

Scenariusz zajęć

Temat: Trójkąt żywieniowy dla dzieci

Cel:

Zapoznanie uczniów z Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży

Omówienie grup produktów zawartych na poszczególnych piętrach Piramidy

Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży.

Omówienie elementów, które nie znajdują się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jako elementy niewskazane w zdrowym żywieniu.

Omówienie elementów roli aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia jako istotnych czynników prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia.

Metody:

Burza mózgów, dyskusja, zajęcia praktyczne, praca w grupie

Czas trwania:

45 min.

Środki dydaktyczne:

Prezentacja Power Point z grafiką Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, Manualne: brystol lub kartki A4 z rysunkiem pustej piramidy podzielonej na piętra, flamastry, kredki, wycinki z gazet z rysunkami różnych produktów spożywczych

Zdobyta wiedza i umiejętności ucznia:

- uczy się grup produktów komponujących piramidę zdrowego żywienia,
- potrafi wymienić poszczególne piętra piramidy oraz główne produkty należące do tych grup,
- uczy się doboru produktów w codziennym żywieniu, istotnych w komponowaniu poszczególnych posiłków
- wymienia produkty wskazane i przeciwwskazane w prawidłowym żywieniu,
- uczy się roli urozmaicania codziennej diety w zachowaniu zdrowia

- uczy się roli aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w zachowaniu zdrowia i prawidłowym rozwoju w okresie dojrzewania.

Przebieg zajęć:

1. Część teoretyczna (20 minut)

• Wprowadzenie – dyskusja/burza mózgów

Nauczyciel rozpoczyna dyskusję zadając pytania w celu nakreślenia roli zdrowego odżywiania i wyjaśnienia zakresu tematycznego. Proponowane pytania dotyczą:

- co to jest zdrowe odżywianie?

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. Jeść regularnie. Jadać śniadanie przed wyjściem do szkoły

- jakie produkty są zalecane?

Propozycje uzyskanych informacji od dzieci: 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), orzechy (mogą wymieniać nazwy), pestki, nasiona woda, herbaty.

- jakich produktów powinniśmy unikać i dlaczego?

Propozycje uzyskanych informacji od dzieci: słodkie (mogą wymieniać różne), słodkie napoje (mogą wymieniać różne), 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. Nadmierne spożycie tej grupy produktów może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia – nadmierne tycie, nadwagę, otyłość, wysoki cholesterol, cukrzycę typu 2, nadciśnienie itp.

- co oznacza urozmaicenie diety?

Propozycja uzyskanych informacji od dzieci: Jadanie różnych produktów, nie jadenie monotonnie tego samego. 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 monotonnie, wybierać różnorodne produkty.

- co to są zalecenia żywieniowe / zalecenia zdrowego żywienia/ Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia? W jakim celu są stworzone? Do kogo kierowane? I o czym mówią?

Rolą nauczyciela jest moderowanie zadawanych pytań w celu uzyskania odpowiedzi w zakresie powiązania sposobu żywienia ze stanem zdrowia (jesz zdrowo = zdrowo rośniemy, zachowanie zdrowia, ochrona przed chorobami, utrzymanie prawidłowej sylwetki i kondycji, konsekwencje nieprawidłowego żywienia, głównie dotyczące dzieci w zakresie nadmiernej masy ciała). Podkreślenie istotności urozmaicenia jako sposobu na dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Zapoznanie z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia przedstawionymi w formie graficznej jako Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia. Dyskusja rozpoczyna się od 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.

- **Przedstawienie Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży**

Przedstawienie graficznej formy zasad urozmaicenia diety oraz zalecanych produktów. Przykładowe pytania dotyczące zapoznania uczniów z ideą przedstawienia zasad zdrowego żywienia:

- co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia?

Jest to najkrótsze i najprostsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, która daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w życiu dorosłym

- do kogo kierowana jest Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia?

Są różne rodzaje Piramid Zdrowego Żywienia i Stylu Życia , są kierowane do dzieci i młodzieży od 4-18 roku życia, dla osób dorosłych oraz dla seniorów.

- jak rozumieć i czytać Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Nauczyciel rozpoczyna omawianie Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia od nazwy poszczególnych pięter i elementów dodatkowych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, produkty białkowe – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, tłuszcze roślinne – oleje, orzechy, pestki, nasiona, przyprawy, woda, aktywność fizyczna i zdrowy styl życia). Nauczyciel pokazuje grafikę Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia w formie prezentacji Power Point lub plakatu. Piramida dostępna pod adresem: <https://ncez.pl/upload/piramida-i-zasady-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mldziezy960.pdf> lub załącznik 1. Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na różnorodność produktów i podkreśla konieczność urozmaicania diety. Burza mózgów: uczniowie na głos podają przykłady (jak najwięcej) produktów z każdego piętra piramidy.

Propozycja treści do przekazania przez nauczyciela:

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

WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce to bogactwo witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia. Są również bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który usprawnia pracę jelit. Jakie witaminy znajdziemy w warzywach i owocach? Witamin tych jest całe mnóstwo i można je wymieniać bez końca jednak niektóre z nich są obecne w zdecydowanie większych ilościach. Z pewnością wymienić tu można witaminę C, która wzmacnia odporność organizmu na infekcje, beta-karoten, który bierze np. udział w procesie widzenia, odpowiada za wygląd skóry oraz tworzenie nowych komórek czy foliany niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Różnorodność warzyw i owoców pozwala na znalezienie ich w każdym odcieniu niemal jak w tęczy. To dzięki nim nasze posiłki stają się kolorowe. Kolor warzyw i owoców wskazuje też na różne właściwości zdrowotne. Warzywa i owoce zielone zawierają zielony barwnik chlorofil, który jak farba zabarwi koktajl, naleśniki, ciasto na pierogi czy domowe kopytka. Zielone warzywa i owoce zawierają np. foliany, które regulują wzrost i podział komórek oraz są niezbędne do wytwarzania czerwonych krwinek. Z kolei kolor warzyw i owoców czerwonych wynika z zawartości likopenu, przeciwutleniacza, który wylapuje w organizmie szkodliwe substancje tzw. wolne rodniki. Warzywa i owoce pomarańczowo-żółte mają swój kolor dzięki zawartości beta-karotenu, z którego powstaje witamina A w organizmie. Warzywa i owoce fioletowe, których

naturalnym barwnikiem są antocyjany. Antocyjany walczą z wolnymi rodnikami i działają przeciwnowotworowo. Warzywa i owoce zawierają błonnik pokarmowy, który w jelitach działa jak oczyszczająca szczotka i reguluje pracę przewodu pokarmowego. Warzywa w porównaniu z owocami mają mniej kalorii, ponieważ zawierają mniej cukru. To warzyw powinniśmy jadać więcej niż owoców. Można zjadać je zarówno na surowo, jak i gotowane, blanszowane, pieczone lub jako dodatek do koktajli i zup. Codziennie zaleca się przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców w odpowiedniej proporcji - $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców. Podsumowanie: Warzywa i owoce to bomby witaminowe, dlatego mają takie super moce. Aby korzystać z tych super mocy ważne jest jedzenie różnych warzyw i owoców. Warzywa i owoce to taki zdrowy parasol chroniący organizm przed szkodliwymi wolnymi rodnikami i pozwalający zdrowo i prawidłowo rosnąć. Ważne by pamiętać o właściwych proporcjach i częściej sięgać po warzywa niż po owoce. Dzieci mówią razem: Codziennie jedzmy warzywa i owoce na zdrowie.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Co to są produkty zbożowe? Produkty zbożowe to pieczywo, kasze, ryż, makaron oraz płatki. Produkty zbożowe pełnoziarniste powstają z pełnego ziarna i są szczególnie polecane w zdrowej diecie. Są one korzystniejszym wyborem niż takie, które powstają z oczyszczonych ziarenek. Zazwyczaj produkty te są ciemniejsze (bo osłonka jest ciemniejsza niż środek ziarna). Do produktów pełnoziarnistych zalicza się mąki razowe, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, gruboziarniste kasze - gryczana, pęczak, jaglana, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, mąki razowe, chleb żytni pełnoziarnisty, razowy, graham. Produkty zbożowe, zwłaszcza te pełnoziarniste, to źródło węglowodanów złożonych, które dostarczają energii niezbędnej do pracy całego organizmu oraz błonnika pokarmowego, istotnego dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Ziarna zbóż dostarczają również witamin z grupy B, szczególnie witaminę B1. Cała grupa witamin B jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, sprawności fizycznej i umysłowej. Cennymi składnikami mineralnymi zawartymi w produktach zbożowych są magnez i cynk. Magnez jest składnikiem kości, zębów, jest potrzebny do prawidłowej pracy mięśni i układu nerwowego. Cynk ważny jest dla układu odpornościowego i dzięki czemu organizm lepiej radzi sobie z infekcjami. Produkty zbożowe powinny być składnikiem każdego posiłku, czyli powinniśmy je jadać 4- 5 razy dziennie. Wystarczy na śniadanie zjeść płatki zbożowe (najlepiej naturalne) z mlekiem, do szkoły zabrać kanapkę z pieczywem pełnoziarnistym, do zupy w obiedzie dodać ryż lub do drugiego dania kaszę, do tego na podwieczorek musli z

