

# Od nasionka do zdrowego posiłku – rośliny jadalne w praktyce

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

### OBSZAR: ODŻYWIANIE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 4. Odżywianie, punkt 4.** [uczeń] *uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia.*

Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



**Pojęcia kluczowe:** produkty roślinne, uprawa roślin jadalnych



## Cel główny

Uczeń poznaje praktyczne sposoby uprawy roślin jadalnych oraz wykorzystuje produkty roślinne do zaplanowania i przygotowania zdrowego posiłku, kształtując postawę prozdrowotną i proekologiczną.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- potrafi wymienić podstawowe jadalne produkty roślinne i zna ich podstawową wartość odżywczą;
- zna podstawowe warunki uprawy łatwych gatunków roślin doniczkowych i „parapetowych” oraz umie je wysiać i pielęgnować;
- rozumie znaczenie różnorodności roślinnej dla zdrowia człowieka i środowiska;
- dobiera produkty roślinne tak, aby tworzyły zbilansowany i zdrowy posiłek.

### Postawy

Uczeń:

- przejawia troskę o zdrowie, chętnie próbuje nowych smaków roślinnych;
- rozwija ciekawość i sprawczość przez działanie praktyczne;
- odpowiedzialnie dba o rośliny i porządek stanowiska pracy.



## Formy pracy

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zbiorowa (na forum klasy, przy stanowiskach pracy).



## Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – dyskusja, burza mózgów;
- praktyczne – wysiew, planowanie zielonego posiłku, karta pracy;
- eksponujące – karty/zdjęcia produktów, filmy edukacyjne.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna „Od nasionka do zdrowego posiłku – rośliny jadalne w praktyce”;
- nasiona łatwe w uprawie, np. rzeżucha, bazylija, pietruszka naciowa, szczypiorek;
- doniczki/pojemniki, ziemia, lignina/wata (dla rzeżuchy), etykiety, konewka/spryskiwacz;
- karty/zdjęcia produktów roślinnych (warzywa, owoce, ziemniaki, zboża, rośliny strączkowe, orzechy, pestki i nasiona, zioła i przyprawy, grzyby);
- wideo edukacyjne: film o diecie planetarnej (2:20); film o roślinach strączkowych (6:26); film o uprawie ziół (4:44) – opcjonalnie;
- karty pracy.



## Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karty pracy);
- udział w dyskusji i prezentacji grupowej;
- ocena produktu działań: poprawność wysiewu, logiczność planu pielęgnacji i przygotowanie posiłku;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć i współpraca w grupie;
- samoocena ucznia (runda wniosków, mapa pojęć na koniec zajęć).

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

### 1 Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Od nasionka do zdrowego posiłku – rośliny jadalne w praktyce** i odczytuje go.



Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Zadaje pytanie: „Jakie roślinne produkty spożywcze jadacie najczęściej?”.

Uczniowie odpowiadają i wymieniają swoje skojarzenia, które nauczyciel zapisuje na tablicy. Następnie nauczyciel porządkuje zapisane treści i wprowadza z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej kluczowe pojęcie lekcji: „produkty roślinne”.

Podsumowując tę część, nauczyciel mówi uczniom, że produkty pochodzenia roślinnego to znakomite i wartościowe urozmaicenie każdej diety. Aktualnie rekomendowana jest dieta planetarna, w której produkty pochodzenia roślinnego stanowią aż 80% spożywanych produktów. Dieta planetarna ma na celu ochronę zasobów środowiska i zmniejszenie produkcji gazów cieplarnianych. Stosowanie takiej diety sprzyja zdrowiu, bo zmniejsza ryzyko nadmiernej masy ciała i wielu chorób jej towarzyszących.

Na koniec tej części nauczyciel opcjonalnie może wyświetlić krótki film edukacyjny o diecie planetarnej „Tydzień 2 – Wyzwanie żywieniowe – Czym jest dieta planetarna?” (2:20).

