

Witaj!

Ten przewodnik  
ułatwi Ci korzystanie  
z aplikacji!



# KRECIK I WARZYWA

Julia Barlińska  
Katarzyna Wojtkowska



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI



UNIwersytet  
Warszawski

PATRONAT HONOROWY:



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

<b>Wstęp</b> . . . . .	2	Papryka . . . . .	13
<b>Charakterystyka programu</b> . . . . .	4	Szparagi . . . . .	13
Uruchamianie aplikacji . . . . .	4	Brokuły . . . . .	13
Symbole . . . . .	5	Szpinak . . . . .	13
<b>Korzystanie z gier:</b>		Rabarbar . . . . .	14
<b>Krecikowa Kraina</b> . . . . .	6	LATO . . . . .	14
Aktywności realizowane pod kierunkiem osoby dorosłej . . . . .	6	Cukinia . . . . .	14
Przykłady zadań w poszczególnych sekcjach . . . . .	8	Śliwka . . . . .	14
Bank Gier . . . . .	9	Marchewka . . . . .	15
Gra Rysunkowa . . . . .	9	Cebula . . . . .	15
Bank Smaków . . . . .	9	Pomidor . . . . .	15
Mini-gry . . . . .	10	Porzeczka . . . . .	15
<b>Załącznik 1.</b>		JESIEŃ . . . . .	16
<b>Informacje o warzywach i owocach</b> . . . . .	11	Dynia . . . . .	16
ZIMA . . . . .	11	Jagody i borówki amerykańskie . . . . .	16
Granat . . . . .	11	Sałata . . . . .	16
Groszek . . . . .	11	Fasola . . . . .	16
Kapusta . . . . .	11	Burak . . . . .	17
Pasternak . . . . .	12	Grzyby . . . . .	17
Brukselka . . . . .	12	<b>Załącznik 2.</b>	
Fasolka szparagowa i bób . . . . .	12	<b>Zasady i cele aktywności</b> . . . . .	18
WIOSNA . . . . .	12	<b>Załącznik 3.</b>	
Bakłażan . . . . .	12	<b>Dodatkowe wskazówki, linki i bibliografia</b> . . . . .	24

Autorki polskiego przewodnika po grze:  
*Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska*

Autorki polskiej adaptacji aplikacji:  
*Julia Barlińska, Katarzyna Wojtkowska,  
Zuzanna Palińska*

Autorka polskich nagrań głosowych w aplikacji:  
*Amelia Gazecka*

Copyright: © Uniwersytet Warszawski, University of Helsinki

Redakcja, korekta, skład: *Marta Rydz-Domańska*

*Projekt finansowany z grantu EIT Food Europejskiego Instytutu Innowacji i Technologii (EIT), organu Unii Europejskiej, w ramach Horyzontu 2020 – programu ramowego UE w zakresie badań naukowych i innowacji.*

## Wstęp

KRECIK I WARZYWA to aplikacja wprowadzająca naukę o zdrowym żywieniu do edukacji przedszkolnej, dostępna na smartfony i inne urządzenia inteligentne działające na systemach Android i iOS.

Niniejszy przewodnik jest dodatkowym narzędziem dla nauczycieli, który ma pomóc w przygotowaniu się do korzystania z aplikacji i prowadzenia zajęć z dziećmi poza nią. Składają się na niego następujące treści:

- Wstęp – opis celu programu.
- Charakterystyka programu.
- Informacje dotyczące obsługi aplikacji (uruchamiania, nawigacji i modułów programu).
- Opis podstawowych zasad korzystania z aplikacji „Krecik i warzywa” wraz z graficzną prezentacją jej najważniejszych elementów.
- Podstawowe treści merytoryczne poruszane na zajęciach (załącznik nr 1). Mogą one posłużyć jako podstawa do szeroko rozumianej popularyzacji warzyw i owoców w diecie dzieci.
- Charakterystyka aktywności wykonywanych pod kierunkiem nauczyciela (załącznik nr 2).
- Literatura (załącznik nr 3).

Wiedza o zdrowym żywieniu stanowi ważny element nauki w okresie wczesnodziecięcym<sup>1</sup>. Podczas codziennych wspólnych posiłków dzieci z dorosłymi mogą spędzić czas razem. Przy stole, w spokojnej atmosferze, można skupić się na zdrowym jedzeniu, a także nawiązaniu i zacieśnianiu relacji z innymi osobami. Dzięki temu podczas jedzenia rozwija się poczucie wspólnoty. Pozytywne podejście osoby dorosłej i sposób, w jakim opowiada o jedzeniu, stanowi ważny przykład dla dzieci. Spożywanie posiłków w przyjemnym nastroju zachęci najmłodszych do próbowania nowych smaków i potraw. Wiedzę na temat zdrowego żywienia można też przekazywać za pomocą zabaw, piosenek i książek, a także poprzez aktywności takie jak wspólne pieczenie ciast czy sadzenie ziół. Aplikacja „Krecik i warzywa” w formie zabawy prezentuje dzieciom różne rodzaje warzyw i owoców, jednocześnie zachęcając do ich akceptowania w codziennej diecie. To ważne, bo choć stopniowo spożycie tych produktów przez najmłodszych rośnie, nie osiągnięto jeszcze poziomu wskazanego w zaleceniach żywieniowych<sup>2</sup>. Wszechstronna i angażująca zmysły edukacja w zakresie żywienia wprowadzana już w przedszkolu sprawia, że kilkulatki chętniej próbują jarzyn<sup>3</sup>. Zwiększona obecność warzyw i owoców w diecie okresu dzieciństwa przyczynia się również do kształtowania preferencji w późniejszym życiu, ukierunkowując wybór zdrowszej diety. Aplikacja „Krecik i warzywa” pozwala w prosty sposób wzbogacić edukację na temat zdrowej żywności we wczesnym dzieciństwie.

Światem gry jest zamieszkała przez Krecika grządka, zwana w tym podręczniku Krecikową Krainą. Aplikacja zawiera moduły realizowane przez grupę przedszkolną pod kierunkiem osoby dorosłej (nauczyciela) oraz proste gry, w które można grać indywidualnie lub w parach.

Dzięki modułom wykonywanym pod kierunkiem dorosłego dzieci – poza zdobywaniem wiedzy o zdrowym odżywianiu – ćwiczą umiejętności związane z pracą w grupie, takie jak czekanie na swoją kolej, dzielenie się zadaniami oraz efektywna komunikacja. To także trening rozpoznawania i wyrażania różnych emocji. Działając w zespole, uczestnicy muszą konfrontować swoje chęci i pragnienia z potrzebami koleżanek i kolegów. Zdarza się, że są one sprzeczne. Zadaniem osoby dorosłej jest wspieranie dziecka w rozpoznaniu jego pragnień i odczuć w relacji z innymi osobami, co stanowi okazję do nauki samoregulacji. Składa się na nią zdolność do odraczania nagrody, umiejętność kierowania swoim postępowaniem niezależnie od otoczenia i kontrola zachowań impulsywnych. Kluczowym aspektem samoregulacji jest umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, ich regulacji oraz odpowiedniego wyrażania emocji.

Korzystanie z aplikacji wprowadza też do edukacji wczesnodziecięcej elementy wiedzy technologicznej. Gry mogą być skutecznym sposobem na naukę nowych umiejętności i rozwijanie wszechstronnej wiedzy. Technologie informacyjne i komunikacyjne należą do szeroko pojętego środowiska

<sup>1</sup> Zob. np. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Podstawy planu wczesnej edukacji i opieki nad dzieckiem, 2018, s. 48, publikacja w języku fińskim)* oraz *National Nutrition Council: Health and Joy from Food – Meal Recommendations for Early Childhood Education and Care (2018)*.

<sup>2</sup> Zgodnie z zaleceniami dzienny udział warzyw w diecie powinien wynosić 250 g lub 5–6 garści dziecka.

<sup>3</sup> Kähkönen K., Rönkä A., Hujo M., Lyytikäinen A. & Nuutinen O. (2018).

edukacyjnego, które jest dla dzieci ciekawe i atrakcyjne. Korzystanie z aplikacji pod nadzorem osoby dorosłej stanowi dla dzieci okazję do opanowania właściwych, bezpiecznych metod używania urządzeń mobilnych (takich jak smartfon czy tablet). Przykładem jest umieszczony w aplikacji Bank Smaków (s. XX), który pokazuje, jak tego typu urządzenie może służyć do przechowywania, archiwizowania i obróbki danych. Z kolei gry zachęcają użytkownika do korzystania z kamery oraz funkcji rysowania i nagrywania.

Korzystanie z aplikacji „Krecik i warzywa” jest przyjemne, co zachęca do zdobywania wiedzy na temat warzyw i owoców. Celem gier oraz zabaw jest dostarczenie dzieciom pozytywnych wrażeń związanych ze zdrowym odżywianiem. Przyjemność oznacza w tym przypadku uczucie doświadczenia wynikające z uzyskanej informacji zwrotnej udzielonej

bezpośrednio lub pośrednio za pośrednictwem interakcji społecznych i poprzez zmysły. Kluczową rolę odgrywa umiejętność stworzenia przez osobę dorosłą bezpiecznej atmosfery do zabawy i gier, by ułatwić każdemu dziecku dzielenie się doświadczeniami z pozostałymi członkami grupy.

