

8. Scenariusz lekcji dla klasy IV-VI szkoły podstawowej i I klasy gimnazjum

Temat: Wybory żywieniowe – produkty zalecane i niezalecane w żywieniu.

Cel: Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Zdobyte umiejętności:

- uczeń potrafi samodzielnie dokonywać prawidłowych wyborów żywieniowych,
- potrafi wskazać produkty zalecane i te, które należy ograniczać w diecie.

Metody: pogadanka, praca w grupach.

Czas trwania: 45 min.

Pomoce dydaktyczne: karty zadań, plakat Piramidy Zdrowego Żywienia.

Przebieg zajęć

1. Pogadanka na temat prawidłowego żywienia.

- Po co człowiekowi potrzebne jest pożywienie?

Pożywienie jest źródłem energii, dostarcza niezbędnych dla organizmu składników pokarmowych, jest niezbędne do zachowania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia.

- Jakich składników dostarcza nam żywność?

Żywność jest źródłem węglowodanów, białka, tłuszczu, witamin, makro- i mikroelementów. Aby zapewnić organizmowi dietę bogatą we wszystkie składniki odżywcze, należy dbać o urozmaicanie pożywienia. Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dlatego też należy spożywać artykuły spożywcze z różnych grup żywności, wybierając z nich najbardziej wartościowe, a więc zbożowe (pieczywo razowe, mąki, makarony, kasze z grubego przemiału), owoce i warzywa, chude produkty nabiałowe (mleko, kefir, jogurt, chude twarogi), chude produkty mięsne (preferowane ryby, drób), nasiona roślin strączkowych, tłuszcze roślinne bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT).

- Jak często i co powinno się spożywać, aby być zdrowym?

Prawidłowo zaplanowany jadłospis powinien zawierać w przeważającej ilości produkty znajdujące się w dolnej części piramidy: produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, a owoce i warzywa dostarczają składników mineralnych i witamin; wszystkie z wymienionych produktów są ponadto źródłem błonnika, regulującego pracę jelit.

Produkty znajdujące się na wyższych poziomach piramidy powinny być również spożywane codziennie, jednak w mniejszych ilościach. Odpowiednią ilość wapnia dla budowy kości oraz stosunkowo dużo białka zapewnią dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych dziennie, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery. Pozostałą część niezbędnego białka uzupełnią 1–2 porcje z grupy: ryby, drób lub inne chude mięso i jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Zalecane są tłuszcze roślinne, jak oleje, oliwa.

Należy natomiast ograniczać słodycze, cukier, tłuszcze zwierzęce, produkty zawierające dużo cholesterolu, nasycone kwasy tłuszczowe (oraz tzw. izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych). Powinno się także unikać spożywania słonych produktów, odstawić solniczkę. Bardzo ważną zasadą zdrowego odżywiania się jest ponadto picie odpowiedniej ilości wody.

U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję i prawidłową sylwetkę rozwijającego się organizmu. Spożycie kalorii powinno być zbilansowane z wysiłkiem fizycznym. Codzienne uprawianie ćwiczeń fizycznych jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia.

5 porcji produktów zbożowych (np. 150 g pieczywa razowego + 60 g innych suchych produktów zbożowych, typu kasze, makarony), 4 porcje warzyw (ok. 300 g warzyw + 200 g ziemniaków), 3 porcje owoców (ok. 150 g), 2 porcje chudych produktów mlecznych (ok. 500 g) oraz 1 porcja mięsa lub zamienników białkowych (ok. 150 g) i 2 porcje (ok. 30 g) tłuszczów roślinnych dostarczają organizmowi około 1500–1600 kcal. W przypadku większego zapotrzebowania energetycznego powinno się uzupełniać dietę w dodatkowe porcje produktów zbożowych oraz warzyw i owoców.

2. Podział uczniów na trzy grupy, na podstawie losowania karteczek w trzech kolorach. Jeden kolor, oznacza jedną grupę oraz zadanie (np. czerwona kartka – grupa I, zadanie A, zielona – grupa II, zadanie B, niebieska – grupa III, zadanie C). Każda grupa wybiera swojego lidera.
3. Po wykonaniu zadań liderzy grup przedstawiają rozwiązania.

Zadanie A

Dzieci otrzymują karteczki, na których wypisane są różne produkty (np. chleb razowy, mleko, kefir, maślanka, kotlet smażony, parówki, frytki, batonik, chipsy, cukierki, słodzone napoje itd.). Zadanie polega na rozdzieleniu karteczek na dwie grupy: grupę produktów zalecanych do spożycia oraz grupę produktów, których spożycie należy ograniczać. Po wykonaniu zadania lider grupy głośno odczytuje nazwy produktów i cała klasa omawia, dlaczego produkt należy do danej grupy.

