

1. Scenariusz zajęć

Temat: Żywieniowy trójkąt – piramida zdrowego żywienia dla dzieci

Cel:

Zapoznanie uczniów z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci.

Przedstawienie sposobu urozmaicania diety w oparciu o dobór produktów z piramidy żywieniowej (produkty zalecane i niezalecane).

Metody:

Burza mózgów, pogadanka, zajęcia praktyczne, praca w grupie

Czas trwania:

45 min.

Środki dydaktyczne:

Plakat z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci,

Materiały pomocnicze:

brystol, flamastry, kredki, wycinanki z gazet z rysunkami różnych produktów spożywczych, fotografia jarmużu.

Zdobyta wiedza i umiejętności ucznia:

- poznaje grupy produktów tworzących piramidę zdrowego żywienia,
- wymienia poszczególne piętra piramidy oraz główne produkty należące do tych grup,
- poznaje zasady doboru produktów w codziennym żywieniu,
- wymienia produkty zalecane i niezalecane w prawidłowym żywieniu,
- wyjaśnia potrzebę stosowania urozmaiconej diety i jej związek z zachowaniem zdrowia lub
dostrzega związek między rolą urozmaicenia codziennej diety w zachowaniu zdrowia,
- wykorzystuje zdobytą wiedzę do oceny własnych zachowań żywieniowych
- współpracuje w grupie

Przebieg zajęć:

1. Część teoretyczna (20 minut)

- **Wprowadzenie – pogadanka:**

Pogadanka dotyczy roli zdrowego odżywiania w codziennym życiu i jej wpływu na zdrowie, produktów wskazanych i przeciwwskazanych oraz potrzeby urozmaicenia diety, która przedstawiona jest w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia.

Przykładowe pytania:

- co to znaczy zdrowe żywienie?

Propozycje uzyskanych informacji od dzieci: Wybierać produkty zdrowe. Jeść dużo warzyw. Jeść dużo owoców. Unikać słodczy. Nie pić napojów słodkich. Nie jeść fast-foodów. Jeść różne produkty. Pić dużo wody. Nie solić. Nie przejadać się. Nie jeść tłusto.

- jakie produkty są zalecane i niewskazane w prawidłowej diecie?

Propozycje uzyskanych informacji od dzieci: Produkty wskazane: różne warzywa (mogą wymieniać nazwy), różne owoce (mogą wymieniać nazwy), owoce suszone, ciemne pieczywo, kasze (mogą wymieniać nazwy), orzechy, ryby, produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu (mogą wymieniać różne), rośliny strączkowe, mięso drobiowe, tłuszcze roślinne (mogą wymieniać różne), woda, herbaty. Produkty przeciwwskazane: słodczy, słodkie napoje, słodzona herbata, białe pieczywo, tłuste mięso (mogą wymieniać różne), tłuste wędliny (mogą wymieniać różne), słodkie płatki śniadaniowe, słone przekąski (mogą wymieniać różne), żywność typu fast-food (mogą wymieniać różne), tłuszcze zwierzęce.

- co to znaczy urozmaicenie diety?

Propozycja uzyskanych informacji od dzieci: Dla zapewnienia organizmowi wszystkich składników odżywczych należy zadbać o urozmaicenie diety. Nie ma jednego produktu spożywczego, który dostarczałby do naszego organizmu wystarczających ilości wszystkich składników odżywczych, witamin i minerałów. Z tego powodu należy zadbać o urozmaicenie diety i nie zapominać o odpowiednim wyborze jakości produktów. W ciągu dnia w jadłospisie powinny znaleźć się produkty z każdego poziomu piramidy zdrowego żywienia. Starać się nie jadać monotannie, wybierać różnorodne produkty.

- **Przedstawienie Piramidy Zdrowego Żywienia**

Podanie informacji przez nauczyciela, że przedstawieniem graficznym urozmaicenia diety jest Piramida Zdrowego Żywienia.

Przedstawienie dzieciom Piramidy Zdrowego Żywienia dla dzieci. Nauczyciel pokazuje plakat z piramidą i omawia kolejne jej piętra. Piramida dostępna pod adresem: www.zachowajrownowage.pl lub załącznik 1.



Propozycja treści do przekazania przez nauczyciela:

Czy znacie Piramidę Żywienia? Co znajduje się w takim razie u podstawy tej piramidy?

PRODUKTY ZBOŻOWE

Co to są produkty zbożowe? Jakie produkty zbożowe powinniśmy spożywać? (np. pieczywo razowe, kasze, ryż, płatki, makarony) Są one głównym źródłem energii, dostarczają witamin z grupy B, składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika

pokarmowego. Błonnik przyspiesza trawienie pokarmu, dając uczucie sytości oraz działa jak 'miotelka w organizmie' - wiąże i usuwa nadmiar toksyn z naszego organizmu. Szczególnie polecane jest pieczywo z mąk pełnoziarnistych (np. graham, razowe), a także grube kasze (gryczana, jęczmienna), płatki naturalne (np. owsiane, jęczmienne), ryż brązowy. Należy spożywać około 5 porcji produktów zbożowych w ciągu dnia.

WARZYWA

To niezbędny element prawidłowo zbilansowanej diety, dają uczucie sytości, regulują pracę układu pokarmowego oraz stanowią bombę witaminowa dla dobrej kondycji naszej skóry i prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Warzywa powinny stanowić podstawę każdego posiłku, a nie tylko dodatek do innych produktów na naszym talerzu. Ze względu na odmienną zawartość witamin i składników mineralnych, w codziennym menu powinny znaleźć się zarówno warzywa zielone jak i czerwone, pomarańczowe i żółte. W przypadku ograniczonego dostępu do świeżych warzyw np. w porze zimowej warto korzystać z mrożonek, ponieważ jest to najlepszy sposób konserwowania żywności, oraz kiszonek. Warzywa powinny być spożywane codziennie do wszystkich posiłków i jako przekąski (minimum 400g dziennie). Czy wiecie jakie jest najzdrowsze warzywo? (odpowiedź dla nauczyciela – wszystkie warzywa są zdrowe, ale najwięcej witamin i składników mineralnych ma jarmuż (nauczyciel pokazuje fotografie jarmużu)).