## Życzymy Państwu wesołych i smakowitych chwil z aplikacją!

*Julia Barlińska  
Katarzyna Wojtkowska*

*Polska wersja aplikacji została opracowana na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w ramach projektu „The EIT Food School Network: Integrating solutions to improve eating habits and reduce food wastage”.*

### **Kontakt:**

[jbarlinska@psych.uw.edu.pl](mailto:jbarlinska@psych.uw.edu.pl)  
[katarzyna.wojtkowska@psych.uw.edu.pl](mailto:katarzyna.wojtkowska@psych.uw.edu.pl)

**W celu uzyskania kompendium rekomendacji żywieniowych dla dzieci prosimy o kontakt mailowy.**

*Henna Vepsäläinen  
Essi Skaffari  
Maijaliisa Erkkola  
Nina Sajaniemi  
Eira Suhonen  
Mikko Lehtovirta  
Carola Ray  
Riikka Makkonen  
Hanna Ahtosalo  
Linda Kokkonen  
Jaana Nissinen  
Rami-Roope Uusitalo*

*Aplikacja „Krecik i warzywa” została opracowana na Wydziale Żywności i Żywnienia Uniwersytetu w Helsinkach we współpracy z NordicEdu, firmą programistyczną specjalizującą się w rozwiązaniach wykorzystujących mechanikę tzw. grywalizacji, przy wsparciu finansowym Europejskiego Instytutu Innowacji i Technologii (EIT).*



# Charakterystyka programu

## Odbiorcy

Ideą projektu „Krecik i warzywa” jest realizacja zajęć w grupach przedszkolnych z wykorzystaniem aplikacji mobilnej. Program może być też używany przez rodziców, by poprzez wspólną zabawę zachęcić dzieci do akceptowania większej ilości warzyw i owoców w diecie.

## Cel programu

- Zachęcanie dzieci do zaakceptowania większej ilości warzyw i owoców w codziennej diecie.
- Wzbogacenie wiedzy o zdrowym odżywianiu, zwłaszcza o cechach i specyfice warzyw i owoców jako podstawowego filaru optymalnej diety.
- Ćwiczenie kompetencji społecznych, takich jak współpraca w grupie i efektywna komunikacja.
- Aktywizacja kompetencji indywidualnych dzieci (samoregulacja) poprzez zabawy wymagające odroczenia nagrody.
- Ćwiczenie e-kompetencji poprzez udział w zadaniach wymagających użycia nowych technologii.

## Forma aktywności zawartych w programie

Podstawą do realizacji programu jest aplikacja „Krecik i warzywa”, obsługiwana przez systemy Android i IOS. Może być pobrana na tablety i/lub telefony komórkowe. Uniwersum gry jest tzw. Krecikowa Kraina – grządka zamieszkała przez głównego bohatera aplikacji. Program składa się z 4 sekcji wyznaczonych

przez cztery pory roku. Do każdej z nich przypisano 6 warzyw/owoców, z których każde zawiera następujące sekcje: Nauka, Kolory, Kształty, Smaki i Zabawa. W ramach aplikacji proponowane są zarówno formy aktywności wymagające od dziecka użycia tabletu lub telefonu (gry cyfrowe), jak też propozycje o charakterze gier tradycyjnych, bez konieczności korzystania z urządzeń elektronicznych.

Program „Krecik i warzywa” pozwala w elastyczny sposób dopasować treści adekwatnie do potrzeb wybranej grupy dzieci. Może być realizowany w całości (co jest rozumiane jako przejście po kolei przez cały świat Krecika i wykonanie wszystkich zadań, przypisanych do każdego z warzyw i owoców) lub tylko w wybranych częściach (np. przy wprowadzaniu określonego produktu do diety dziecka).

## Czas zajęć

Czas realizacji programu jest elastyczny i może być dostosowywany do potrzeb dziecka lub grupy. By osiągnąć założone cele edukacyjne (m.in. zachęcenie dzieci do trwałego wzbogacenia diety o większą ilość warzyw), zaleca się korzystanie z aplikacji przez co najmniej 4 tygodnie z częstotliwością 1-2 dni tygodniowo po 15 min.

## Materiały do realizacji programu

Do realizacji programu potrzebny jest tablet lub smartfon z systemem Android lub IOS, na którym zainstalowana zostanie aplikacja „Krecik i warzywa” (dostęp do niej jest bezpłatny ze Sklepu Google Play lub APP STORE). W aplikacji znajduje się ponadto podręcznik zawierający szczegółowo opisane zasady działania programu, a także materiały dodatkowe do pracy z dziećmi oraz rekomendacje dotyczące zdrowego odżywiania.

# Uruchamianie aplikacji

1. Aplikację „Krecik i warzywa” można pobrać na urządzenia mobilne pracujące na systemach Android oraz iOS (tablety i smartfony) ze stron App Store lub Google Play.
2. Wyboru wersji językowej dokonuje się z rozwijanej listy. Aplikacja dostępna jest w języku fińskim, angielskim i polskim.
3. Świat gry w aplikacji nosi nazwę Krecikowej Krainy.
4. Na wstępie Krecik prosi o wybór pory roku. Jej zmiana następuje automatycznie po omówieniu wszystkich warzyw i owoców przypisanych do wybranej na początku. Można też zmienić porę roku, klikając przycisk „Zacznij od nowa”. Dostęp do tej funkcji umożliwia znajdujący się w lewym górnym rogu przycisk „Informacje o grze”. Więcej informacji można znaleźć w podręczniku na stronie 5.

## SYMBOLE



**Informacje o grze** – lewy górny róg ekranu.

Kliknięcie w przycisk

- otwiera widok zawierający podstawowe informacje o grze, jej twórcach oraz zasadzie działania aplikacji,
- umożliwia pobranie na urządzenie niniejszego przewodnika (w formacie PDF).
- Pozwala też skasować postępy w grze poprzez opcję **Zacznij od nowa**. Wybór ten pozwala ponownie uruchomić grę lub zmienić porę roku bez konieczności przechodzenia przez moduły ją poprzedzające.



To przycisk umożliwiający **wybór języka gry**.



**Krzyżyk** znajduje się w prawym górnym rogu ekranu. Kliknięcie w ten przycisk zamyka otwartą w danym momencie część gry. Gracz przenosi się z powrotem do Krecikowej Krainy.



**Strzałki** służą do przechodzenia pomiędzy ekranami.



**Aparat** – ikonka wyświetlana w modułach wykonywanych z osobą dorosłą oraz w grach. W celu wykonania zdjęcia należy ją kliknąć. Zrobione zdjęcie należy następnie zatwierdzić (klikając OK) lub odrzucić.



**Galeria** – kliknięcie tej ikonki umożliwia przeglądanie zdjęć zrobionych w każdym z modułów aplikacji.



**Nagraj** – za pomocą tego przycisku można nagrywać wypowiedzi w modułach realizowanych pod kierunkiem osoby dorosłej.



**Odtwórz** – przycisk umożliwia odsłuchanie nagrań w modułach realizowanych pod kierunkiem osoby dorosłej.



**Nowa gra** – po zakończeniu gry można ją uruchomić ponownie, klikając ten przycisk.



**Wygrana** – przycisk znajdujący się w niektórych elementach gry. Osoba dorosła może go kliknąć, by zakończyć grę.



**Bank Gier** – znajduje się między jesienią a zimą.



**Wyszukanie po kategorii** – przycisk umożliwiający znalezienie odpowiednich gier, w zależności od potrzeb.



**Gra Rysunkowa** – znajduje się między zimą a wiosną.



**Bank Smaków** – znajduje się między wiosną a latem.



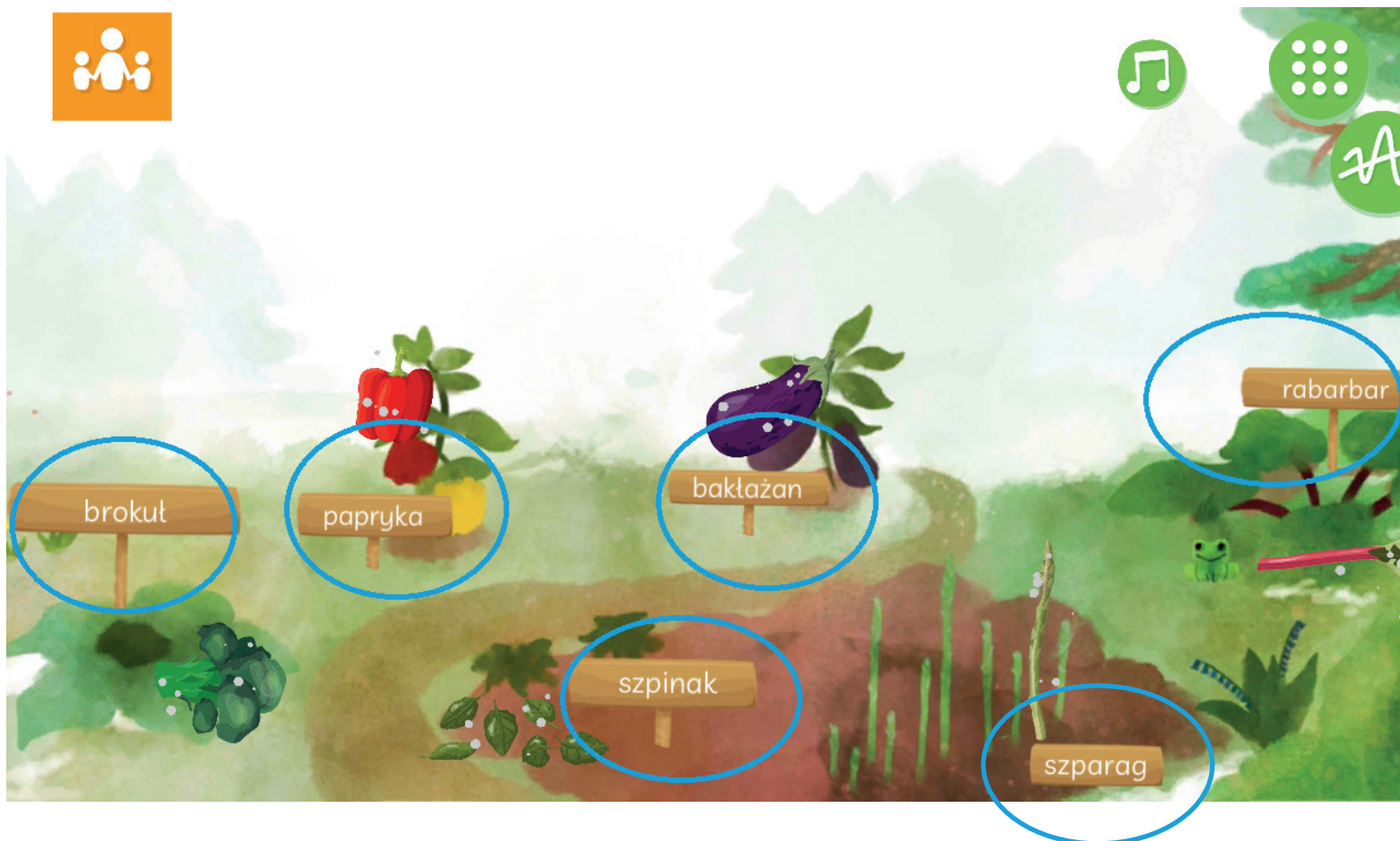
**Mini-gry** – znajdują się między latem a jesienią.

