



Zdrowo jem, więcej wiem: spotkanie informacyjne

4.12.2025 r.

Zdrowo jem, więcej wiem

- Problem: nadmierna konsumpcja żywności, marnowanie żywności, emisja CO₂
- **Projekt edukacyjny o tym, jak jeść zdrowo i wpływie żywności na środowisko**
- Dla zerówek i klas 1-3 ze szkół podstawowych
- Ciekawe scenariusze zajęć, które łączą naukę z zabawą oraz aktywizują dzieci
- 40 zestawów do założenia grządek warzywno-ziołowych



Cel projektu:

Celem projektu jest wsparcie zerówek i szkół podstawowych klas 1-3 w edukacji o adaptacji do zmian klimatu poprzez:

- I. upowszechnienie wiedzy o wpływie żywności na zdrowie i środowisko;
- II. rozwój kompetencji nauczycielek i nauczycieli;
- III. przekazanie zestawów do założenia grządek warzywno-ziołowych.



Etapy:

Projekt podzielony jest na dwa etapy.

- Etap I Składa się z 5 zadań. Jest oceniany przez Komisję. Na jego podstawie przyznawane są zestawy dla najlepszych Zespołów.
- Etap II Składa się z 1 zadania. Jest obowiązkowy dla Zespołów, które otrzymały zestawy. Jest sprawozdaniem z realizacji zajęć.



Terminarz

20.10.2025

Rejestracja zespołów

11.03.2026

**Przestanie raportów
z I etapu:**

Realizacja zadań
Ewaluacja
Wgranie zgód
Przestanie raportów

Druga połowa maja
2026

Przekazanie zestawów

11.06.2026

**Przestanie raportów
z II etapu:**

Realizacja zajęć
Wgranie zgód
Przestanie raportu

Realizacja zadań - etap I

Zadanie 1

Realizacja lekcji zgodnie ze scenariuszem
„Smaki Natury – Kolorowa Ekspedycja”

100 punktów

Zadanie 2

Realizacja lekcji zgodnie ze scenariuszem
„Nasze wybory żywieniowe a środowisko”

100 punktów

Zadanie 3

Rozmawiamy o jedzeniu w naszej
placówce

60 punktów

Zadanie 4

Forum wiedzy dla rodziców

60 punktów

Realizacja zadań - etap I

Zadanie 5

Dzielimy się wiedzą

80 punktów

Scenariusze

- **Scenariusz 1. Smaki natury – kolorowa ekspedycja**
 - Czas trwania: 90 minut
 - Cele zajęć:
 - Zapoznanie dzieci ze związkiem między wyborami żywnościowymi a typami żywności.
 - Zachęcenie do wybierania żywności sezonowej oraz produktów z najbliższego otoczenia.
- **Scenariusz 2. Nasze wybory żywieniowe a środowisko**
 - Czas trwania: 90 minut
 - Cele zajęć:
 - Dzieci rozumieją, że wybory żywieniowe wpływają na środowisko.
 - Najmłodszy potrafią wskazać, które produkty są bardziej przyjazne planecie.
 - Dzieci rozwijają poczucie odpowiedzialności za Ziemię.

BOŚ
FUNDACJA



ZDROWO JEM,
WIĘCEJ WIEM



Magdalena Klarenbach

Jak jeść z korzyścią dla zdrowia i środowiska?

Scenariusze lekcji dla zerówek
i klas 1-3 szkół podstawowych

Etap II

- Dla 40 Zespołów, które najlepiej wykonają zadania z I etapu.
- Realizacja zajęć za pomocą przekazanych zestawów do założenie ogródka warzywno-ziołowego o wartości do 1200 zł.
- Etap ten nie podlega ocenie.
- Obowiązkowy, jeśli otrzymaliście zestaw.

Ewaluacja

W jakim stopniu zwiększyłeś/zwiększyłaś swoją wiedzę w tematyce projektu?

Wzrost mierzcie za pomocą 6-stopniowej skali, w której 1 oznacza brak wzrostu, a 6 znaczący wzrost wiedzy.

W sprawozdaniu podajcie, ile osób wskazało poszczególne odpowiedzi.