

## 9. Scenariusz lekcji dla szkoły podstawowej i gimnazjum z wykorzystaniem tabeli „Warzywa i owoce 5 razy dziennie – to proste”

**Temat:** Jak można urozmaicić swoją dietę o warzywa i owoce?

**Cel:** poszerzenie wiedzy uczniów na temat roli składników pokarmowych w organizmie.

### Zdobyte umiejętności:

- uczeń zna rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka,
- uczy się, jak urozmaicać dietę o warzywa i owoce,
- uczy się, jak zwiększyć spożycie warzyw i owoców,
- uczy się analizowania problemu,
- nabywa/utrzuła umiejętność pracy w grupie.

**Metody:** pogadanka, wykład, ćwiczenia.

**Czas trwania:** 45 min.

**Pomoc dydaktyczne:** załączona do scenariusza tabela „Warzywa i owoce 5 razy dziennie – to proste!” (IŻŻ), 4 lub 5 kartek papieru A4 lub A3, kredki, długopis/marker/flamastry.

### Przebieg lekcji

1. Wstępna pogadanka z elementami dyskusji z uczniami (około 10 min)

- Czy spożywają warzywa i owoce każdego dnia? Kiedy najchętniej? W jakiej formie?
- Wymienić warzywa i owoce, które zazwyczaj spożywają? **Które lubią, a które nie i dlaczego?**
- Czy są takie owoce i warzywa, których chcieliby spróbować, a jeszcze tego nie zrobili?

2. Wykład (około 10 min)

Zwrócenie uwagi uczniów na składniki warzyw i owoców, takie jak składniki mineralne, witaminy, błonnik pokarmowy, które spełniają ważną rolę w organizmie.

- **WITAMINA C wspomaga gojenie się ran**, utrzymanie zdrowych zębów i dziąseł oraz podnosi odporność organizmu na choroby.

Dlatego jedz: pomarańcze, grejpfruty, czarne i czerwone porzeczki, truskawki, kapustę, kalafior, groszek zielony, ziemniaki, pomidory.

- **KWAS FOLIOWY** pobudza powstawanie czerwonych krwinek, reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek, **korzystnie wpływa na system nerwowy i mózg**.

Dlatego jedz: szpinak, brukselkę, bób, kalafior, brokuły, pomarańcze i banany.

- **WITAMINA A** pomaga w utrzymaniu **zdrowia skóry** i prawidłowych procesów widzenia, **chroni organizm przed infekcjami**.

Dlatego jedz: marchew, warzywa liściaste, pomidory, brzoskwinie i banany.

- **POTAS** pomaga w utrzymaniu ciśnienia krwi na właściwym poziomie, zmniejsza ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych pomaga w **zapobieganiu utraty masy kostnej**.

Dlatego jedz: buraki, pomidory, groszek zielony, banany, porzeczki.

- **BŁONNIK POKARMOWY** pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi, **reguluje pracę jelit** i jest niezbędny w profilaktyce niektórych typów raka układu pokarmowego. Wywołuje uczucie sytości, co pomaga w **utrzymywaniu prawidłowej masy ciała**.

Zwrócenie uwagi na frytki. Wspomnienie, że taka forma spożywania ziemniaków jest wśród młodzieży częsta, ale niezdrowa ze względu na dużą zawartość tłuszczu (tłuszcz dostarcza dużo kalorii). Średnia porcja frytek to około 460 kcal, czyli więcej niż np. 1/4 dziennego zapotrzebowania dla 8–9-latka.

### 3. Ćwiczenie (około 10 min)

Podzielenie uczniów na 4–5 grup. Każda grupa ma przydzielony jeden z posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Zadaniem każdej grupy jest wymienić jak najwięcej sposobów, w jaki można spożyć warzywa i owoce w danym posiłku.

Na dużej kartce (A4 lub A3), nauczyciel pisze dla każdej z grup uczniów cel: W jaki sposób można zjeść warzywo lub owoc na: śniadanie / II śniadanie / obiad / podwieczorek / kolację (odpowiednio dla każdej grupy). Uczniowie wymieniają swoje pomysły na głos, następnie sami lub z pomocą nauczyciela umieszczają je na kartce. Najważniejsze jest to, że nie ma złych odpowiedzi, każdy pomysł się liczy i każdy należy umieścić na kartce – jeden pomysł może być inspiracją dla kolejnego, nawet bardzo podobnego.

### 4. Podsumowanie ćwiczenia (około 15 min).

Każda z grup, po zakończeniu pracy, wybiera na forum klasy część pomysłów i opowiada o swoich sposobach na urozmaicenie posiłków w warzywa i owoce. W miarę potrzeby nauczyciel uzupełnia pomysły uczniów o wymienione w załączonej ulotce IŻŻ.

Każdy uczeń uzupełnia zdanie:

„Najbardziej smacowity pomysł na zjedzenie warzyw i owoców to..., ponieważ...”.