jogurtem i kanapki na kolację - w ten sposób można spożyć odpowiednią ilość produktów zbożowych. Podsumowanie: Wybierajcie produkty zbożowe pełnoziarniste! Czytajcie razem z rodzicami informacje na etykiecie produktu by mieć pewność, że produkt zbożowy, który wybieracie jest pełnoziarnisty.

PRODUKTY MLECZNE

Mleko i jego przetwory to ważna grupa produktów w codziennym żywieniu dzieci i młodzieży. Ze względu na swój skład są istotne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju. Do tej grupy produktów oprócz mleka należą jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, sery białe i sery żółte. Ta grupa produktów jest cenna ze względu na zawartość wapnia - składnika koniecznego do prawidłowego wzrostu i rozwoju mocnych kości i zębów - dzięki niemu są one bardziej odporne na wszelkiego rodzaju złamania i urazy. W mleku znajdziemy też białko, wybrane witaminy D, A, E, K, B2 i składniki mineralne, np. magnez, potas, fosfor, cynk. Składniki te wraz z wapniem, pełnią szereg ważnych funkcji, np. wzmacniają siłę Twoich mięśni, poprawiają wzrok i wygląd skóry, wspomagają prawidłową pracę układu nerwowego. Codziennie zaleca się 3-4 szklanki mleka. Można je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką. Ważne by wybierać naturalne produkty mleczne, do których warto dodać owoce świeże lub suszone, by były bardziej słodkie. Można sięgać również po sery białe, żółte - te ostatnie z uwagi na zawartość soli i tłuszczu powinny być jednak ograniczane. Podobną ilość wapnia co szklanka mleka zawierają: szklanka jogurtu, kefiru, maślanki, 2 plasterki sera żółtego, kostka białego sera, 2 opakowania serka ziarnistego lub homogenizowanego. Czyste mleko może być spożywane pod postacią kakao, budyniu, deserów mlecznych z dodatkiem różnych owoców, koktajli mleczno-owocowych. Produkty mleczne można dodawać do naleśników czy past kanapkowych. Wybór jest ogromny więc nawet największy niejadek znajdzie dla siebie coś mlecznego i pysznego. Podsumowanie. Przynajmniej 3 razy dziennie sięgaj po mleko lub wybrany produkt mleczny. Częściej wybieraj produkty mleczne naturalne, z których możesz sam poprzez np. dodatek owoców przygotować smakowe pyszne danie lub przekąskę.

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, prewencji licznych chorób. W owej grupie produktów znajdują się również suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycza, 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

Oleje, masło i margaryna to tłuszcze. Olej i margaryna - tłuszcze roślinne, a masło - tłuszcz zwierzęcy. Mówiąc o tłuszczach należy też wspomnieć o tzw. tłuszczach trans, które występują w produktach do których wytworzenia użyto częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych. Oleje uzyskuje się najczęściej z nasion roślin, np. rzepaku, słonecznika, soi, lnu albo z owoców, np. oliwek (oliwa). Margaryna produkowana jest z olejów roślinnych. Tłuszcz dostarcza energii - to najbardziej kaloryczny składnik pożywienia. Jest on potrzebny by Twój organizm prawidłowo się rozwijał, ale jedzony w nadmiernych ilościach może sprzyjać różnym chorobom, przyczyniać się do zbyt dużego przyrostu masy ciała. Oprócz kalorii tłuszcze są nośnikami witamin A, D, E. Dostarczają też niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wpływ tłuszczu na zdrowie zależy nie tylko od jego ilości, ale też rodzaju. Zapewne pamiętasz, że tłuszcze zwierzęce należy ograniczać, bo to właśnie one gdy jemy ich za dużo sprzyjają np. chorobom serca i układu krwionośnego. Tłuszczami, których należy unikać są też tzw. tłuszcze typu trans, których spożywanie niesie wiele niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych. Ich istotnym źródłem w diecie współczesnego człowieka stała się żywność wytwarzana przemysłowo. Tłuszcze typu trans znajdziemy np. w twardych margarynach (w kostkach, często używanych np. do pieczenia ciast), wyrobach cukierniczych i ciastkarskich czy w produktach typu fast food. Zamiast nich należy sięgać po oleje i margaryny miękkie (najczęściej sprzedawane są w pojemniczkach i można je dość łatwo rozsmarować na kanapce nawet zaraz po wyjęciu z lodówki). Dlaczego? Zawierają one jedno - i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które chronią przed chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Ciekawostka 1. Na olej kokosowy i palmowy mimo, że otrzymywane są z roślin, należy uważać. Dlaczego? W większości składają się z tłuszczu nasyconego, czyli tego, który jedzony w nadmiarze nie sprzyja zdrowiu.

