




<b>Data</b>	14.05.2020
<b>Imię i nazwisko nauczyciela</b>	Anna Mikuś
<b>Temat zajęć</b>	<b>Na naszym stole – układamy tygodniowy jadłospis zielony, zgodnie z racjonalnym odżywianiem.</b>
<b>Cele zajęć:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przypomnienie sposobów wykorzystywania pospolitych i mniej pospolitych ziół;</li> <li>• rozwój umiejętności matematyczno – przyrodniczych (w tym odmierzenie, ważenie, przeliczanie) oraz przedsiębiorczości;</li> <li>• rozwijanie zainteresowań przyrodniczych uczniów w danym zakresie,</li> <li>• rozwijanie kompetencji społecznych (dzielenie się sprawdzonymi przepisami na potrawy i napoje z dodatkiem określonych ziół).</li> </ul>	
<b>NaCoBeZu:</b> - na co należy zwrócić uwagę? - co jest najważniejsze? - co należy zapamiętać?	Na zajęciach przypomnimy sobie pojęcia: allelopatia i hyzop. Zwróć uwagę na jednostki, o których mowa podczas zajęć. Zapamiętaj, na czym polega racjonalne odżywianie się.
<b>Przebieg zajęć (według programu):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powitanie uczniów.</li> <li>2. Wykonywanie kanapek z ziołami z własnej hodowli (sałata, szczypior, bazylija).</li> <li>3. Praca z literaturą źródłową (książki o ziołach) - <del>praca w parach,</del> indywidualna, <del>na końcu grupowa.</del></li> <li>4. Prezentacja pomysłów.</li> <li>5. Podsumowanie i zakończenie pracy.</li> </ol>	
Dzień dobry,  Na początku przypomnimy sobie krótko: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Czym jest allelopatia?</b> Pojęcie to oznacza dobry lub zły wpływ substancji wydzielanych przez jedne rośliny na drugie. Inaczej można powiedzieć, że jest dobre lub złe sąsiedztwo posadzonych roślin.</li> <li>• <b>Co to jest hyzop?</b> Hyzop jest rośliną wieloletnią, małą krzewinką. Kwiaty są zazwyczaj fioletowo – niebieskie. Jest podobny nieco do lawendy. Roślina jest ceniona w ogrodzie i w kuchni. Przyprawia się nim zupy, sosy, sałatki, marynaty. Ma korzenny, lekko cierpki smak. Nie należy go nadużywać.</li> </ul>	
<div style="text-align: right;">  </div>	
<div style="text-align: right;">  </div>	
<div style="text-align: right;">  </div>	
<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <small>Źródło: <a href="https://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/hyzop-uprawa-pielegnacja-i-zastosowanie-">https://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/hyzop-uprawa-pielegnacja-i-zastosowanie-</a></small> </div>	
Kolejne ważne zagadnienie to <b>racjonalne odżywianie się</b> . Jak myślisz, na czym polega?	
Należy pamiętać o następujących zasadach: jemy 5 posiłków dziennie (pokarmy są różnorodne i ilości są rozsądne), pijemy wodę, ruszamy się.	
Przypomnijmy sobie również, w jakich jednostkach podajemy wagę produktów? Będą to oczywiście:	

gramy (g), dekagramy (dag), kilogramy (kg) czy tony (t). W naszej kuchni wykorzystujemy najczęściej trzy pierwsze przykłady. Jeśli weźmiemy pod uwagę jednostkę objętości napojów, to będzie to przede wszystkim litr (l).

Spróbuj odszukać informacje i odpowiedzieć na pytania - ile wynosi:

1 tona = ? kg

1 kg = ? dag

1l = ? dm<sup>3</sup>



Jak pamiętasz, w naszej małej szkolnej biblioteczce ziołowej posiadamy sporo książek o ziołach. Zostały one zakupione do pracowni przyrodniczej w ramach projektu „**Nowoczesna Edukacja**”.

Przeglądając je możemy trafić na następujące przepisy (takie wybierali uczniowie):

- Herbata z hyzopu wspomagająca trawienie (trzeba zaparzyć w szklance wrzątku 1 łyżeczkę rozdrobnionych liści i kwiatów hyzopu oraz po połowie łyżeczki liści mięty i melisy);
- Syrop z kwiatów podbiału;
- Zioła dla nerwuszków;
- Miód pokrzywowo łośnianowy.

Stosowanie zasad zdrowego, racjonalnego żywienia oraz wpływ na to, co jemy lub pijemy może nam sprawić sporo radości. Najłatwiejsze jest wykonywanie kanapek z ziołami z własnej uprawy.

Pierwszy przykład dania stanowią **kanapki** z rzeżuchą (pieprzycą siewną) lub sałatą i szczypiorkiem



Kolejny przykład dania z ziołami (Źródło: „Przepis na ogród” – 4/2019 – str. 50 – 51), to **dania z czarnuszką**. Nasiona tej rośliny wykorzystujemy do wypieku chleba, do zup i kanapek.



Czarnuszkę udało się nam wyhodować w uprawie hydroponicznej (bez ziemi).

Czy wiecie, że **kwiaty niektórych roślin są jadalne**? Przykładem jest nasturcja, bratki czy mniszek lekarski.

#### Jak smakuje nasturcja?

To roślina o wielu zaletach. Najczęściej uprawiamy ją dla pięknych kwiatów i liści. Warto jednak poznać również jej niezwykle walory smakowe. Do spożycia nadają się niemal wszystkie części. Młode, świeże liście mają słodkavo-ostry smak i są świetnym dodatkiem do sałatek i białego sera. Pączki kwiatowe i niedojrzałe owoce, marynowane w occie lub zaslone, z powodzeniem zastępują kapary. Uprawę z nasion zaczynamy w kwietniu. Sadzonki flancujemy w maju.



Nasturcję udało się wyhodować w naszej uprawie hydroponicznej w szkole.



(źródło: „Kocham ogród” – 05/2018 – str. 10)

Na zakończenie – dania i napoje z melisą lub miętą. Pamiętasz nasze wspólne herbatki?



Nadszedł czas na podsumowanie naszej dzisiejszej pracy podczas tych zajęć.

**Ewaluacja (informacja zwrotna) - Sprawdź, czy wiesz lub czy potrafisz:** podać jednostki, w jakich podajemy masę produktów oraz ich objętość; powiedzieć, na czym polega racjonalne odżywianie; wyjaśnić pojęcie „allelopatia”; powiedzieć, czym jest hyzop.

Jeśli masz ochotę i zechcesz podzielić się jakimś kulinarnym przepisem – prześlij do mnie. Możesz też wspólnie z Mamą lub Babcią wykonać jakieś danie z ziołami, a potem przesłać do mnie zdjęcie.

Mój adres: [anna.mikus@kliniska.edu.pl](mailto:anna.mikus@kliniska.edu.pl)

Dziękuję za spotkanie. Pozdrawiam Ciebie.

**UWAGI**

**Czas na wykonanie zadań: do 21 maja**

*Życzę miłej pracy!*