# Korzystanie z gier: KRECIKOWA KRAINA

## Aktywności realizowane pod kierunkiem osoby dorosłej

Materiał do pracy pod kierunkiem dorosłego podzielono na 4 moduły (według pór roku). Każdy moduł zawiera po 6 warzyw. Można przechodzić z jednego modułu do drugiego, przewijając ekran w prawo lub w lewo. Między porami roku zostały umieszczone oddzielne sekcje, zawierające: Bank Gier, Grę Rysunkową, Bank Smaków i Mini-gry.

Poniższy obrazek przedstawia przykładową porę roku w Krecikowej Krainie (wiosnę) oraz sześć różnych roślin. Dorosły wybiera tę, która będzie omawiana, klikając w odpowiedni obrazek. Rośliny można omawiać w dowolnej kolejności, zależnie od potrzeb grupy.





Celem sekcji **Nauka** jest zachęcenie dzieci do wspólnej rozmowy i podzielenia się posiadaną wiedzą.

Sekcja rozpoczyna się od podania nazwy przedstawionego na ilustracji warzywa, które będzie omawiane, a następnie krótkiej rozmowy na jego temat. Dla ułatwienia na ekranie wyświetlone są pytania, które osoba dorosła może wykorzystać do dyskusji z dziećmi na temat danego warzywa i jego charakterystycznych cech. Rozmowa nie musi się jednak ograniczać do podanych tematów. Należy prowadzić ją zgodnie z zainteresowaniami i potrzebami grupy, dobierając indywidualnie właściwe materiały i pomoce dydaktyczne.

**Załącznik 1 do podręcznika zawiera informacje o warzywach, które mogą być źródłem inspiracji do rozmów z dziećmi.**

*Ilustracja poniżej przedstawia przykładową sytuację, w której do omówienia z dziećmi wybrano bakłażana.*

Dla każdego warzywa z danej pory roku opracowane zostały następujące sekcje: **Nauka, Kolory, Kształty, Smaki i Zabawa.**

**BAKŁAŻAN**

Bakłażan jest warzywem. Jak wygląda bakłażan?  
Do jakiego innego warzywa podobny jest bakłażan?  
Czy w Polsce uprawia się bakłażana? O jakiej porze roku zbiera się bakłażana?  
Po co solimy bakłażana? Jak przyrządza się bakłażana? Jakie potrawy można zrobić z bakłażana?  
Kto jadł kiedyś bakłażana?

Po ukończeniu danej sekcji jej ikona zmienia kolor na **zielony**.





Sekcje **Kolory**, **Kształty** i **Smaki** zawierają zadania fotograficzne.

**W sekcji Kolory** dzieci szukają rzeczy takiego samego koloru, jak omawiane warzywo (owoc), a następnie robią im zdjęcia.



**W sekcji Kształty** dzieci szukają rzeczy takiego samego kształtu, jak omawiane warzywo (owoc), a następnie robią im zdjęcia.



**W sekcji Smaki** dzieci wyobrażają sobie, że jedzą dane warzywo i fotografują miny, jakie przy tym robią. Dodatkowo mogą nagrać słowa, za pomocą których da się opisać jego smak. Należy zachęcić dzieci do opisywania smaku w sposób jak najbardziej różnorodny, bez ograniczania się do przymiotników „dobre” czy „niesmaczne”. Sekcję Smaki można też uzupełnić, dając dzieciom omawiane warzywo do spróbowania. Ten sposób może sprawdzić się szczególnie w przypadku mniej popularnych i rzadziej jadalnych warzyw.



**W sekcji Zabawa** znajdują się zgadywanki oraz grupowe gry ruchowe zawierające elementy odgrywania ról.

Zadaniem dzieci jest odegranie scenek według scenariusza dostępnego w aplikacji, np. prezentując cebulę, uczestnicy scenki chwytają się za ręce, tworząc warstwy cebuli. W tej sekcji również dostępna jest funkcja robienia zdjęć.

## Przykłady zadań w poszczególnych sekcjach

### Przykład 1: Cukinia



Cukinia jest warzywem. Jakiego koloru jest skórka cukinii? Jaki kolor ma cukinia w środku? Jak wygląda cukinia? W jaki sposób można jeść cukinię? Które części cukinii są jadalne? Jakie potrawy można zrobić z cukinii? O jakiej porze roku zbiera się cukinię? Kto jadł kiedyś surową cukinię? A gotowaną?



Jakiego koloru jest cukinia? Zrób zdjęcia z jak największą liczbą rzeczy w kolorze cukinii.



Jaki kształt ma cukinia? Zrób zdjęcia z jak największą liczbą rzeczy w kształcie cukinii.

### Przykład 2: Pasternak

Pasternak to warzywo korzeniowe. Do jakiego innego warzywa podobny jest pasternak? Gdzie rośnie pasternak? W jakiej glebie najlepiej rośnie pasternak? Czy pasternak można jeść na surowo? Jak przyrządza się pasternak? Jakie potrawy można zrobić z pasternaku? Kto jadł kiedyś pasternak?

Jakiego koloru jest pasternak? Zrób zdjęcia z jak największą liczbą rzeczy w kolorze pasternaku.

Jakiego kształtu jest pasternak? Zrób zdjęcia z jak największą liczbą rzeczy w kształcie pasternaku.



Udawaj, że jesz cukinię. Jak smakuje cukinia? Zrób zdjęcia swoich min podczas jedzenia cukinii. Nagraj słowa opisujące smak cukinii.

Udawaj, że jesz pasternak. Jak smakuje pasternak? Zrób zdjęcia swoich min podczas jedzenia pasternaku. Nagraj słowa opisujące smak pasternaku.



Położcie się na podłodze na plecach i postarajcie się być jak najdłużej. Potem wyciągnijcie ręce i nogi w tę samą stronę (np. w prawo) i udawajcie długie, wygięte cukinie. Znowu wyciągnijcie się prosto, a następnie wygnijcie się w drugą stronę, wyciągając ręce i nogi. Możecie zrobić zdjęcie.

Udawajcie pasternak, czyli warzywo podobne do marchewki o szerokich ramionach. Rozstawcie ręce szeroko. Stopy i nogi mocno złączcie ze sobą. Następnie ustawcie się w rzędzie od najwyższego do najniższego lub według kolorów ubrań. Według której zasady się ustawicie? Możecie zrobić zdjęcie.

## Bank Gier

W Świecie Krecika **Bank Gier** znajduje się między modułem jesiennym a zimowym. Sekcja ta zawiera gry, które pomagają uczyć się o nowych warzywach, a także ćwiczą różne umiejętności. Są przeznaczone do zabawy pod okiem osoby dorosłej, która może dostosować gry do umiejętności dzieci, a także do dostępnej przestrzeni i materiałów. Szczegółowe instrukcje i cele gier można znaleźć w Załączniku 2. Gry zostały oznaczone kolorami, aby ułatwić wybór. Dzięki tym zabawom dzieci ćwiczą wiele przydatnych umiejętności, takich jak **zdolności motoryczne, pamięć, cierpliwość i czekanie na swoją kolej**, a także **uwaga i wyobraźnię**. Gry mogą być **dynamiczne** lub **statyczne**, niektóre też są przeznaczone **do zabawy na dworze**. Część gier koncentruje się na **zwiększaniu wiedzy** dzieci na temat warzyw i utrwalaniu terminologii związanej z żywnością. Są też zabawy **przeznaczone dla małych grup** (1–3 graczy).