### 2 Miniwykład i filmy edukacyjne

Nauczyciel wskazuje uczniom, że produkty pochodzenia roślinnego, takie jak np. rośliny strączkowe, są bogate w białko roślinne i żelazo, dlatego mogą stanowić alternatywę w naszej diecie dla produktów pochodzenia

zwierzęcego takich jak mięso (prezentacja multimedialna). Dodatkowo zawierają one cenne dla naszego organizmu witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy. Podobnie jak warzywa i owoce, które są bogate w witaminy (np. witaminę C i A), składniki mineralne (np. potas, żelazo, wapń) oraz flawonoidy, które mają korzystny wpływ m.in. na pracę serca.

W tej części nauczyciel może skorzystać z filmu edukacyjnego „Moc Odpowiedzialności za Planetę – Zamieniamy mięso na nasiona roślin strączkowych” (6:26).

W dalszej części lekcji nauczyciel kontynuuje treści i mówi: „Warzywa i owoce podobnie jak produkty zbożowe zwłaszcza te pełnoziarniste mają też błonnik, który reguluje pracę przewodu pokarmowego oraz wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała. Warzywa i owoce mają dużo wody więc nawadniają organizm oraz nie są źródłem tłuszczu dlatego można je jeść bez obawy o zdrowie. Wyjątkiem jest tu awokado – to najbardziej kaloryczny z owoców, który obfituje w tłuszcz, ten jest jednak korzystny dla zdrowia, w tym dla pracy serca. Bardzo odżywcze są też orzechy, pestki i nasiona. Zawierają one dużo białka, dobrego tłuszczu oraz składników mineralnych, witamin i błonnika”.



W dalszej części nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Co można wyhodować samemu w domu w doniczce?”. Po odpowiedziach uczniów nauczyciel z wykorzystaniem prezentacji wprowadza pojęcie „uprawa roślin jadalnych” i przedstawia zasady takiej uprawy. Zgodnie z nimi do uprawy roślin jadalnych niezbędne jest światło (np. większość ziół lubi jasne miejsca). Niezbędna jest też woda do podlewania rośliny. Nawadnianie powinno być jednak wtedy, kiedy wierzchnia warstwa ziemi jest sucha, a nadmiar wody trzeba wylać z podstawki. Ważne jest też podłoże i drenaż (specjalna ziemia do ziół i drobne kamyczki do wykonania drenażu). Na koniec prezentacji zasad uprawy roślin nauczyciel wskazuje, że istotne

jest też usuwanie suchych liści; przesadzanie roślin, gdy jest ciasno oraz obrywanie wierzchołków, np. bazylii.

Na koniec tej części opcjonalnie nauczyciel może wyświetlić film edukacyjny o uprawie ziół „Zioła – jakie zioła warto posadzić w donicach na balkonie i tarasie?” (4:44).

### 3

## Mój miniogród – wysiew i pielęgnacja

Celem tego zadania jest wdrożenie do praktyki wiedzy przedstawionej w części głównej lekcji (karta pracy nr 1). Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda grupa wybiera gatunek rośliny z przedstawionej puli (gatunek szybko rosnący, np. rzeżucha lub bazylija, szczypiorek itp.). W dalszej kolejności grupa uczniów przygotowuje stanowisko pracy, w tym niezbędne (otrzymane od nauczyciela) akcesoria do wysiewu i realizuje zadanie (wysiew roślin). Po wykonanym zadaniu praktycznym (po wysianiu roślin) uczniowie sporządzają:

- plan uprawy (miejsce, częstotliwość podlewania) oraz ustalają harmonogram dyżurów;
- dzienniczek obserwacji (kontynuacja po lekcji w kolejnych dniach/tygodniach).

Nauczyciel sprawdza podział zadań w każdej grupie uczniów, omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

### 4

## Zielony posiłek – komponujemy zdrowy zestaw

To zadanie praktyczne łączy wiedzę przekazaną przez nauczyciela na początku lekcji odnośnie do grup produktów roślinnych i diety planetarnej oraz treści, odnoszące się do wartości odżywczej produktów roślinnych, w tym szczególnie roślin strączkowych (prezentacja multimedialna i film edukacyjny).

Celem tego zadania jest wskazanie przez uczniów korzystnych dla zdrowia produktów roślinnych i połączenie ich w zbilansowany posiłek. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy nr 2 oraz karty/zdjęcia produktów roślinnych (warzywa, owoce, ziemniaki, zboża, rośliny strączkowe, orzechy, pestki i nasiona, zioła i przyprawy, grzyby) i wskazuje rodzaj posiłku (np. koktajl, sałatka, kanapka, danie obiadowe).

Na koniec następuje prezentacja kart pracy, nauczyciel omawia i podsumowuje całość zadania.

## **5** Podsumowanie

Nauczyciel inicjuje rundę wniosków, uczniowie odpowiadają na pytania:

- Czego się nauczyłem(-am)?
- Jakie rośliny mogę uprawiać w domu?
- Co wprowadzę do swojego jadłospisu?

Nauczyciel zaprasza uczniów do stworzenia mapy pojęć na tablicy: „Produkty roślinne = zdrowie” – uczniowie dopisują własne przykłady i korzyści. Na zakończenie wszyscy wspólnie ustalają, jak będzie wyglądała dalsza opieka nad miniogrodem, jak będą wykorzystane zbiory.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- materiał filmowy z audiodeskrypcją i napisami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość rysowania zamiast pisania;
- możliwość pracy z asystentem lub w parach.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](https://zpe.gov.pl)) w zakresie edukacji zdrowotnej (dla klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 15.10.2025]:

- [„Domowy ogródek”](#);
- [„Hodujemy rośliny”](#);
- [„Kiełkowanie nasion”](#);
- [„Jak zbudowana jest roślina?”](#).



## Bibliografia

- Drywień M.E., (2023), „Rodzaje i wartość odżywcza żywności”, [w:] Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J., (red.), (2023), [„Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”](#), Warszawa: Wydawnictwo SGGW [online, dostęp dn. 14.10.2025].

- [„JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE – Moc Odpowiedzialności za Planetę – Zamieniamy mięso na nasiona roślin strączkowych”](#), (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW na YouTube [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Tydzień 2 – Wyzwanie żywieniowe – Czym jest dieta planetarna?”](#), (2022), film na kanale Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej na YouTube [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- Willet W., (2023), [„Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Food Planet Health”](#), The EAT-Lancet Commission [online, dostęp dn. 14.10.2025].
- [„Zioła – jakie zioła warto posadzić w donicach na balkon i taras?”](#), (2018), film na kanale ogród na co dzień na YouTube dostępny na stronie: [online, dostęp dn. 14.10.2025].

# Mój miniogród

## KARTA PRACY NR 1

Gatunek wysianej rośliny:

### 1. Plan uprawy:

Miejsce: .....

Częstotliwość podlewania: .....

Harmonogram dyżurów uczniów: .....

### 2. Dzienniczek obserwacji

Data	Dzień obserwacji	Wysokość rośliny (cm)	Liczba listków	Kolor i wygląd rośliny	Zmiany/uwagi

Pytania dodatkowe:

Do jakiej potrawy wykorzystamy zbiory? .....

Co może pójść nie tak i jak temu zapobiec? .....

# Zielony posiłek – komponujemy zdrowy zestaw

## KARTA PRACY NR 2

**1.** Nazwa potrawy: .....

**2.** Składniki potrawy:  
(wypisz wszystkie składniki i podkreśl na zielono składniki pochodzenia  
roślinnego):

.....

.....

.....

**3.** Z jakich roślin pochodzą główne składniki? .....

**4.** Dlaczego ten posiłek jest zdrowy? (minimum 2 argumenty)

.....

.....

.....

Co mogę w nim ulepszyć przy kolejnym przygotowaniu?

.....

.....