OWOCE

Kolejna grupa produktów niezbędnych w odpowiednio zbilansowanej diecie. Owoców w przeciwieństwie do warzyw, nie możemy spożywać bezkarnie. Powodem tego jest wysoka zawartość w owocach naturalnego cukru - fruktozy, która szczególnie w porze wieczornej, nie jest już metabolizowana przez naszą wątrobę. Owoce powinny stanowić bazę każdego drugiego śniadania w postaci pysznej sałatki, koktajlu lub po prostu całej sztuki, jeśli to możliwe niepozabawionej najbardziej wartościowej skórki. W ciągu dnia powinniśmy spożywać 2 porcje owoców.

PRODUKTY MLECZNE

Mleko, kefir, maślanki, jogurty, sery, twarogi to bardzo ważna grupa produktów, zwłaszcza w diecie dzieci i młodzieży. Nabiał dostarcza najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin (głównie A, D i B2). Najważniejszym

składnikiem, jest wapń, ze względu na jego ważną rolę w budowie mocnych kości i zębów. W ciągu dnia powinniśmy spożywać 3 porcje nabiału.

MIĘSO, DRÓB, WĘDLINY, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Odpowiednio zbilansowana dieta zakłada spożycie 1 porcji tej grupy produktów, bez względu na wartość energetyczną całodziennego pożywienia. Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Mięso, drób, ryby i jaja stanowią źródło białka i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia warto wybierać chude gatunki mięs i ich przetwory - drób, indyk, cielęcina i chuda wołowina. W przeciwieństwie do pozostałych produktów w przypadku ryb istnieje zasada - im ryba tłustsza tym zdrowsza. Polecana będzie łosoś, makrela, śledź. Dzieje się tak, ponieważ produkty te zawierają wysoką koncentrację kwasów tłuszczowych omega 3, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zapobiegającym licznym chorobom. W owej grupie produktów znajdują się również suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, bób) jako doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów. Odpowiednio zbilansowana dieta zakłada spożycie przynajmniej dwa dni w tygodniu dań bezmięsnych na bazie tych cennych produktów.

TŁUSZCZE

Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów, pestek, oliwek, awokado i tłuszczów roślinnych, jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek. Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe tłuszcze. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i niezdrowego tłuszczu (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, produkty typu fast-food). W ciągu dnia powinniśmy spożywać nie więcej niż 2 porcje tłuszczu.

SŁODYCZE

Nadmierny udział cukru w diecie, pochodzącego ze słodkich przekąsek oraz wysoko przetworzonych produktów zbożowych i mlecznych, prowadzi do rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób dieto-zależnych. Poprzez kontrolowany dodatek naturalnych źródeł cukru w diecie nie pozbawiamy się odczucia słodkiego smaku, ale również zapewniamy pokrycie zapotrzebowania organizmu na wiele cennych witamin i składników mineralnych.

Doskonałą alternatywą dla wysokokalorycznych słodyczy mogą być desery na bazie miedzy innymi naturalnych suszonych owoców, orzechów, płatków i czekolady o dużej zawartości kakao. Jak często możemy jeść słodycze? (odpowiedź: jedzmy je z umiarem, nie częściej niż raz w tygodniu). Jakie są skutki nadmiernego spożycia słodyczy? (ból głowy, migreny, zaburzenia wzroku, problemy ze skórą, próchnica, cukrzyca, ból stawów, osteoporoza, problemy z układem krążenia).

Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na różnorodność produktów i podkreśla konieczność urozmaicenia diety. Przedstawia Piramidę Zdrowego Żywienia.

Burza mózgów: dzieci na głos podają przykłady (jak najwięcej) produktów z każdego piętra piramidy.

2. Część praktyczna (20 minut)

Praca w grupie - wykonanie klasowej piramidy zdrowego żywienia.

- Nauczyciel przerysowuje kształt piramidy na duży brystol. Cała grupa tworzy jedną, dużą piramidę. Uczniów należy pogrupować na 6 zespołów. Każda z grup będzie odpowiedzialna za przygotowanie innego piętra piramidy.
- Dzieci wypełniają piramidę wyciętymi z gazet zdjęciami i obrazkami przedstawiającymi różne produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, produkty białkowe oraz tłuszcze. Przyklejają obrazki klejem do kartonu w taki sposób, by powstała kolorowa piramida. Jeżeli nie jest to wycięta piramida tylko narysowana na dużym arkuszu w jej obrębie dzieci powinny umieścić również informację o odpowiednim nawodnieniu, aktywności fizycznej i ograniczeniu soli.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć (5 minut)

- Omówienie poszczególnych pięter – grup produktów z przygotowanej piramidy. Dzieci głośno wymieniają produkty z przyklejonych obrazków i sprawdzają, czy produkty są dobrze pogrupowane. Argumentują dlaczego wybrali poszczególne produkty oraz ile poszczególnych produktów powinno być spożywanych w ciągu całego dnia.
- Po sprawdzeniu poprawności wykonania piramidy należałoby zachęcić uczniów do analizy własnego sposobu żywienia. Proponowane pytania : Co należy zmienić ? Co nie wymaga zmiany ? Moje nawyki żywieniowe na „+” „-”