## Gra Rysunkowa

W Świecie Krecika **Grę Rysunkową** można znaleźć między modułem zimowym a wiosennym. Jej celem jest przede wszystkim zabawa, ale można ją też wykorzystać, by zachęcić dzieci do zastanowienia się nad cechami poszczególnych warzyw/owoców. Przycisk w dolnym prawym rogu ekranu otwiera zestaw narzędzi do rysowania, z którego można wybrać odpowiedni pędzel i kolor. Gumki można użyć do usunięcia całości lub części rysunku. Po ukończeniu rysunek można zapisać, klikając ikonę **Aparat**. Po zapisaniu rysunku wyświetli się nowe zadanie do narysowania. Wykonane wcześniej prace można przeglądać klikając ikonę **Galeria**.

## Bank Smaków

**Bank Smaków** można znaleźć w Świecie Krecika między modułem wiosennym a letnim. Zawiera zadania, które mają zachęcać dzieci do próbowania nowych warzyw, a zarazem przekazywać wiedzę na ich temat w ciekawy sposób. Bank składa się z czterech pór roku, z których każda podzielona jest na trzy miesiące. Każdy miesiąc zawiera cztery zestawy zadań – po jednym zestawie na tydzień. Znajdują się w nim trzy ćwiczenia, z których dwa polegają na spróbowaniu konkretnego warzywa lub owocu, a trzecie jest za każdym razem inne. Pierwsze wyzwanie smakowe zawiera sezonowo zbierane warzywa, z którymi dzieci zostaną zaznajomione w sekcji **Nauka**. Drugie wyzwanie smakowe dotyczy innego warzywa, znanego już dzieciom wcześniej. Celem jest spróbowanie warzyw z obu wyzwań w ciągu tygodnia. Warzywa można próbować na surowo, jako część potrawy lub jako napój. Trzecie zadanie może polegać np. na wykonaniu rysunku lub innej pracy plastycznej, bądź obserwacji danych warzyw w sklepie czy w naturze. Listę poleceń i wskazówki do zadania trzeciego zawiera Załącznik 3. Wyzwanie

można oznaczyć jako ukończone, klikając obrazek warzywa, co spowoduje zmianę koloru gwiazdy na żółtym tle [wstawić ikonkę w składzie!]. Zatwierdzenie zadania można cofnąć, klikając ponownie zdjęcie (gwiazda wróci wówczas do białego koloru).

**UWAGA:** Wybór opcji **Zacznij od nowa** resetuje zapis z Banku Smaków.

## Mini-gry

Mini-gry można znaleźć w osobnej sekcji między modułem letnim a jesiennym. Służą one rozwijaniu wiedzy o warzywach, ale przede wszystkim dzieci mają się przy nich dobrze bawić! Można w nie grać indywidualnie, w parach lub w małych grupach. Osoba dorosła pomaga dzieciom, np. odczytując na głos instrukcję.



### Co by tu ugotować?

Gra skłania do zastanowienia się, jakich warzyw używa się na co dzień do gotowania różnych potraw. Na początku na ekranie pojawiają się trzy różne warzywa. Gracz musi wybrać to, które najlepiej pasuje do instrukcji wyświetlanych na ekranie (np. „Wskaż warzywo, z którego często robi się zupę-krem”). Jeśli odpowiedź jest prawidłowa, wokół warzywa pojawia się zielone kółko i gwiazdki. Klikając na strzałkę, można przejść do następnego ćwiczenia, niezależnie od tego, czy odpowiedź była prawidłowa. Pod koniec tury gracz ponownie odpowiada na pytania, w których podał nieprawidłową odpowiedź. Warto dodać, że w tej grze nie ma jednoznacznie dobrych lub złych odpowiedzi.



### Na drzewie, na polu czy w ziemi?

Dzięki tej grze dzieci uczą się, gdzie rosną poszczególne warzywa i kiedy są zbierane. Na początku pojawiają się trzy różne warzywa. Gracz musi wybrać to, które najlepiej pasuje do instrukcji wyświetlanych na ekranie (na przykład: „Wybierz to [warzywo/owoc], który nie rośnie w ziemi”). Po udzieleniu prawidłowej odpowiedzi wokół wybranych warzyw pojawi się zielony okrąg i gwiazdki. Klikając na strzałkę, można przejść do następnego ćwiczenia, niezależnie od tego, czy odpowiedź była dobra czy zła. Pod koniec tury gracz może ponownie odpowiedzieć na pytania, na które podał błędną odpowiedź.



### Czy potrafisz opisać owoce i warzywa?

Gra przekazuje podstawowe informacje o warzywach i owocach. Zadaniem gracza jest wybór warzywa, które najlepiej pasuje do instrukcji wyświetlanych na ekranie (np.: „Wskaż warzywo korzeniowe”). Jeśli odpowiedź jest prawidłowa, wokół warzywa pojawia się zielone kółko i gwiazdki. Klikając na strzałkę, można przejść do następnego ćwiczenia, niezależnie od tego, czy odpowiedź była dobra czy zła. Pod koniec tury gracz ponownie odpowiada na pytania, w których podał błędną odpowiedź.



### Warzywa we mgle

Gra pomaga dzieciom ćwiczyć funkcje wykonawcze i precyzję. Na ekranie pojawia się kilka różnych warzyw, które należy spróbować zapamiętać. Następnie warzywa zasłania mgłą, a w tym czasie Krecik dokłada nowe warzywo. Gracz ma za zadanie znaleźć warzywo, którego wcześniej nie było na obrazku.



### Pękające baloniki

Gra wzbogaca wiedzę o warzywach, a dodatkowo pomaga dzieciom ćwiczyć funkcje wykonawcze i cierpliwość. Na ekranie pojawiają się baloniki zawierające różne rodzaje warzyw. Celem graczy jest wybranie spośród nich tych, które najlepiej pasują do wyświetlanej instrukcji (np.: „wskaż warzywa strączkowe”). Gdy wszystkie prawidłowe baloniki zostaną przebite, na ekranie pojawia się nowa instrukcja. Jeśli jest wielu graczy, warto przed rozpoczęciem gry uzgodnić kolejność i moment zamiany.

# Załącznik 1. Informacje o warzywach i owocach

## ZIMA

### Granat

1. Granaty rosną na krzewach.
2. Granaty nie rosną w Polsce, bo jest tu za zimno. Przyjeżdżają do nas z ciepłych krajów.
3. Jadalną część granatu stanowią soczyste, czerwone ziarenka znajdujące się w środku bardzo twardej, grubej skórki.
4. Granaty można jeść same lub jako dodatek do sałatek i koktajli lub wyciskać z nich sok.
5. Obieranie granatu jest trudne – dzieci będą potrzebować pomocy dorosłego.
6. Najłatwiejszym sposobem oddzielenia części jadalnych od skórki jest przekrojenie owocu na pół. Potem jedną połówkę przytrzymujemy nad miską (pestkami w dół) i opukujemy skórkę np. drewnianą łyżką kuchenną.

### Groszek

1. Groszek rośnie w strączkach.
2. Groszek można mrozić, dzięki czemu to pyszne warzywo gości na naszych stołach także zimą!
3. Przeważnie je się małe, zielone nasiona groszku, choć w przypadku niektórych odmian jadalne są także strączki.
4. Jest warzywem strączkowym, które można jeść na surowo.
5. Groszek można jeść jako osobne danie lub jako dodatek do sałatki.
6. Groszek może też być składnikiem zielonej zupy-krem lub pasty warzywnej.

### Kapusta

1. Kapusta rośnie na polu od maja do listopada.
2. Kapusta nie psuje się szybko i można ją długo przechowywać. Dlatego jest dostępna w sklepach przez cały rok.
3. Kapusta ma wiele odmian, różniących się wielkością, kształtem a nawet kolorem. Są kapusty białe, zielone i czerwone.
4. Kapustę można jeść na surowo (np. startą na tarce do sałatki), ale także gotowaną. Gotowana kapusta świetnie nadaje się do zup, zapiekanek, duszenia oraz nadziewania. W liście kapusty zawiąują się gołąbki.
5. Kiszoną kapustę robi się, krojąc ją na cienkie paseczki, dodając sól i ugniatając w dużym naczyniu (słoju lub beczce), w którym następnie zachodzi trwający kilka tygodni proces kiszenia. Kapusta kiszona jest bardzo zdrowa dla naszego układu pokarmowego.
6. Kapustę najlepiej przechowywać w lodówce.

## **Pasternak**

1. Pasternak jest rośliną korzeniową. Oznacza to, że rośnie pod ziemią.
2. Kształtem pasternak przypomina dużą marchewkę.
3. Pasternak ma biały kolor.
4. Pasternak można jeść na surowo, na przykład starty na tarce lub w sałatkach.
5. Pasternak dodajemy do zup, zapiekanek i słonych wypieków.
6. Z pasternaku można zrobić frytki. Trzeba pokroić warzywo w długie i wąskie paski, a następnie upiec w piekarniku.

## **Brukselka**

1. Brukselka to odmiana kapusty. Jest mała i zielona. Można ją jeść w całości.
2. Brukselka dobrze znosi zimno, dlatego zbiera się ją aż do późnej jesieni. Pierwsze nocne przymrozki sprawiają, że brukselka po ugotowaniu ma łagodniejszy smak, który można jeszcze złagodzić np. śmietaną.
3. Brukselkę można kupować świeżą lub mrożoną.
4. Brukselkę gotuje się w wodzie lub na parze, można też usmażyć ją na patelni lub upiec w piekarniku.
5. Brukselka stanowi smaczny dodatek do zup, potraw mięsnych i ryb.
6. Brukselkę najlepiej przechowywać w lodówce.