Ciekawostka 2. Niektóre oleje, by zachowały swoje cenne właściwości zdrowotne należy jadać tylko na surowo, nie należy ich podgrzewać np. słonecznikowy, lniany - można je stosować jako dodatek do surówek, salatek, past kanapkowych. Inne, np. olej rzepakowy czy oliwa z oliwek nadają się do podgrzewania (duszenie, gotowanie, smażenie)

Na szczycie piramidy zdrowego żywienia, obok oleju znajdziemy orzechy. Orzechy, ale także pestki i nasiona stanowią bardzo cenny składnik urozmaicający codzienne posiłki dziecka. Orzechy zawierają białko, błonnik i niezbędne dla naszego zdrowia tłuszcze, czyli kwasy tłuszczowe nienasycone. Ponadto dostarczają witaminę E, która pomaga zwalczać wolne rodniki, niektóre witaminy z grupy B - korzystny wpływ na układ nerwowy, foliany - ważne m.in. w procesie tworzenia krwi, sterole roślinne - substancje, które pomagają obniżać poziom cholesterolu we krwi oraz składniki mineralne takie jak wapń, magnez i potas - ważne dla funkcjonowania i prawidłowego rozwoju organizmu dziecka. Dzięki tym składnikom orzechy wykazują działanie przeciwzapalne, obniżają stężenie cholesterolu oraz zmniejszają ryzyko zachorowania w wieku dorosłym na choroby układu krążenia. Wybór jest ogromny: orzechy włoskie, migdały, arachidowe, laskowe, pistacje, nasiona dyni, słonecznika, mak, len, sezam. Mogą się między sobą różnić zawartością korzystnych substancji - jedne będą zawierały więcej niż inne dobrych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych, z kolei inne będą miały więcej wapnia. Warto więc sięgać po różnorodne orzechy, pestki i nasiona. Jest ich tyle rodzajów, że każdy znajdzie wśród nich coś co mu posmakuje. Orzechy, pestki, nasiona zawierają sporo tłuszczu, i mimo że jest to tłuszcz dobry dla zdrowia, to z ilością zjadanych orzechów, pestek czy nasion nie należy przesadzać. Garstka orzechów czy pestek, łyżka nasion dziennie wystarczy. Można je dodawać do salatek warzywnych, owocowych, past kanapkowych czy koktajli owocowych, warzywnych czy mlecznych. Można po nie sięgać jak dopadnie nas mały głód i chrupać je jako przekąskę - zawierają białko, tłuszcz i błonnik, które dadzą uczucie sytości. Na sklepowej półce można znaleźć różne orzechy. Istotne jest by wybierać te naturalne - bez dodatku soli czy cukru.

Podsumowanie. Do posiłków możesz używać różnych rodzajów tłuszczu, ale częściej sięgaj po tłuszcze roślinne typu oleje czy miękkie margaryny. Pamiętaj, że olej znajduje się na szczycie piramidy, co oznacza, że można go jadać codziennie, ale w niewielkich ilościach. Zwracaj uwagę na skład produktów (czytaj etykiety razem z rodzicami) i wybieraj te produkty, które nie zawierają częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych. Ograniczaj jedzenie potraw typu

fast food. Warto sięgać po orzechy, pestki i nasiona codziennie - garstka wystarczy jako źródło zdrowych tłuszczów. Można je chrupać jako zdrową przekąskę lub dodawać do posiłków.

SŁODYCZE

Sól i cukier oraz cukierki w piramidzie zdrowego żywienia zostały przekreślone. Dlaczego? Ponieważ są to produkty, na które trzeba uważać i w codziennym żywieniu ograniczać.