Zadanie B

Dzieci otrzymują kartę, na której piszą produkty będące źródłami poszczególnych składników odżywczych. Wskazują produkty, których należy unikać i komentują dlaczego.

Zadanie C

Uczniowie rozwiązują krzyżówkę. Po jej rozwiązaniu odczytują przed całą klasą treść hasła. Zadanie można rozszerzyć do krótkiego omówienia poszczególnych odpowiedzi z krzyżówki

Przykładowo: pierwszą odpowiedzią w krzyżówce jest sok – dzieci mówią, czy można go często pić, nauczyciel dodaje, że można pić soki wyłącznie bez dodatku cukru itd.

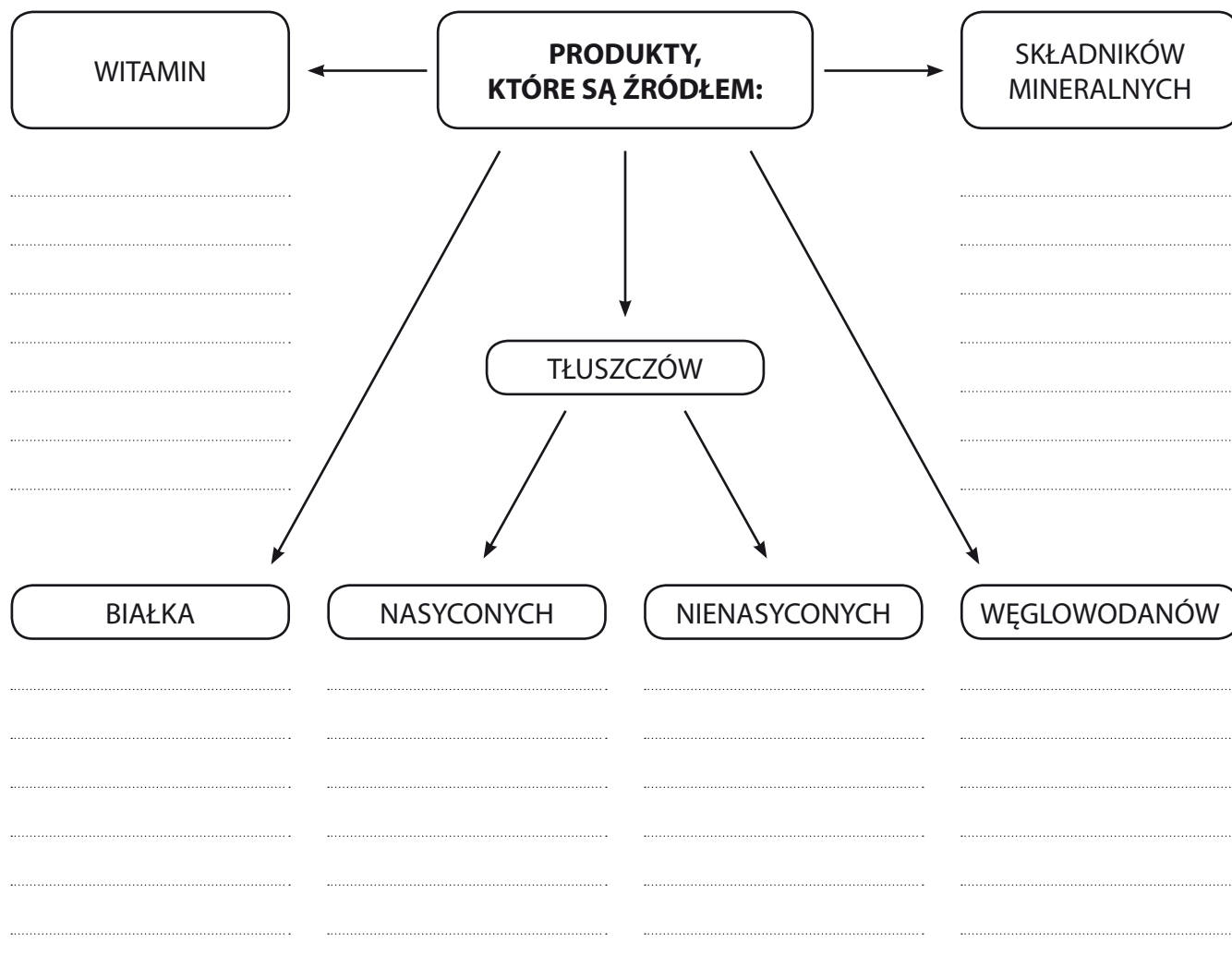
Zadanie A

BATONIK	PIECZYWO RAZOWE	PARÓWKI
KEFIR	MLEKO	CHIPSY
MAŚLANKA	NAPÓJ OWOCOWY Z DODATKIEM CUKRU	WODA MINERALNA
CZEKOLADA	HAMBURGERY	BUŁKI PSZENNE
BROKUŁY	SZPINAK	JABŁKA
PIZZA	RYŻ	KASZA GRYCZANA
SER BIAŁY	SER ŻÓŁTY	ZIEMIANKI
RYBY	FASOLKA SZPARAGOWA	MASŁO
FRYTKI	ZUPKA INSTANT (Z PROSZKU)	SMAŻONE KOTLETY
MAJONEZ	OGÓRKI KISZONE	JOGURTY NATURALNE