## **Fasolka szparagowa i bób**

1. Fasolka szparagowa to roślina strączkowa.
2. Jadalne są całe strączki fasolki z nasionkami w środku.
3. Fasolka szparagowa może być zielona lub żółta.
4. Zimą fasolkę szparagową i bób możemy kupić w sklepach w postaci mrożonej lub w puszkach.
5. Fasolki i dojrzałego bobu nie je się na surowo. Przed spożyciem trzeba je ugotować w wodzie lub na parze, albo upiec w piekarniku.
6. Skórka bobu, choć bywa twarda, jest jadalna i po ugotowaniu nasiona można jeść w całości, bez obierania.

# **WIOSNA**

## **Bakłazan**

1. Bakłazan zazwyczaj ma ciemnofioletowy kolor, ale występują też odmiany o innych kolorach: białym, fioletowo-białym, a nawet zielonym.
2. Bakłazan ma kształt długiego, spłaszczonego jajka.

3. Bakłażany rosną latem również w Polsce.
4. Bakłażan jest najsmaczniejszy, kiedy jest ciemny i błyszczący. Bakłażany można śmiało jeść wraz ze skórką.
5. Bakłażany są warzywem, które bardzo lubią Grecy i Włosi – przygotowują z tego warzywa wiele tradycyjnych potraw, np. musakę.
6. Bakłażana nie jada się na surowo, ale można go przyrządzić w plastrach, piecząc go w piekarniku, na patelni lub grillując.

### **Papryka**

1. Papryka ma wiele smaków, kształtów i kolorów. Może być czerwona, zielona, żółta oraz biała.
2. W Polsce papryka rośnie latem.
3. Dzieci zazwyczaj najbardziej lubią paprykę słodką.
4. Dorośli lubią też papryczki chili, które mają ostry smak i używa się ich najczęściej jako przyprawy.
5. Paprykę jada się na surowo – samą, a także jako dodatek, na przykład do kanapek.
6. Z papryki robi się zupy, leczo lub zapiekanki, można także upiec ją z nadzieniem w piekarniku.

### **Szparagi**

1. Pierwsze szparagi można kupić w maju.
2. Szparagi mogą mieć różne kolory: zielony, biały, czasem nawet fioletowy.
3. Dzieci zazwyczaj najbardziej lubią cienkie szparagi.
4. Białe szparagi rosną pod ziemią, a zielone – nad ziemią.
5. Białe szparagi dobrze jest obrać z włóknistej skórki, natomiast zielone można jeść w całości.
6. Szparagi można gotować, opiekać na patelni lub w piekarniku, a także grillować.

### **Brokuły**

1. Pierwsze brokuły dojrzewają na naszych polach w maju.
2. Brokuły mogą być zielone lub fioletowe.
3. Brokuły należy przechowywać w lodówce.
4. Brokuły można gotować, opiekać w piekarniku lub na grillu, smażyć na patelni lub gotować na parze.
5. Brokuły gałązkowe są mniejsze i cieńsze niż zwykłe brokuły, ale smakują tak samo.
6. Brokuły zawierają wiele ważnych dla naszego zdrowia składników. Warto je jeść!

### **Szpinak**

1. Szpinak można kupić świeży lub mrożony.

2. Jadalne są zielone liście szpinaku.
3. Szpinak można jeść na surowo.
4. Podczas gotowania liście szpinaku kurczą się, ale zachowują wyraźny smak.
5. Szpinak można gotować w wodzie lub na parze, a także smażyć i dusić.
6. Ze szpinaku można przyrządzić zupę, koktajl, sos lub sałatkę.

### **Rabarbar**

1. Rabarbar pojawia się w sprzedaży w maju.
2. Łodygi rabarbaru mają różowo-zielony kolor.
3. Jadalną częścią rabarbaru jest łodyga.
4. Rabarbar można uprawiać we własnym ogrodzie, na stanowisku słonecznym.
5. Z rabarbaru najczęściej przyrządza się kompoty, ciasta, marmolady i desery.
6. Rabarbar pasuje też jako dodatek do ryb i dań z grilla.

## **LATO**

### **Cukinia**

1. Cukinia przypomina duży ogórek.
2. Cukinie mogą być żółte lub zielone, podłużne lub bardziej okrągłe.
3. Cukinia ma bardzo delikatny smak.
4. Cukinię jada się na surowo lub ugotowaną czy upieczoną.
5. Z cukinii można zrobić makaron, placki, gulasz, zapiekankę.
6. Kwiaty cukinii też są jadalne – w wielu krajach uważa się je za przysmak.

### **Śliwka**

1. Śliwki rosną na drzewach.
2. Śliwki mają bardzo wiele odmian. Mogą być fioletowe, niebieskie, czerwone, żółte i zielone.
3. Śliwki są okrągłe lub owalne, a w ich środku jest twarda pestka.
4. Śliwki je się na surowo lub suszone.
5. Śliwki dodaje się do kompotów, słodkich wypieków i deserów, a także do innych potraw, np. bigosu.
6. Najbardziej popularnym w Polsce produktem ze śliwek są powidła.

## **Marchewka**

1. Marchewka jest jednym z najpopularniejszych warzyw w Polsce.
2. Marchewkę można kupić przez cały rok.
3. Marchewka najczęściej jest pomarańczowa.
4. Są również marchewki w innych kolorach – białe, żółte, różowe, a nawet fioletowe!
5. Marchewkę można chrupać na surowo, zetrzeć na tarce do surówki lub dodać do zupy czy gulaszu.
6. Marchewki mogą też stanowić składnik słodkich wypieków, na przykład ciasta marchewkowego.

## **Cebula**

1. Cebula może być okrągła lub podłużna, mała lub duża.
2. Cebule mają różne kolory: biały, żółty, fioletowy, czerwony.
3. Jadamy różne odmiany cebuli: czerwoną, cukrową, szalotkę.
4. Zapach cebuli jest tak mocny, że gdy ją obieramy lub kroimy, mogą nam łzawić oczy.
5. Cebulę uprawia się niemal na całym świecie.
6. Cebula nadaje potrawom pikantny smak – dodaje się ją do bardzo wielu dań surowych i gotowanych.

## **Pomidor**

1. Istnieje wiele odmian pomidorów: gałązkowe, malinowe, koktajlowe, bawole serca.
2. Pomidory występują w wielu kolorach: zielonym, żółtym, pomarańczowym, różowym, czerwonym i ciemnofioletowym.
3. Włoska nazwa pomidora brzmi pomodoro, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „złote jabłko”.
4. Pomidorów nie przechowuje się w lodówce.
5. Można je jeść na kanapkach, a także robić z nich przepyszną sałatkę pomidorową.
6. Zupa pomidorowa to ulubione danie większości dzieci.

## **Porzeczka**

1. Porzeczki to małe kuliste owocki rosnące w kiściach na niskich krzakach.
2. Można je spotkać latem w wielu przydomowych ogórkach.
3. Porzeczki mogą być białe, czerwone i czarne.
4. Porzeczki mają ciekawy słodko-kwaśny smak.
5. Można je kupować świeże lub mrożone.
6. Z porzeczek robi się desery, soki i dżemy.



## JESIEŃ

### Dynia

1. Dynie dojrzewają jesienią i wtedy często je widzimy na straganach lub w sklepach.
2. Dynie mogą mieć różne kolory: zielony, pomarańczowy, żółty, biały.
3. Popularne odmiany tego warzywa to dynia makaronowa, piżmowa i Hokkaido.
4. Z dyni można przygotować m.in. zupę, zapiekankę, babeczki lub ciasto.
5. Pestki dyni można opiekać, ale także jeść na surowo; są smaczne w zupie, sałatkach i jako dodatek do jogurtu.
6. Niektóre dynie (np. dynia zwyczajna) mają twardą skórkę, której się nie je, a inne po upieczeniu lub ugotowaniu można jeść ze skórką (np. odmiana Hakkaido).

### Jagody i borówki amerykańskie

1. Zarówno mniejsze jagody, jak i większe od nich borówki amerykańskie rosną w kiściach na krzaczkach.
2. Jagody dziko rosną w lasach części Europy, w Azji i Ameryce Północnej.
3. Jagody lubią nie tylko dzieci. Te leśne owoce uwielbiają też niedźwiedzie, borsuki, lisy, jenoty i głuszce.
4. Borówki amerykańskie nie rosną dziko – są roślinami uprawnymi.
5. Jagody możemy jeść same, a także jako dodatek np. do owsianki, jogurtu lub twarogu. Z jagód robi się też soki, dżemy i jagodzianki, czyli drożdżowe bułki z nadzieniem.
6. Borówki amerykańskie najlepiej smakują same ze względu na łagodny, słodki smak. Często ozdabia się też nimi ciasta i desery.

### Sałata

1. Sałata występuje w wielu różnych kształtach i kolorach, ale najbardziej popularna jest sałata zielona.
2. Jest wiele odmian sałaty, m.in. lodowa, rzymska, masłowa, rukola czy roszponka,
3. Sałata może rosnąć w szklarniach i pod gołym niebem.
4. Można też uprawiać sałatę w niewielkiej skrzynce na balkonie lub podwórku.
5. Najlepszą porą na uprawę sałaty jest lato, ale okres zbiorów może trwać do wczesnej jesieni.
6. Sałatę najczęściej je się na surowo, np. jako dodatek do obiadu lub razem z innymi świeżymi warzywami.

### Fasola

1. Fasola rośnie w strączkach.
2. Fasola występuje w różnych rozmiarach i kształtach – może być okrągła, wydłużona lub w kształcie nerki.

