

1 pomarańcza

garść ciemnych winogron

½ puszki ananasa

100 g białego sera

1 łyżka miodu

listki mięty do dekoracji

Przygotowanie:

Umyj owoce i mięte. Obierz grejpfruta i pomarańczę. Pokrój wszystkie owoce na mniejsze kawałki. Przetóż do miseczki, dodaj pokrojony w duże kostki biały ser. Polej łyżką miodu i udekoruj listkami mięty.

Serowe szaszłyki na zimno

Składniki:

po 80 g sera gouda, ementaler, sera pleśniowego camembert, cheddar

kiść słodkich winogron – mogą być zielone, ciemne bądź różowe

garść suszonych śliwek

garść suszonych moreli

2-3 łyżki nasion czarnuszki

Przygotowanie:

Pokrój wszystkie rodzaje sera w kostkę o boku 2 cm. Umyj winogrona. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj wszystkie rodzaje serów, przeplatając je owocami. Przygotowane w ten sposób szaszłyki posyp aromatycznymi nasionami czarnuszki.

Serowo – warzywny język

Składniki:

½ melona

80 g sera gouda

80 g sera typu feta

80 g sera zamojskiego

stoiczek oliwek czarnych lub zielonych

1 papryka czerwona

1 papryka zielona

stoik bardzo małych ogórków konserwowych

ok. 250 g pomidorków koktajlowych

Przygotowanie:

Odsącz ogórki i oliwki. Umyj paprykę i pomidorki. Przetnij paprykę na połowę i usuń gniazda z nasionami. Pokrój ją na mniejsze kawałki. Wszystkie rodzaje sera również pokrój w kostkę. Na wykałaczki nadziewaj w dowolnej kolejności składniki – po 3-4 na jedną wykałaczkę. Na końcu nabij koreczki na potówkę melona, aby powstał z niego serowo-warzywny język.

Serowo-jajeczne tódeczki

Składniki:

5 jajek

150 g sera żółtego np. gouda bądź salami

pęczek szczypiorku

3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

10 liści sałaty młodej

sól i pieprz

Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo. Poczekaj aż ostygną, obierz i przekrój je wzdłuż na pół. Wyjmij żółtka. Zetrzyj na tarce ser, dodaj żółtka, jogurt i posiekany szczypiorek oraz dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj, aż powstanie gładka masa. Wypełnij nią białka jajek. Na wykałaczkę nadziej liść sałaty tak, aby przypominał żagiel. Wbij wykałaczkę w jajko.

Twarożek z grzankami

Składniki:

1 opakowanie sera białego

2 łyżki jogurtu naturalnego

3 rzodkiewki

3-4 łyżki kukurydzy z puszki

11

½ świeżego ogórka

2 kromki razowego chleba tostowego

pieprz i sól

Przygotowanie:

Umyj warzywa. Na tarce zetrzyj ogórka oraz rzodkiewki. Włóż do miseczki twarożek, rzodkiewki, kukurydzę, startego ogórka oraz jogurt. Całość delikatnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Z chleba tostowego przygotuj grzanki – możesz je zrobić w tosterze lub w piekarniku (wystarczy wstawić je na ok. 15 minut do pieca nagrzanego do temperatury 170 st.). Twarożek podaj razem z przekrojonymi na pół grzankami.

www.dzieciakimleczaki.pl