

2. Scenariusz zajęć

Temat: Bomby witaminowe – o warzywach i owocach

Cel:

Zapoznanie uczniów z rolą składników pokarmowych w organizmie pochodzących z warzyw i owoców. Poszerzenie wiedzy uczniów na temat znaczenia codziennego spożywania warzyw i owoców.

Metody:

pogadanka, burza mózgów, zajęcia praktyczne, praca w grupie

Czas trwania:

45 minut

Środki dydaktyczne:

Plakat z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci. Warzywa i owoce.

Materiały pomocnicze:

Do przygotowania sałatki: warzywa i owoce, przyprawy (np. oregano, bazylia, zioła prowansalskie), fartuszki, deski do krojenia, noże plastikowe (np. jednorazowe), miseczki, talerzyki, łyżki.

Lekcje należy zaplanować tydzień wcześniej. Uczniowie powinni zostać poinformowani przez nauczyciela o przyniesieniu do szkoły warzyw i/lub owoców, z których będą przygotowywać sałatkę. Uczniowie mogą samodzielnie wybrać surowce i zaproponować skład sałatki.

Warzywa i owoce, które są trudne do pokrojenia, dzieci przynoszą obrane i pokrojone w pojemniczkach.

Karteczki do zapisania nazwy ulubionego warzywa i owocu

Zdobyta wiedza i umiejętności przez ucznia:

- Omawia rolę składników pokarmowych w organizmie człowieka,
- Wymienia w jakich warzywach i owocach zawarte są poszczególne witaminy i składniki mineralne,
- Wykorzystuje zdobytą wiedzę w celu urozmaicenia diety o owoce i warzywa,

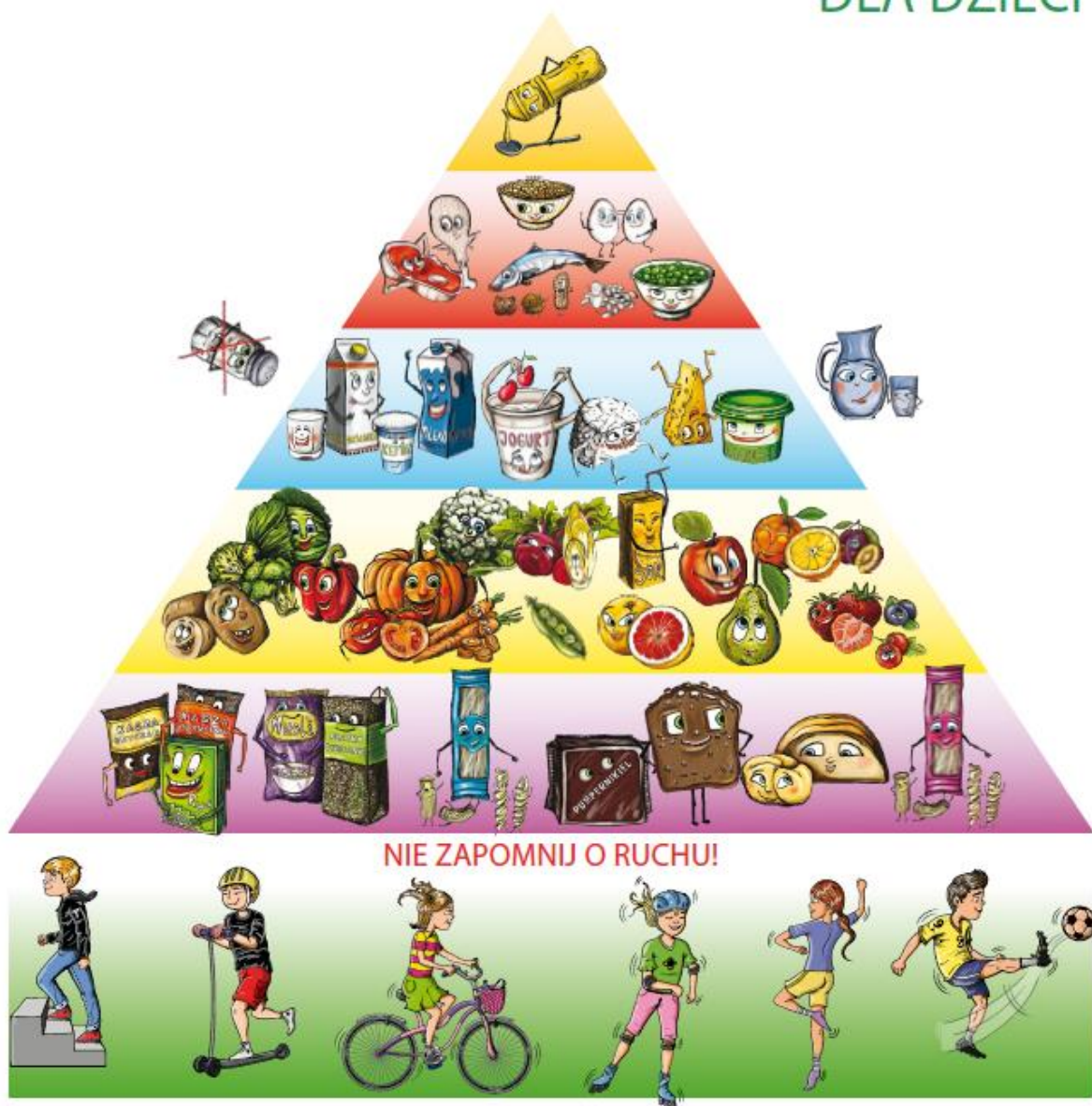
- Podaje sposoby zwiększenia ilości spożywanych warzyw i owoców w posiłkach
 - wymienia zasady zdrowego żywienia
 - współpracuje w zespole

Przebieg zajęć:

1. Część teoretyczna (20 minut)

- **Wprowadzenie – pogadanka:**

Zasady zdrowego żywienia dla dzieci – przedstawienie plakatu piramidy zdrowego żywienia. Omówienie zasad zdrowego żywienia na zasadzie swobodnych wypowiedzi uczniów. Porównanie zasad podanych przez uczniów z zasadami na plakacie (zasady prezentuje nauczyciel).



1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mięsa lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Piramida dostępna na stronie: www.zachowajrownowage.pl lub załącznik 1.

10 zasad zdrowego żywienia

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.

4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Po krótkim omówieniu ogólnych zasad, rozwinięcie punktu 6, z wyszczególnieniem składników zawartych w warzywach i owocach i zwróceniem uwagi na zalecenie spożycia warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie.

Propozycja przekazywanych przez nauczyciela treści:

- Czy spożywasz warzywa i owoce każdego dnia? Kiedy najchętniej? W jakiej formie?
Uczniowie wymieniają warzywa i owoce, które zazwyczaj spożywają.

- Które warzywa i owoce lubicie najbardziej?

Uczniowie na karteczkach zapisują nazwy jednego ulubionego warzywa i owocu. Karteczki wrzucane są do pudełeczka i nauczyciel na koniec zajęć na podstawie najczęściej pojawiającej się odpowiedzi typuje Królową warzyw i Króla owoców. Na następną lekcję przyrody lub godzinę wychowawczą każdy z uczniów ma za zadanie przynieść Królową warzyw i Króla owoców, które wspólnie zjedzą.

- Co cennego zawierają warzywa i owoce?

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

Można przekazać dzieciom informację na temat witamin rozpuszczalnych w wodzie i tłuszczach. Przed podaniem informacji można zapytać dzieci, dlaczego do niektórych sałatek mama dodaje oliwę z oliwek.

Łatwo zapamiętać. Piszemy na tablicy drukowanymi literami słowo TADEK i każemy dzieciom skreślić pierwszą literę a pomiędzy pozostałymi postawić przecinki.

Informacja przyda się do przygotowania sałatki.

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

Bogate w ten składnik są: *pomarańcze, grejpfruty, czarne i czerwone porzeczki, truskawki, kapustę, kalafior, groszek zielony, ziemniaki, pomidory.*

- *WITAMINA A pomaga w utrzymaniu zdrowia skóry i prawidłowych procesów widzenia, chroni organizm przed infekcjami.* Bogate w ten składnik są: *marchew, warzywa liściaste, pomidory, brzoskwinie i banany.*

- *KWAS FOLIOWY, związek z grupy witamin B, pobudza powstawanie czerwonych krwinek, reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek, korzystnie wpływa na system nerwowy i mózg.* Bogate źródło: *szpinak, brukselkę, bób, kalafior, brokuły, pomarańcze i banany.*

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

Bogate w ten składnik są: *buraki, pomidory, groszek zielony, banany, porzeczki.*

- *WAPŃ, dobry dla kości i zębów oraz dla obrony organizmu przed chorobami.* Bogate w ten składnik są: *brokuł, sałata, groszek, avocado, kiwi, boćwina, kapusta.*

- *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.*

Nauczyciel zadaje pytanie, burza mózgów:

- Ile porcji warzyw i owoców należy spożywać dziennie? Jak zwiększyć spożycie warzyw i owoców?

Codzienna dieta powinna zawierać przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców. Uczniowie wymieniają jak najwięcej sposobów, w jaki można spożyć warzywa i owoce w każdym z posiłków. Możliwe odpowiedzi:

- dodawanie do płatków śniadaniowych,

- dodatek do kanapki

- składnik sałatek na śniadanie, do szkoły i na kolację,

- dodatek do obiadu, składnik surówki, zapiekanki,

- główny składnik zupy,
- koktajle z warzyw i/lub owoców,
- przekąska w ciągu dnia,
- zamiast słodczy zjedzenie owoców.

2. Część praktyczna (20 minut)

Praca w grupie – przyrządzanie sałatek.

Przed lekcją podzielenie uczniów na grupy i ustalenie wykonywanej wspólnie sałatki w obrębie jednej grupy. Każde dziecko też może wykonywać swoją własną sałatkę.

Uczniowie wykonują swoje własne sałatki z warzyw i/lub owoców przyniesionych z domu. Zakładają fartuchy, myją ręce, przygotowują stanowisko pracy. Warzywa i owoce, które są trudne do pokrojenia, dzieci przynoszą obrane i pokrojone w pojemniczkach. Każde dziecko dodaje składniki do wspólnej miski lub jeżeli każde dziecko robi własną sałatkę, osobno tworzy ją we własnej plastikowej miseczce. Do ewentualnego przyprawiania wykorzystywane są jedynie przyprawy ziołowe.

Po przyrządzeniu sałatki każda z grup lub każde z dzieci opowiada o swojej sałatce. Wymieniają też składniki – witaminy / minerały, w które bogata jest przygotowana sałatka.

Degustacja – dzieci smakują sałatki wykonane przez siebie i kolegów.

Porządkowanie sali, sprzątanie, mycie naczyń, wycieranie stołów.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć (5 minut)

W podsumowaniu nauczyciel może zadać przykładowe 3 pytania z tematyki zajęć.

1. Ile warzyw i owoców powinniśmy spożywać każdego dnia?
2. W jakie witaminy i minerały bogate są warzywa i owoce?
3. Jakie warzywa/owoce są bogatym źródłem witaminy C? witaminy A? kwasu foliowego? Wapnia? Wymienić przynajmniej 3.