3. Fasola może mieć wiele kolorów - biały, żółty, beżowy, fioletowy, czarny, zielony.
4. W sklepie można kupić suche nasiona fasoli, które należy namoczyć w wodzie przed ugotowaniem.
5. Z fasoli można zrobić sałatki, zapiekanki, zupy, kotlety wegetariańskie czy pasty kanapkowe.
6. Fasola jest cennym źródłem białka i może stanowić zamiennik mięsnych dań.

### **Burak**

1. Burak może mieć kształt okrągły lub podłużny.
2. Buraki występują w różnych kolorach: różowym, fioletowym, żółtym. Są również buraki, które na surowo mają biało-różowe paski.
3. Buraki możemy kupić w sklepie przez cały rok.
4. Dawno temu buraki wykorzystywano do makijażu (malowano nim rumieńce na twarzy).
5. Buraki po ugotowaniu można jeść tarte, dodawać do zup czy kotletów, a także pić w postaci soku lub zakwasu. Do najbardziej znanych polskich dań z buraka należy tradycyjny świąteczny barszcz.
6. Buraków można też używać w wypiekach, na przykład jako dodatek do chleba lub ciasta czekoladowego.

### **Grzyby**

1. Grzyby nie są warzywami, należą do odrębnego obok roślin i zwierząt królestwa organizmów żywych.
2. Grzyby rosną dziko w naszych lasach. Smaczne grzyby rosnące dziko to między innymi kurki, podgrzybki, czy prawdziwk.
3. Są też gatunki grzybów, które można uprawiać. Do najbardziej znanych gatunków uprawnych należą pieczarki i boczniaki.
4. Grzyby należy zawsze zbierać pod opieką osoby dorosłej, która zna się na grzybach, bo wiele dziko rosnących gatunków jest trujących.
5. Grzyby są składnikiem wielu dań: pierogów, zup, zapiekanek, pizzy, tart i spaghetti.
6. Grzyby można suszyć i w tej postaci przechowywać o wiele dłużej niż świeże. Innym sposobem przechowywania grzybów jest ich mrożenie lub marynowanie w occie.

## Załącznik 2. Zasady i cele aktywności

Dzięki grom dzieci mogą ćwiczyć wiele przydatnych umiejętności, takich jak **zdolności motoryczne**, **pamięć**, **cierpliwość** i **czekanie na swoją kolej**, a także **uwaga**, **wyobraźnię** i **wyrażanie emocji**. Gry mogą być **dynamiczne** lub **statyczne**, niektóre też są przeznaczone **do zabawy na dworze**. Część gier koncentruje się na **zwiększaniu wiedzy** dzieci na temat warzyw i **utrwalaniu terminologii** związanej z żywnością. Są też zabawy **przeznaczone dla małych grup (1-3 graczy)**.

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
ZGADNIJ, JAKIE TO WARZYWKO	Gra <b>rozwija wiedzę dzieci</b> na temat różnych warzyw i owoców.	Jeden z graczy podchodzi, żeby sprawdzić, które warzywo losowo wybrał tablet, ale nie ujawnia tej informacji innym. Pozostali próbują zgadnąć, jakie to warzywo. W tym celu zadają pytania, na które można odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”.  Przykład: jeśli warzywo to marchewka, można spytać „Czy to warzywo korzeniowe? Tak. Czy jest czerwone? Nie. Czy jest żółte? Nie. Czy jest pomarańczowe? Tak.” Osoba, które poda prawidłową odpowiedź, podchodzi i dowiaduje się, jakie następne warzywo wylosował tablet.	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
SAŁATKA OWOCOWA	Zadaniem gry jest ćwiczenie <b>cierpliwości</b> i <b>umiejętności czekania</b> oraz <b>uwagi</b> .	Dzieci należy podzielić na trzy grupy: jabłka, banany i pomarańcze (potrzebna jest pomoc osoby dorosłej). Wszystkie dzieci stają w okręgu. Dorosły korzysta z tabletu i prowadzi grę. Tablet pokazuje losowo wybrany owoc. Jeśli tablet pokaże jabłko, wszystkie jabłka zamieniają się miejscami w okręgu. Banany i pomarańcze zostają na swoich miejscach. Kiedy jabłka zamieniają się miejscami, prowadzący naciska strzałkę na ekranie i tablet wyświetla kolejny losowo wybrany owoc. Co jakiś czas na ekranie pojawia się napis „SAŁATKA OWOCOWA”, który oznacza, że wszyscy mają zamienić się miejscami jednocześnie. Gra trwa mniej więcej dwanaście rund. Można ją przerwać w każdej chwili.	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
SMAKI I MINY	Gra pobudza <b>wyobraźnię</b> <b>dzieci</b> . Umożliwia im też ćwiczenie <b>wyrażania emocji</b> .	Gracze chodzą cicho i spokojnie po sali. Kiedy dorosły wywoła nazwę warzywa, owocu lub potrawy, gracze zastygają jak posągi, które poprzez ułożenie ciała i minę przedstawiają, jak według nich smakuje wywołane pożywienie. Ważne, aby każdy mógł używać pozycji i min tak, jak chce – nie ma dobrych ani złych sposobów przedstawienia smaku.	Posągi mogą też przedstawiać inne rzeczy, takie jak uczucia, emocje lub czynności.

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
SZYMON MÓWI	Zadaniem gry jest <b>ćwiczenie cierpliwości</b> i <b>umiejętność czekania</b> oraz <b>uważności</b> .	Dorosły wciela się w rolę Szymona. Szymon wydaje polecenia, które gracze muszą wykonać, jeśli zaczynają się od słów „Szymon mówi”. Jeśli polecenie nie zaczyna się od tych słów, gracze nie robią nic.  <b>Przykład:</b> jeśli dorosły powie „Szymon mówi: unieście ręce” – wszyscy gracze powinni wyciągnąć ręce w górę. Jeśli dorosły powie „Szymon mówi: kucnijcie” – wszyscy gracze kucają. Jeśli dorosły powie „Skaczcie na jednej nodze” – gracze nie powinni robić nic.	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
ZAPAMIĘTAJ!	Gra ćwiczy <b>pamięć</b> , <b>cierpliwość</b> i <b>umiejętność czekania</b> .	Karty z warzywami lub małe przedmioty należy położyć na stole tak, żeby były widoczne dla wszystkich graczy. Wspólnie przyjrzyjcie się kartom lub przedmiotom. Gracze zapamiętują karty lub przedmioty, a następnie zamykają oczy.  Dorosły zabiera ze stołu jedną kartę lub przedmiot, a następnie pozwala graczom otworzyć oczy. Gracz, który powie, jakiej karty lub przedmiotu brakuje, chowa kartę lub przedmiot w następnej rundzie.	Do gry można wspólnie z dziećmi przygotować karty z warzywami. Gra jest tym trudniejsza, im więcej kart/ przedmiotów znajdzie się na stole.
SKAMIENIAŁE WARZYWKA	Gra łączy <b>cierpliwość</b> i <b>umiejętność czekania</b> z korzystaniem z <b>wyobraźni</b> oraz <b>ekspresją ruchową</b> .	Dorosły dzieli uczestników na dwie grupy: aktorów i widzów. Widzowie z zamkniętymi oczami stoją w szeregu plecami do pozostałych graczy – aktorów. Dorosły pokazuje aktorom warzywo losowo wybrane przez tablet, a ich zadaniem stać się tym warzywem, nie wydając przy tym żadnych dźwięków. Kiedy dorosły zawoła „Kamień!”, aktorzy zastygają w bezruchu i zmieniają się w skamieliny. Widzowie mogą otworzyć oczy i odwrócić się w stronę aktorów. Ich zadaniem jest zgadnąć, jakie warzywo przedstawiają skamieliny. Jeśli zgadną, stają się aktorami, a aktorzy – widzami. Jeśli im się nie uda, zaczyna się następna runda.	Grę można utrudnić, wydłużając czas oczekiwania.
DOTKNIJ BURAKA	Gra rozwija <b>wiedzę</b> dzieci na temat warzyw. Jest to gra <b>dynamiczna</b> .	Dorosły widzi na ekranie tabletu wylosowane warzywo. Wypowiada jego nazwę warzywa w postaci polecenia dla graczy.  <b>Przykład:</b> jeśli tablet pokazuje burak, prowadzący woła „dotknij buraka”! Gracze szukają na sobie fragmentu ubrania w odpowiednim kolorze, po czym dotykają nim części ubrania innego gracza w takim samym kolorze. Jeśli gracz nie ma na sobie niczego w kolorze buraka, może dotknąć części ubrania innego gracza ręką. Jeśli tylko jeden z graczy ma na sobie coś w kolorze buraka, wszyscy dotykają tego samego miejsca rękami. Liczba rund jest dowolna!	