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

Sól składa się z dwóch składników - chloru i sodu. W odpowiednich ilościach są one ważne dla prawidłowego działania organizmu człowieka. Problem pojawia się wówczas, gdy jemy ich za dużo, zwłaszcza sodu. Niestety na co dzień i dorośli i dzieci jedzą zbyt dużo soli. Już u młodzieży może to skutkować większym ryzykiem powstania nadciśnienia tętniczego czy wpływać niekorzystnie na rozwój tkanki kostnej. W wieku dorosłym - zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu czy np. raka żołądka. Ile soli można zatem jeść? Eksperci określili, że maksymalna dzienna ilość soli to 5 g (płaska łyżeczka do herbaty) - to zarówno sól z solniczki jaką dodajemy do jedzenia podczas jego gotowania, dosalania gotowego dania na talerzu, jak również sól zawarta w produktach, które kupujemy. A niektóre produkty mogą zawierać jej sporo, np. niektóre wędliny, ser żółty, produkty konserwowe, ketchup czy dania gotowe do spożycia. Bardzo dobrym źródłem soli są również przekąski po które chętnie sięgają dzieci i młodzież np. różnego rodzaju chipsy, prażynki czy solone orzeszki (chipsy ziemniaczane w stosunku do ziemniaków zawierają ok. 85 razy więcej soli, orzechy ziemne solone w stosunku do orzechów ziemnych bez dodatku soli - 30 razy więcej tego składnika, keczup w stosunku do koncentratu pomidorowego - 30 razy więcej, zaś w stosunku do świeżych pomidorów - nawet 120 razy więcej soli).

Zdrowy styl życia

Dzieci i młodzież powinny co najmniej 60 minut dziennie przeznaczać na zabawę lub aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności. Zwiększenie czasu na aktywność ruchową powyżej godziny dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Aktywność fizyczna poprawia ogólną sprawność fizyczną i umysłową, wzmacnia siłę mięśni i poprawia koordynację ruchową co zapobiega wadom postawy, zmniejsza ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości, a u osób otyłych ułatwia osiągnięcie prawidłowej masy ciała. Korzystnie wpływa także na pamięć (lepsze dotlenienie mózgu), poprawia nastrój, ułatwia odreagowywanie stresów, wpływa na lepszą jakość snu, pozytywnie wpływa na odporność, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych jak choroby serca, nadciśnienie, nowotwory i cukrzyca. Uczestnictwo w zabawie na podwórku czy zorganizowanych zajęciach to również wspaniały sposób na utrwalenie przyjaźni i poznawanie nowych rówieśników.

W kształtowaniu prawidłowych zachowań w zakresie zdrowego stylu życia wskazuje na ograniczenie oglądania telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz. /dziennie oraz prawidłową higienę snu i długość jego trwania. Wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu, co z kolei może wpływać negatywnie na stan odżywienia i przekładać się na stan zdrowia. Dlatego w aktualnej piramidzie uwzględniono zalecenie, by oglądanie telewizora czy korzystanie z komputera bądź innych urządzeń elektronicznych ograniczyć do 2 godzin dziennie.

Równie istotna jest odpowiednia ilość i jakość snu mają znaczenie dla fizycznego, psychicznego i społecznego funkcjonowania młodego człowieka. Zbyt mała ilość snu wpływa negatywnie na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze oraz nastrój. Wykazano, że zbyt krótki sen zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała.

Jedna z nowych zasad towarzyszących zaktualizowanej piramidzie mówi „Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć”. W komentarzu do tej zasady podkreślono, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać przynajmniej 10 godzin na dobę. Na podstawie badań naukowych określono bardziej szczegółowe zakresy określając, że zalecana ilość snu dla dzieci w wieku przedszkolnym to 10-13 godzin/dobę, dla dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) – 9-11 godzin/dobę, zaś u 14-17-latków – 8-10 godzin/dobę. Ważnym zaleceniem w aspekcie snu jest unikanie oglądania telewizora, korzystania z komputera, smartfonu, czy innych urządzeń ekranowych przed snem oraz zadbanie o to, żeby kłaść się spać regularnie, o podobnej porze każdego dnia.

Warto również regularnie dokonywać pomiarów masy ciała i wysokości ciała w celu kontroli prawidłowości rozwoju.

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 i cukru.

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. Wymieniają również istotne elementy zdrowego stylu życia.

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

Co to znaczy że dieta powinna być urozmaicona?

Ile porcji poszczególnych produktów należy spożywać w ciągu dnia?

Co ważnego zawierają poszczególne produkty z kolejnych poziomów piramidy żywienia?

Co należy ograniczać w zdrowej diecie i dlaczego?

O jakie elementy stylu życia należy dbać?