Instytucja realizująca:

Instytucja współfinansująca:

Partnerzy:

Zadanie B


Produkty, których należy unikać, to:

.....

.....

.....

.....

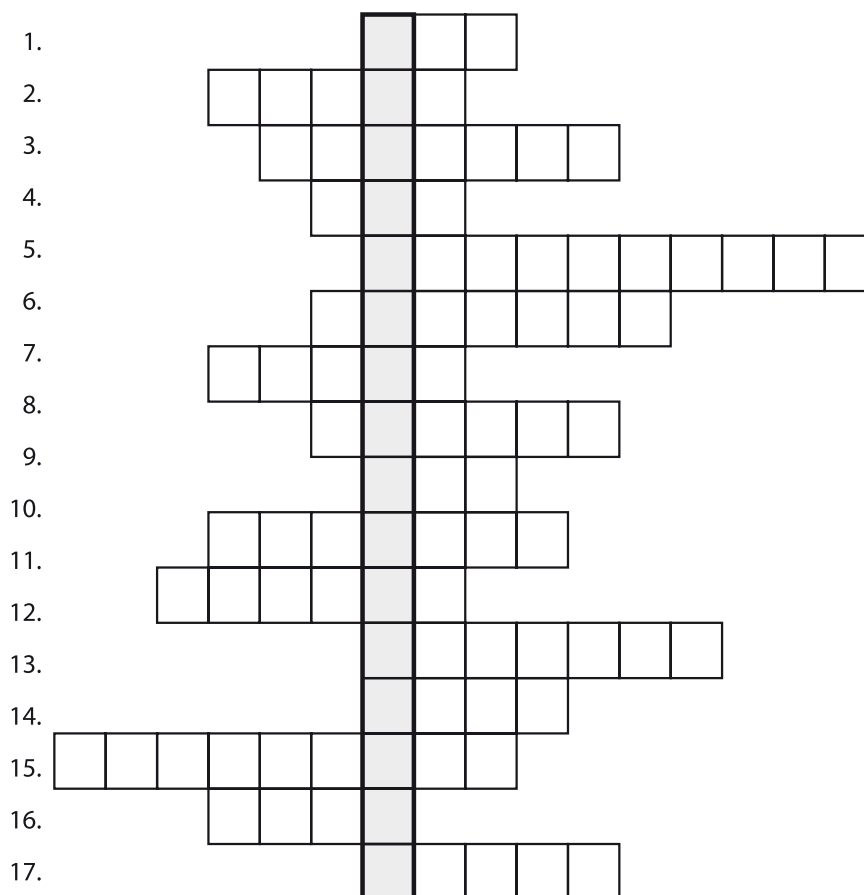
.....

.....

.....

Zadanie C

- | | |
|--|--|
| 1. Wyciska się go z owoców | 9. Jest biała i służy do przyprawiania potraw |
| 2. Jest dobrym źródłem wapnia | 10. Sałata, ogórek, burak i kalafior to... |
| 3. Ostatni posiłek w ciągu dnia, jedzony wieczorem | 11. Fioletowe owoce, rosnące na drzewach |
| 4. Robiony z mleka, może być żółty, biały lub topiony | 12. Przysmak nie tylko wiewiórek |
| 5. Zupa z pomidorów | 13. Są zimne, najczęściej jemy je latem |
| 6. Owoce i warzywa zawierają dużo... | 14. Należy je spożywać codziennie przed wyjściem do szkoły |
| 7. Są znoszone przez kury | 15. Pływają w wodzie, mają płetwy i ogon |
| 8. Służy do słodzenia np. herbaty. Jest go dużo w ciastkach i batonach | 16. Powstaje z mleka, można nim smarować pieczywo |



W miejsce kropek wpisz hasło z krzyżówki:

Jedzenie chipsów, batoników, paluszków i żelek, które można kupić w
powinno być bardzo ograniczane. Zamiast kupować te produkty w
zawsze zabieraj do szkoły II śniadanie!

Instytucja realizująca:



Instytucja współfinansująca:



Partnerzy:

