

Scenariusz zajęć

Temat: Nie za słodko... o cukrze

Cel:

Zapoznanie uczniów z podziałem węglowodanów oraz ich roli w żywieniu człowieka

Omówienie grup produktów będących źródłem cukrów prostych

Nabywanie umiejętności przeliczania zawartości cukrów prostych w produktach na podstawie etykiety produktu

Zapoznanie uczniów ze skutkiem spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych

Metody:

Pogadanka, burza mózgów, zajęcia praktyczne, praca w grupie

Czas trwania:

45 min.

Środki dydaktyczne:

Prezentacja Power Point, etykiety produktów, karty zadań

Zdobyta wiedza i umiejętności ucznia:

- uczy się roli węglowodanów w żywieniu, ich podziału na węglowodany proste (cukry proste) i złożone
- potrafi wymienić produkty będące źródłem węglowodanów prostych i złożonych
- uczy się czytania i interpretacji informacji zawartych na etykiecie produktów
- uczy się przeliczania zawartości cukru w produktach w odniesieniu do miar domowych
- potrafi wymienić skutki zdrowotne spożywania nadmiernych ilości cukru

Przebieg zajęć:

1. Część teoretyczna (20 minut)

- **Wprowadzenie – pogadanka/burza mózgów na temat:**

- **Jakie są główne składniki odżywcze istotne w codziennej diecie?**

Podstawowe składniki odżywcze to: białko – pełniące funkcje budulcowe dla organizmu, węglowodany – źródło energii dla komórek organizmu oraz tłuszcze – źródło energii i budulec błon komórkowych.

- **Jaka jest rola węglowodanów?**

Węglowodany, czyli cukry, powinny stanowić główne źródło energii dla organizmu. Węglowodany są „paliwem”, które napędzają organizm do prawidłowego funkcjonowania. Węglowodany są również źródłem glukozy, która jest niezbędna do pracy mózgu, szczególnie podczas nauki i wzmożonej koncentracji. Wyróżniamy 2 rodzaje węglowodanów: węglowodany (cukry) proste, węglowodany (cukry) złożone. Podział opiera się na szybkości przedostawania się danego rodzaju cukru do krwioobiegu. Cukry proste są rozkładane szybciej niż cukry złożone i powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi. Zaletą węglowodanów złożonych jest dłuższy czas ich trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Energia uzyskiwana z takiego pożywienia jest przyswajana stopniowo, a odczucie sytości utrzymuje się znacznie dłużej niż po zjedzeniu węglowodanów prostych (cukrów).

- **Jakie grupy produktów są źródłem węglowodanów?**

To właśnie produkty zbożowe powinny być źródłem węglowodanów w diecie dziecka. Istotną kwestią jest wybór produktów zbożowych niskoprzetworzonych – pieczywa pełnoziarnistego, gruboziarnistych kasz (gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana), makaronów pełnoziarnistych, ryżu brązowego, płatków naturalnych. Źródłem węglowodanów będą również warzywa i owoce, choć w tych drugich znajdują się naturalne cukry proste. Przy omawianiu tego zagadnienia warto przypomnieć uczniom Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej i na podstawie jej wizerunku wytypować grupy produktów będące źródłem węglowodanów.

- **Które produkty są źródłem cukrów prostych?**

Do głównych źródeł cukrów prostych zalicza się słodycze (m.in. ciastka, batoniki, wyroby czekoladowe, lody, desery mleczne, cukierki), soki, wody smakowe i napoje słodkie gazowane lub niegazowane. Istotnym źródłem będzie również wykorzystywanie cukru jako dodatku np. do napojów ciepłych czy przygotowywanych potraw.

- **Jakie są konsekwencje spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych?**

Nadmiar spożywanego cukru i słodkich produktów może przyczynić się do rozwoju otyłości, która stanowi poważny problem zdrowotny dzieci i młodzieży w każdym wieku. Otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia chorób żywieniowozależnych, m.in. chorób układu krążenia, udaru mózgu, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego a nawet niektórych nowotworów. Częste spożywanie słodczy, a zwłaszcza cukierków, lizaków, karmelków oraz picie słodkich napojów przy jednoczesnym braku higieny jamy ustnej może prowadzić również do próchnicy.

Rolą nauczyciela jest moderowanie zadawanych pytań w celu uzyskania odpowiedzi w zakresie usystematyzowania wiedzy dotyczącej roli węglowodanów w zdrowym odżywianiu, podziału węglowodanów, grup produktów będących źródłem węglowodanów złożonych w odniesieniu do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, źródeł cukrów prostych i konsekwencji ich spożycia.

2. Część praktyczna – jak odczytać zawartość cukru w produktach? (20 minut)

Uczniowie przynoszą na zajęcia opakowania różnych produktów lub zostaną one przygotowane przez nauczyciela prowadzącego. Uczniowie podzieleni są na grupy tworząc zespoły 4-5 osobowe. Na każdym ze stolików przyporządkowane są produkty oraz w pojemniczku kostki cukru.

Część praktyczna rozpoczyna się od zapoznania uczniów z etykietami produktów poprzez krótką pogadankę.

Co to jest wartość odżywcza produktu znajdująca się na etykiecie produktu?

Ta informacja na etykiecie wskazuje, jaką wartość energetyczną i ile wybranych składników odżywczych znajduje się w produkcie. Informacja ta podawana jest w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu. Dodatkowo może być podana wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia, która wskazuje jaką część RWS na energię lub dany składnik odżywczy pokrywa 100 g/100 ml i/lub porcja produktu.

Gdzie na etykiecie produktu można znaleźć informację o zawartości cukru w produkcie?

Na etykiecie produktu w tabeli wartości odżywczej zawartej w 100g produktu lub jego porcji znajdują się pozycje mówiące o:

- wartości energetycznej tzw. kaloryczność produktu, zawartość białka, tłuszczu, węglowodanów, soli. Znajduje się również pozycja zawartości cukru.

Jak odczytać i zinterpretować zawartość cukru w produkcie?

Zawartość cukru zawarta w produkcie wyrażona jest 100g lub porcji produktu. Dla łatwiejszego zobrazowania zawartości cukru w produkcie warto ilość zawartą w 100g produktu, porcji lub całej masie produktu przedstawić w kostkach cukru. 1 kostka cukru to 5 g cukru. Zatem jeśli w produkcie zawarte w 100 g jest 10g cukru to obrazujemy to w postaci 2 kostek cukru.

Zadanie uczniów: Uczniowie otrzymują etykiety produktów: słodczy (batonów, ciastek, żelek etc.), napojów słodkich, soków kartonowych, słodkich płatków śniadaniowych, słodkich jogurtów, serków homogenizowanych, mleka czekoladowego na każdy ze stolików. Zadaniem grupy jest przeliczenie zawartości cukru w produkcie i zobrazowanie jej za pomocą kostek cukru, stawionych przy danej etykiecie na stoliku głównym/biurku nauczyciela (w miejscu dobrze widocznym dla wszystkich uczniów).

Każda z grup prezentuje zawartość cukru w opakowaniu/porcji produktu w przeliczeniu na kostki cukru.

Dla przykładu nadmiernej ilości cukru dzieci mogą posłodzić ciepłą wodę ilością cukru zawartej w szklance napoju słodkiego.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć (5 minut)

Nauczyciel krótko podsumowuje informacje dotyczące skutków nadmiernego spożycia cukru, głównych źródeł cukru w diecie oraz wymienia grupy produktów, które powinny być źródłem węglowodanów złożonych. Posługuje się również przykładem etykiety jako źródłem informacji o zawartości cukru w produkcie, na który należy zwracać uwagę przy zakupie produktu. Nauczyciel może również pokazać inne przykłady zawartości cukru w produktach na podstawie www.ilecukru.pl

Materiałem edukacyjnym dotyczącym istotności czytania etykiet może być również broszura edukacyjna Instytutu Żywności i Żywienia „Co powinniśmy wiedzieć o wartości odżywczej żywności” <https://ncez.pl/upload/broszura-co-powinnis-my-wiedziec-o-wartos-ci-odz-ywczej-z-ywnos-ci-.pdf>