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
GORĄCY ZIEMNIAK	Dzieci ćwiczą <b>czekanie na swoją kolej</b> . Gra jest w całości <b>statyczna</b> .	Gracze siadają w okręgu na podłodze. Tablet należy położyć w środku. Jeden z graczy zaczyna grę. Dorosły decyduje, który z graczy zaczyna oraz w którym kierunku toczy się gra. Gracze kolejno wstają i dotykają ziemniaka na ekranie tabletu. Z każdym dotknięciem ziemniak robi się coraz bardziej niespokojny i gorący. Ostatnia osoba, która dotknie ziemniaka, zanim ten wybuchnie, jest gorącym ziemniakiem!	Grę można utrudnić zwiększając okrąg, co wydłuży czas oczekiwania.
KUCAJĄCE WARZYWKA	Dzięki tej grze dzieci trenują <b>uwaga</b> . Jest to gra <b>dynamiczna</b> .	Gracze chodzą cicho i spokojnie po sali (lub dowolnym terenie). Dorosły zaczyna powoli wywoływać słowa, na przykład: statek, piłka, długopis, telefon komórkowy, książka, jarmuż, pomidor, huśtawka, jezioro, ptak, cebula itp. Kiedy dorosły wypowiada nazwę warzywa, gracze dalej poruszają się w kucki. Jeśli następne słowo nie jest nazwą warzywa, gracze wstają. Jeśli jest nazwą warzywa, dalej chodzą w kucki.  Grę można modyfikować: słowem-kluczem może być nazwa owocu lub – w trudniejszej wersji – nazwa warzywa korzeniowego lub liściastego. Dodatkowo zamiast w kucki można chodzić na palcach lub skakać na jednej nodze.	Dorosły może dopasować poziom trudności do grupy wiekowej. W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
MÓJ STATEK JEST PEŁEN WARZYW I OWOCÓW!	Gra rozwija <b>wiedzę</b> dzieci na temat warzyw. Uczestnicy ćwiczą też <b>czekanie na swoją kolej</b> .	Gracze ruszają w rejs. Dorosły podaje kategorię rzeczy, które mają zabrać na pokład swoich statków, np. owoce, warzywa korzeniowe, warzywa liściaste, cytrusy lub warzywa i owoce rosnące w Polsce. Dzieci kolejno wymieniają rzeczy, aż skończą im się pomysły.  Poniższy przykład dotyczy owoców. Pierwszy gracz mówi: „Mój statek jest pełen śliwek!” Następny gracz musi podać inny owoc, np.: „Mój statek jest pełen pomarańczy!” Każdy owoc można wymienić tylko raz. Przegrywa ten z graczy, który nie potrafi wymyślić żadnego nowego przykładu z danej kategorii.	Dorosły może dopasować poziom trudności gry do grupy. Zabawa świetnie sprawdza się np. podczas nudnej podróży lub gdy dzieci muszą czekać w kolejce.
ŁAŃCUCH Z ULUBIONYCH WARZYW!	Dzieci <b>poznają nowe warzywa</b> , ćwiczą <b>czekanie na swoją kolej</b> , a także <b>pamięć</b> .	Wszyscy gracze siadają lub ustawiają się w kręgu. Dorosły zaczyna grę, wymieniając nazwę ulubionego warzywa. Następny gracz w kręgu powtarza ją i dodaje swoje ulubione warzywo. Kolejny gracz powtarza oba wymienione wcześniej warzywa i dodaje jedno od siebie. Każde warzywo może wystąpić tylko raz, więc każdy kolejny gracz musi dodać nowe. Grę można zmieniać, na przykład zamiast warzyw wymieniając zrobione z nich potrawy	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
SYGNALIZACJA ŚWIETLNA	W grze chodzi o ćwiczenie <b>cierpliwości i umiejętności czekania</b> .	Gracze rozchodzą się po całej sali. Na początku każdy stoi spokojnie i cicho na swoim miejscu. Dorosły ma tablet, który losowo wybiera po jednym warzywie. Gracze mogą ruszać się tylko wtedy, gdy na tablecie zobaczą warzywo w kolorze zielonym – mogą wtedy zrobić tyle kroków dowolnej wielkości, ile chcą. Kiedy na tablecie pojawi się warzywo o kolorze żółtym lub czerwonym, graczom nie wolno się ruszać.  Dorosły może przerwać zabawę, dotykając ikony „stop”.	Dorosły może odczytywać na głos nazwy warzyw wylosowanych przez tablet. W tę grę można <b>bawić się także na dworze</b> .
BORÓWKI I TRUSKAWKI	Kluczową rolę w tej grze odgrywa <b>cierpliwość i umiejętność czekania</b> . Gra może też służyć do ćwiczenia <b>uwagi</b> . Jest to gra <b>dynamiczna</b> .	Dorosły dzieli graczy na dwie grupy: borówki i truskawki. Borówki i truskawki stają w dwóch rzędach, plecami do siebie.  Gracze zamykają oczy. Nie wolno im otwierać oczu, aż dorosły wypowie nazwę jednej z grup. Jeśli dorosły powie „borówki”, borówki uciekają, a truskawki je gonią. Jeśli dorosły powie „truskawki”, truskawki uciekają, a borówki je gonią. Jeśli dorosły powie „maliny”, gracze zostają na miejscach.	W łatwiejszej wersji dzieci nie dzieli się na grupy, a jedynie wybiera słowo-klucz, po usłyszeniu którego wszystkie dzieci zaczynają biec. Bieganie można zastąpić chodzeniem, jeśli w danym miejscu nie da się biegać.  W tę grę można <b>bawić się także na dworze</b> .
POTRAWKA Z FASOLKI	Gra uruchamia <b>wyobraźnię dzieci</b> i może służyć do ćwiczenia <b>ekspresji ciała</b> oraz <b>sprawności ruchowej</b> . Jest to gra <b>dynamiczna</b> .	Dorosły włącza spokojną muzykę z płyty lub np. potrząsa grzechotkami. Gracze są fasolkami w garnku, który jest powoli podgrzewany. Fasolki podskakują i odbijają się od ścianek naczynia.  Prowadzący dobiera muzykę: im szybsza i żwawsza, tym większe skoki. Dorosły może od czasu do czasu poprosić jednego lub dwóch graczy, żeby pokazali, jak poruszają się fasolki, a inni gracze ich naśladują. Każdy może wymyślić własne ruchy.	Do gry potrzebna jest muzyka (odtwarzana lub grana, na przykład na grzechotkach).
POSAGI NA SPACERZE	Zadaniem gry jest ćwiczenie <b>umiejętności czekania i cierpliwości</b> .	Dorosły włącza spokojną muzykę z płyty lub np. potrząsa grzechotkami. Gracze cicho i spokojnie przechadzają się po sali (teren). Kiedy muzyka ucichnie, zastygają w miejscu jak posągi i stoją z zamkniętymi oczami. Oczy mają być zamknięte do czasu, gdy dorosły znowu włączy muzykę lub zacznie grać. Grę można utrudnić wydłużając czas, w którym gracze muszą pozostawać w bezruchu.	Do gry potrzebna jest spokojna muzyka (odtwarzana lub grana, na przykład na grzechotkach). Dorosły może dopasować poziom trudności gry do grupy wiekowej.

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
BABA JAGA PATRZY	Gra ćwiczy <b>cierpliwość, umiejętność czekania</b> oraz <b>uwagę</b> .	Gracze ustawiają się w szeregu. Dorosły grający rolę Baby Jagi staje około 20 metrów od graczy. Kiedy Baba Jaga jest odwrócona od graczy plecami, mogą po cichu iść w jej stronę. Kiedy Baba Jaga odwróci się do nich twarzą, gracze muszą się zatrzymać. Jeśli Baba Jaga zobaczy, że ktoś się poruszył, wypowiada jego imię i gracz musi wrócić na linię startu. Gracz, który pierwszy dotknie Baby Jagi i nie zostanie złapany, wygrywa i zostaje nową Babą Jagą.	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
BRAKUJĄCE WARZYWA	Gra rozwija <b>wiedzę</b> dzieci na temat warzyw i jedzenia. Wzbogaca też <b>zasób słów dotyczących jedzenia</b> .	Gracze siadają, kładą się lub ustawiają w okręgu na polecenie dorosłego. Prowadzący decyduje, kto zaczyna. Gracze kolejno wymieniają nazwy warzyw i owoców, a dorosły zapisuje je na tablicy. Runda trwa do czasu, gdy gracz wymieni 20 różnych warzyw. Dorosły czyta historyjkę, w której brakujące słowa zostają zastąpione przez zapisane wcześniej nazwy warzyw wymienionych przez graczy. Czy za drugim razem historia będzie taka sama?	Można stworzyć własną wersję gry, w którą gra się przy użyciu ołówka i kartki. Zabawa świetnie sprawdza się np. podczas nudnej podróży lub gdy dzieci muszą czekać w kolejce.
KLEISTE PESTKI DYNI	Gra pobudza <b>wyobraźnię dzieci</b> i może służyć do treningu <b>ekspresji ciała i sprawności motorycznej</b> . Jest to gra <b>dynamiczna</b> .	Dorosły włącza muzykę lub gra sam, np. na grzechotkach. Gracze są pestkami dyni smażonymi na patelni. Pestki podrygują i podskakują. Dorosły dobiera muzykę: im szybsza i żwawsza, tym większe i bardziej energiczne skoki.  Pestki są kleiste, więc skleją się, kiedy jedna dotknie drugiej. Odtąd skaczą razem i przyklejają się do nich kolejne pestki. Na koniec wszystkie pestki są ze sobą sklejone, tworząc jedną wielką bryłę z pestek.	Do gry potrzebna jest muzyka (odtwarzana lub grana, na przykład na grzechotkach).
WYŚLIJ WIADOMOŚĆ	Gra ćwiczy <b>umiejętność czekania</b> oraz <b>uwagę</b> .	Gracze siadają w kręgu. Każdy kładzie dłoń szeroko na podłodze w taki sposób, żeby dłoń osoby siedzącej obok znajdowała się pomiędzy jego dłońmi. W ten sposób każdy ma dwie cudze dłonie pomiędzy swoimi.  Dorosły wysyła wiadomość w lewo lub w prawo, wykonując pojedyncze stuknięcie w podłogę lewą lub prawą dłonią. Wiadomość jest przekazywana po okręgu w taki sposób, że każda kolejna osoba stuka raz dłonią w podłogę. Można zmienić kierunek przekazywania wiadomości, stukając w podłogę dwa razy. Każdy może zmienić kierunek przekazywania wiadomości w dowolnym momencie gry. Uważajcie, żeby wiadomość nie zgubiła się po drodze!	Gra jest tym trudniejsza, im szybciej stukanie przenosi się po okręgu.  W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .

GRA	ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ	INSTRUKCJE	WSKAZÓWKI
PRZECIWIENSTWA	Gra ćwiczy <b>umiejętność czekania</b> oraz <b>uwagę</b> .	<p>Dorosły wydaje polecenia, a dzieci wykonują je dokładnie odwrotnie. Kiedy prowadzący woła „w górę!”, uczestnicy ruszają się w dół. Kiedy woła „lewa stopa!”, gracze podnoszą prawą stopę itp.</p> <p>Przykłady poleceń: w górę, w dół, wstańcie, usiądźcie, krok do przodu, krok do tyłu, stańcie na jednej nodze, stańcie na obu nogach, lewa ręka do góry, prawa ręka do góry, lewa noga do góry, prawa noga do góry, lewa ręka na ziemię, prawa ręka na ziemię. Można wymyślić nowe przeciwieństwa!</p>	W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b> .
ZAMIANA WARZYWKAMI	Gra ćwiczy <b>pamięć</b> i <b>uwagę</b> .	<p>Dorosły przydziela każdemu graczowi warzywo i włącza spokojną muzykę z nagrania lub gra sam, np. na grzechotkach. Gracze spokojnie i cicho chodzą po sali (teren), pamiętając o swoich warzywach. Kiedy muzyka ucichnie, każdy gracz szuka partnera jak najbliżej siebie. Następnie wymieniają się warzywami. Przykładowo, kiedy brukselka spotyka się z pomidorem, brukselka staje się pomidorem, a pomidor – brukselką.</p> <p>Kiedy znowu zabrzmi muzyka, gracze wracają do spokojnego spaceru, pamiętając o swoim nowym warzywie. Kiedy muzyka ucichnie, znajdują nowego partnera i znowu wymieniają się warzywami. Gra może trwać do czasu, gdy każdy z graczy chociaż raz był każdym z warzyw.</p>	<p>Do gry potrzebna jest muzyka (odtwarzana lub grana, na przykład na grzechotkach). Jeśli grupa wcześniej przygotowała własne karty z warzywami, można je wykorzystać, żeby ułatwić zapamiętanie warzyw.</p> <p>W tę grę można <b>bawić się</b> także <b>na dworze</b>.</p>
KOLOROWE KROKI	Gra ćwiczy <b>umiejętność czekania</b> , <b>cierpliwość</b> oraz <b>uwagę</b> .	Gracze rozchodzą się po całej sali. Na początku każdy stoi spokojnie na swoim miejscu. Dorosły ma tablet, który losowo wybiera po jednym warzywie. Celem gry jest spokojne i ciche poruszanie się po sali zgodnie z następującą regułą: można się ruszać tylko wtedy, gdy ma się na sobie ubranie w kolorze warzywa pojawiającego się na tablecie. O zmianie koloru informuje dźwięk. Dorosły może przerwać zabawę, dotykając ikony „stop”.	Prowadzący może ustalić, jak dokładnie mają ruszać się gracze, np. prosząc, żeby poruszali się powoli, szybko, bokiem, tyłem itp.



## Załącznik 3. Dodatkowe wskazówki, linki i bibliografia

### Literatura i muzyka dla dzieci

#### Emocje

- Brenifier, O. (2012). *Uczucia. Co to takiego?* Wydawnictwo Zakamarki.
- Kotyszko, W., Tomaszewska, J. (2015). *Garść radości, szczypta złości*. Gdańsk: GWP.
- Llenas, A. (2018). *Kolorowy potwór*. Mamamia.
- Walden, L. (2018). *W mojej głowie i w moich sercu. Uczucia*. Wydawnictwo Zielona Sowa.

#### Jedzenie i gotowanie

- Bogucka, K., i Tomiło, Sz. (2014). *Wytwórnik kulinarny*. Warszawa: Wytwórnia.
- Child, L. (2008). *Charlie i Lola. Za nic w świecie nie zjem pomidora*. Wydawnictwo: Media Rodzina.
- Dziubak, E. (2011). *Gratka dla małego niejadka*. Poznań: Albus.
- Floto-Stammen, S., i Wagner, Ch. (2008). *Skąd się biorą dziury w serze, czyli wielka księga o jedzeniu*. Warszawa: Multico.
- Gorzelińska, J. (2013). *Piramida w kuchni*. Warszawa: Buchmann.
- Górska, A. (2014). *Dzieci gotują*. Warszawa: Demart.
- Jędrzejewska, J. (2010). *Owoce i warzywa. Dzieciaki robią przysmaki!* Jaworzno: Pietrusowa Górka.
- Kłosińska, A. (2009). *Przepisy Tosi i Franka, czyli jedz zdrowo od najmłodszych lat*. Poznań: Media Rodzina.
- Kręglika, A. (2014). *Gotowi, by gotować. Kuchnia polska dla nastolatków*. Warszawa: Wydawnictwo Muchomor.
- Krzyżanek, J. (2009). *Cecylka Knedelek, czyli książka kucharska dla dzieci*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Maxeinee, A. (2013). *To wszystko pyszne!* Warszawa: Czarna Owca.
- Oworuszko, M. (2015). *Walenty i spółka. Kryminał dietetyczny. Części 1-7*. Warszawa: Wydawnictwo Mobuki.

Pawłowska, A. (2015). *Szczurek Rysio i smak uważności*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.

Sowińska, A. (2015). *Przekroje: warzywa i owoce*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

## Piosenki

Na straganie: <https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s>

Owoce, warzywa: <https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k>

Jarzynki i przyjaciele – Pomarańcza: <https://www.youtube.com/watch?v=2wM68mkVzBI>

Jarzynki i przyjaciele – Ananas: <https://www.youtube.com/watch?v=UbGXXh8dr84>

Centrum uśmiechu – Gruszka: <https://www.youtube.com/watch?v=8lUGwohNNWg>

Centrum uśmiechu – Olimpiada w Jarzynowie: <https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zGZZ2-g>

Michał Bajor – Pomidor: <https://www.youtube.com/watch?v=BGOvqjFFjyY>

Triduki – Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki: <https://www.youtube.com/watch?v=ODZGWROvCpg>

Fasolki – Ogórek wąsaty: [https://www.youtube.com/watch?v=BzN7D\\_b0CRo](https://www.youtube.com/watch?v=BzN7D_b0CRo)

## Podręczniki i inne materiały

### Samoregulacja, umiejętności społeczne, emocje

Czub, M. (2015). *Diagnoza funkcjonowania społeczno-emocjonalnego dziecka w wieku od 1, 5 do 5, 5 lat*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

<http://eduentuzjasci.pl/images/stories/publikacje/ibe-diagnoza-funkcjonowania-spoecznie-emocjonalnego.pdf>

Juul, J. (2016). *Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.

Mischel, W. (2015). *Test Marshmallow. O pożytkach płynących z samokontroli*. Smak Słowa.

Reddy, L.A. (2014). *Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Smogorzewska, J., Szumski, G. (2015). *Rozwijanie kompetencji społecznych dzieci przedszkolnych. Teoria-Metodyka-Efekty*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [https://www.researchgate.net/publication/286448848\\_Rozwijanie\\_kompetencji\\_spoecznych\\_dzieci\\_przedszkolnych\\_Teoria-Metodyka-Efekty](https://www.researchgate.net/publication/286448848_Rozwijanie_kompetencji_spoecznych_dzieci_przedszkolnych_Teoria-Metodyka-Efekty)

Snel, E. (2015). *Uważność i spokój żabki* + CD. Warszawa: CoJaNaTo.

## Edukacja żywieniowa

- Bucklin-Sprer A.; Pringle R. (2010). *How to Grow a School Garden: A Complete Guide for Parents and Teachers*. Portland: Timber Press.
- Contento I. (2018) *Edukacja Żywieniowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fundacja Szkoła na Widelcu (2015). *Poradnik Dobrego Jedzenia*.2015. <http://www.szokolanawidelcu.pl/wp-content/uploads/Poradnik-Dobrego-Jedzenia-SNW.pdf>
- Jarosz, M. (red). (2017). *Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia. <https://ncez.pl/upload/piramida-dla-dzieci-i-mlodziezy-opis.pdf>
- Juul. J. (2016). *Uśmiechnij się! Siadamy do stołu*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- Kalafa A. (2011). *Lunch Wars: How to Start a School Food Revolution and Win the Battle for Our Children's Health*. Nowy Jork: Tarcher.
- Łapanowski G, i Sobczak M.(2014). *Szkoła na widelcu. Najlepsze przepisy dla całej rodziny*. Poznań: Publicat.
- Weker, H. (red). (2015). *O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Prosto, nowocześnie i praktycznie*. Warszawa: Miasto Stołeczne Warszawa. [http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik\\_internet.pdf](http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik_internet.pdf).
- Wojtkowska, K., Barlińska, J. (2020). *Uważne Jedzenie. Program psychodietetyczny*. Uniwersytet Warszawski. <http://psych.uw.edu.pl/o-nas/projekty-eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywieniowej/>.



EIT Food is supported by the EIT  
a body of the European Union

Aplikację „Krecik i warzywa” można zainstalować bezpłatnie  
na urządzeniach mobilnych działających w systemie Android lub IOS.