Zajęcia świetlicowe!
12-16.04.2021
Witajcie Uczniowie!
Dzisiejsze zajęcia rozpoczniemy od rozwiązania zagadki;
Na równe kostki
ją połamiemy
i wszystkie dzieci
poczęstujemy
Czy wiecie dlaczego nasze zajęcia rozpoczniemy od takiej zagadki?
Na pewno każdy z Was z łatwością odgadnie zagadkę. Tak dobrze odgadliście to czekolada.

W Polsce Dzień Czekolady obchodzimy 12 kwietnia i 7 lipca. Wszyscy wielbiciele słodkiego przysmaku mają więc mnóstwo sposobności, by uczcić doskonałe odkrycie, jakim jest czekolada. Czemu oficjalne święto obchodzimy właśnie 7 lipca? Ten dzień uznany został za datę przywiezienia ziaren kakaowca do Europy. Ich odkrywcą i osobą odpowiedzialną za rozpowszechnienie był nie kto inny jak Krzysztof Kolumb.

1. Dzisiejsze zajęcia rozpoczniemy od obejrzenia filmów na temat uwielbianej przez Was Drodzy Uczniowie czekolady.
Zapraszamy na film.
Skąd pochodzi czekolada

https://youtu.be/wBTmcBmnHss

Następnie poznajcie tajemnicę produkcji czekolady
https://youtu.be/1vE2n1bZKEc
https://youtu.be/1vE2n1bZKEc

Dla utrwalenia wiadomości zapraszamy do zagrania w grę „Historia czekolady”

https://wordwall.net/pl/resource/13466540/historia-czekolady

Czekolada występuje w różnych rodzajach;
Mleczna, biała, gorzka i nadziewana
Może być w formie;
płynnej lub stałej
Najważniejsze składniki czekolady to;
- kakao
-masło kakaowe
-cukier
- mleko

2. Poznajemy właściwości czekolady

Czekolada naturalna (gorzka i deserowa) jest bogata w cenne dla zdrowia substancje. Są to:

- węglowodany – podstawowe źródło energii
- magnez – odgrywa ważną rolę w uwalnianiu energii z pożywienia
- żelazo – niezbędne w produkcji czerwonych krwinek i rozprowadzaniu tlenu w w organizmie

Czekolada biała i mleczna ze względu na dodatek skondensowanego mleka zawiera też :
- białko- będące czynnikiem wzrostu
- wapń- podstawowy składnik budulcowy

Czekolada ma też dużo składników podnoszących poziom seratoniny we krwi – hormonu odpowiedzialnego za dobry nastrój. Dodaje wigoru i poprawia humor.

Czekolada spośród wszystkich słodyczy jest najmniej niebezpieczna dla zębów.
Mimo licznych korzyści jakie niesie dla naszego zdrowia czekolada ma też pewne wady. Wadą jest kaloryczność- tabliczka ma wartość energetyczną ok 500 kcal, czyli taką jak solidny posiłek. Mała kosteczka czekolady waży 6g i ma 32- 35 kcal. Jej nadmiar może spowodować szybkie tycie. Dodatkowo duża zawartość cukru może prowadzić do do rozwijania się cukrzycy typu drugiego. Czekolada też jest na czarnej liście produktów które mogą powodować alergie pokarmowe oraz może uzależniać.

Pamiętajcie spożywanie czekolady w małych ilościach ma bardzo dobry wpływ na nasz organizm. Natomiast jeżeli zjadamy jej zbyt dużo to niestety możemy mieć poważne problemy zdrowotne.

Pamiętajcie aby nie dawać czekolady Waszym pupilom bo może to być dla nich bardzo niebezpieczne!!!!

3. Znając Wasze możliwości w zjadaniu tego przysmaku zapraszamy do ćwiczeń ruchowych przy muzyce do piosenki "Chocolate choco choco".

https://www.youtube.com/watch?v=lFWysdCgVNg

A może jednak wolicie spacer. Rodzinne spacerowanie to jest to!!!! Można pozbyć się zbędnych kalorii, dotlenić organizm i poprawić swoją kondycję!

4. Dla uczniów lubiących czytanie proponujemy książkę Dahl. Roald „Charlie i fabryka czekolady”

A może rozwiążecie quiz na temat tej oto lektury.

https://wordwall.net/pl/resource/7374237/charlie-i-fabryka-czekolady

5.Dla tych, którzy chcą rozwijać swoje zdolności kulinarne proponujemy upieczenie czekoladowych ciasteczek.

https://youtu.be/W6OhngSsPg8

Możecie też zrobić swoją domową czekoladę.

https://youtu.be/caegLCfUtCY

Zapraszamy do nauki poprzez zabawę. Życzymy Wam, abyście miło i pożytecznie spędzili swój wolny czas.
Wychowawcy