*Propozycja:* uczniowie w młodszych klasach rysują ulubiony posiłek i przygotowują wystawę ulubionych potraw z warzyw i owoców.

5. Każdy uczeń na zakończenie lekcji dostaje ulotkę IŻŻ lub uczniowie na bazie tej ulotki tworzą własną tabelę z własnymi pomysłami na poszczególne posiłki z udziałem warzyw i owoców (w starszych klasach można od razu w podgrupach pracować nad wspólną tabelą/ulotką).

## Jedz warzywa i owoce 5 razy dziennie – to proste!

| Śniadanie                             | II śniadanie                                        | Obiad                                       | Podwieczorek                          | Kolacja                                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Dodaj owoce do płatków śniadaniowych. | Kanapkę skomponuj z soczystych i kolorowych warzyw. | Na drugie danie wybierz dwa rodzaje warzyw. | Owoce i warzywa miej zawsze pod ręką. | Do Twojej kanapki zjedz sałatkę z warzywami. |

## Zobacz, jak łatwo możesz zwiększyć ilość warzyw i owoców w Twoich posiłkach.

| Śniadanie<br>II śniadanie                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kanapka nie musi być nudna!</b><br>Na kanapkę kładź różnokolorowe warzywa.                                                                   | <b>Warzywa – ale jak?</b><br>Surowe, gotowane, duszone, zapiekane, połączone w surówkę, sałatkę lub jako dodatek do sosu. Im większa różnorodność na Twoim talerzu, tym lepiej, a Twój obiad nigdy nie będzie nudny. | <b>Wyciskaj soki!</b><br>Jabłko, marchew, truskawki, cytrusy... Miksuj smaki ze sobą i znajdź ulubiony.                                                         | <b>Przygotuj zdrową i smaczną sałatkę z warzyw!</b><br>Baw się kolorami, mieszaj, wymyślaj różnorodne wersje swoich ulubionych sałatek. Taka kompozycja dostarczy Ci wielu cennych dla Twojego zdrowia witamin. |
| <b>Gdzie chcesz i kiedy chcesz!</b><br>Pokrojone owoce lub warzywa w pudełku na żywność możesz zabrać ze sobą wszędzie i zjeść w każdej chwili. | <b>Chrupiąca zupa!</b><br>Zupa pełna warzyw to kolejna pyszna ich porcja.                                                                                                                                            | <b>Jedz sałatki owocowe!</b><br>Wybierz owoce i połącz je w sałatkę. Spróbuj owoców, których do tej pory jeszcze nie jadłeś. Możesz też zalać je galaretką.     | <b>Szaszłyk! Dlaczego nie?</b><br>Pokrojone warzywa nałóż na patyczki do szaszłyków i upiecz na grillu lub piekarniku.                                                                                          |
| <b>Twój własny pomysł!</b><br>Do jogurtu lub serka dodaj świeże lub suszone owoce. Im więcej i bardziej kolorowo, tym lepiej.                   | <b>Do wyboru – do koloru!</b><br>Marchew, papryka, cebula, pomidory, cukinia, kukurydza... Świeże lub mrożone dodaj do makaronu, zapiekanki, leczu.                                                                  | <b>Pij koktajle!</b><br>Miksuj świeże, soczyste owoce, same lub z jogurtem naturalnym.                                                                          | <b>Na zastępstwo!</b><br>Pokrojone w słupki warzywa świetnie zastąpią niezdrowe przekąski, bo też możesz je maczać w dipach.                                                                                    |
| <b>Dodaj smaku zupie mlecznej!</b><br>Wrzuć do niej świeże lub mrożone maliny, truskawki, czy jagody.                                           | <b>Zabierz się do tego z parą!</b><br>Łącz ulubione warzywa i gotuj na parze, następnie posypuj pachnącymi ziołami. Będzie szybko, kolorowo i smacznie.                                                              | <b>Duś, zapiekaj!</b><br>Jabłka, śliwki, brzoskwinie czy gruszki, osobno albo razem duś, lub zapiekaj. To pomysł na owocową rozgrzewkę.                         | <b>Gdy czegoś brakuje...</b><br>...Twojemu daniu, posyp je dowolnymi kielkami, kawałkami pomidora lub porwanymi liśćmi sałaty. Udekoruj je i urozmaicaj smak.                                                   |
|                                                                                                                                                 | <b>S.O.S., czas na warzywny sos!</b><br>Przetrzyj pomidory, dopraw ulubionymi ziołami. Jogurt naturalny zmieszaj ze startym soczystym ogórkiem, świeżym lub kwaszonym. Zdrowy sos do obiadu jest gotowy.             | <b>Owocowe i mleczne lody? Dla zdrowia i urody!</b><br>Pyszne miękkie owoce miksuj i łącz z kefirem, lub jogurtem naturalnym, następnie wstawiaj do zamrażarki. |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                 | Naładowane zdrowie Papryki, pomidory, kabaczki, czy pieczarki wypełnij smacznym farszem i wstaw do piekarnika.                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |