

Scenariusz zajęć

Temat: Zielone, pomarańczowe, czerwone - gramy w kolory, czyli... jak zdrowo się odżywiać?

Cel:

Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego żywienia.

Zapoznanie się ze sposobem czytania etykiet i na tej podstawie wyboru odpowiednich produktów spożywczych.

Metody:

Burza mózgów, dyskusja, zajęcia praktyczne, praca w grupie

Czas trwania:

45 min.

Środki dydaktyczne:

Plakat z Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci, opakowania produktów spożywczych, 3 duże worki w kolorach czerwony, pomarańczowy i zielony.

Zdobyta wiedza i umiejętności ucznia:

- uczy się czytania etykiet produktów spożywczych,
- potrafi rozróżnić produkty wskazane i niewskazane w codziennej diecie,
- uczy się doboru produktów w codziennym żywieniu,
- uczy się jakie skutki zdrowotne ma niewłaściwa dieta,
- uczy się zasad zdrowego żywienia.

Przebieg zajęć:

1. Część teoretyczna (20 minut)

- **Wprowadzenie – dyskusja:**

Rozmowa z dziećmi dotyczy zasad zdrowego żywienia, roli prawidłowej diety w zachowaniu zdrowia oraz konsekwencji nadmiaru cukru w codziennym żywieniu.

- co to znaczy zdrowo się odżywiać?

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.

- czy Wy odżywiacie się zdrowo?

Propozycje uzyskanych informacji od dzieci: tak, nie, czasami.

- czego powinniśmy unikać w zdrowej diecie?

Propozycja uzyskanych informacji od dzieci: cukru, soli, tłuszczu, chipsów, produktów fast food, cukierków, napojów gazowanych, dodatków szkodliwych do żywności, słodkich płatków śniadaniowych, produktów przetworzonych, śmietany, majonezu, białego chleba, mięsa czerwonego.

- co się dzieje kiedy źle się odżywiamy?

Propozycja uzyskanych informacji od dzieci: możemy być otyli, źle się czujemy, boli nas brzuch, możemy zachorować, nie mamy siły, nic nam się nie chce, boli nas głowa, możemy mieć chore serce, możemy mieć próchnicę, możemy zachorować na cukrzycę.

- **Omówienie zasad prawidłowego żywienia**

Nauczyciel tłumaczy uczniom co oznacza zdrowe odżywianie, przedstawia zasady prawidłowego żywienia.

Propozycja treści do przekazania przez nauczyciela:

ZADBAJ O TO CO JESZ!

Zdrowe żywienie ma ogromną moc, a codzienna prawidłowo zbilansowana dieta nie może być epizodem. Zdrowe odżywianie to styl życia, który wpłynie pozytywnie nie tylko na aspekty zdrowotne, ale także na samopoczucie i dobry wygląd.

Urozmaicenie = zbilansowanie diety w potrzebne składniki.

Posiłki powinny być różnorodne pod względem konsystencji, barwy, smaku i zapachu. Jedynie spożywanie różnorodnej gamy produktów wchodzących w skład Piramidy Zdrowego Żywienia zapewni nam podaż wszystkich witamin i składników mineralnych.

1. PEŁNE ZIARNA

Produkty zbożowe są źródłem błonnika, witamin z grupy B oraz szeregu minerałów, w tym magnezu. Należy wybierać produkty nieprzetworzone takie jak pieczywo pełnoziarniste,

naturalne płatki owsiane, żytnie lub jęczmienne, otręby, ryż brązowy, gruboziarniste kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak) oraz ciemne makarony.

2. WARZYWA I OWOCE

W codziennej diecie powinno być minimum 400g warzyw zarówno surowych i gotowanych, które są źródłem błonnika i naturalnych przeciwutleniaczy. Ze względu na odmienną zawartość składników mineralnych każdego dnia należy spożywać zarówno warzywa zielone jak i czerwone i pomarańczowe.

Owoce oprócz cennych składników zawierają również duże ilości cukru, dlatego ich spożycie nie powinno być bezkarne. W miarę możliwości nie należy obierać ich ze skórki, a soki owocowe zamienić na koktajle z miąższem.

3. NABIAŁ

Przetwory mleczne stanowią źródło wapnia, pełnowartościowego białka oraz szeregu witamin i minerałów. W mleku i jego produktach występują zarówno te niekorzystne nasycone jak i zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe. Stąd zaleca się wybieranie produktów niskotłuszczowych. Takich jak mleko od 0,5-2%, naturalne jogurty, kefiry, maślanki oraz chude sery twarogowe. Natomiast sery żółte, pleśniowe czy topione cechuje duża zawartość tłuszczu, co powoduje, że są kaloryczne i ciężkostrawne.

4. MIĘSO I ZAMIENNIKI

Zbilansowana dieta zakłada spożycie 1 porcji tej grupy produktów, bez względu na wartość energetyczną całodziennego pożywienia. Za porcję przyjmuje się 150g mięsa lub ryby, 2 jajka lub 40-60g suchych nasion roślin strączkowych. Należy wybierać chude gatunki mięs: drób, cielęcina i chuda wołowina. Ograniczyć natomiast wieprzowinę i tłuste wędliny. Ryby morskie (np. łosoś, tuńczyk, śledź, makrela) należy spożywać 2-3 razy w tygodniu jako dobre źródło kwasów omega 3. Zaleca się spożycie przynajmniej dwa dni w tygodniu dań bezmięsnych na bazie suchych roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, bób, soja).

5. TŁUSZCZE

Tłuszcze w zdrowej diecie powinny pochodzić głównie z naturalnych źródeł tego składnika, czyli z orzechów, pestek, oliwek i avocado. Zalecane oleje, które powinny być spożywane na zimno np. jako dodatek do sałatki to olej rzepakowy i lniany. Do smażenia poleca się oliwę z oliwek. Ograniczać natomiast należy tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, w tym majonez i śmietanę.

6. UMIAR W SPOŻYCIU CUKRU I SOLI

Cukier poza dostarczeniem do naszego organizmu energii nie dostarcza żadnych witamin ani minerałów. Źródłem cukru w diecie są nie tylko słodkie, ale również napoje, przetworzone produkty zbożowe, pieczywo cukiernicze, desery mleczne, ketchup i produkty gotowe.

Natomiast źródłem soli, spożywanej w nadmiarze są takie produkty jak pieczywo, sery, wędliny, konserwy, produkty typu fast food, dania gotowe, mieszanki przypraw i słone przekąski.

7. REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

Istotne jest, by w ciągu dnia spożywać regularnie 4-5 posiłków. Śniadanie do godziny po wstaniu, natomiast kolacje 2-3 godziny przed snem. Nieregularny sposób żywienia sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Osoby, które jadają nieregularnie częściej sięgają po słodkie oraz miewają napady „wilczego głodu”.

8. ODPOWIEDNIA PODAŻ PŁYNÓW

W ciągu dnia zaleca się wypijanie około 2- 2,5 litrów płynów, głównie w postaci wody mineralnej. Bezwzględnie zaleca się zrezygnować z napojów słodkich, które są źródłem dużych ilości cukru, czyli „pustych kalorii”. Dla przykładu butelka 1,5l wody smakowej truskawkowej zawiera 18 łyżeczek cukru!

9. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – PODSTAWĄ ZDROWIA

Poza codziennymi zajęciami warto znaleźć czas na ulubioną aktywność fizyczną, która pozytywnie wpłynie na kondycję zdrowotną całego organizmu. Zaleca się 45-60 minut dodatkowego ruchu dziennie.

• Przedstawienie zasad czytania etykiet produktów spożywczych.

Nauczyciel w bardzo prosty sposób tłumaczy na co zwracać uwagę wybierając konkretne produkty spożywcze.

Propozycja treści do przekazania przez nauczyciela:

Kiedy idziecie z rodzicami do sklepu bardzo ważne jest żeby spośród wielu produktów spożywczych wybierać te właściwe. Nie należy sugerować się pięknym, kolorowym opakowaniem ale przede wszystkim przeczytać jego skład. Na co należy zwracać uwagę kupując poszczególne produkty:

mleko

- *Mleko pasteryzowane jest lepsze niż mleko UHT*
- *„nie zawiera konserwantów” „bez sztucznych dodatków” „naturalne”, „z najczystszych terenów Polski”, „z okolic parku krajobrazowego”, „mleko Twoje zdrowie”, „czyste”, „możesz pić je prosto z kartonu”, „wysoka czystość mikrobiologiczna”, „bez przegotowania”- każde mleko jest zdrowe, czyste i bez sztucznych dodatków, a to tylko hasła reklamowe.*

płatki

- *Informacje na opakowaniu- fitness często bardziej kaloryczność (400kcal/100g !!!), ważna jest ilość błonnika i jak najmniejsza zawartość cukru.*
- *Lepiej wybierać naturalne płatki np. owsiane- są najzdrowsze.*

jajka

- *Najlepiej wybierać jajka z jak najmniejszym numerem. 0- jajka ekologiczne, 1- jajka z wolnego wybiegu, 2- jajka ściółkowe, 3- jajka z hodowli klatkowej*

masło

- *„krówka masłówka”, „osełka śmietankowa” „mazurskie” „ekstra”- prawdziwe masło musi mieć na opakowaniu napis MASŁO. Nie należy za często jeść masła i wymieniać je na miękkie margaryny roślinne, które mają zdrowsze tłuszcze.*

chleb

- *Chleb składa się tylko z mąki, zakwasu, wody, soli.*
- *Prawdziwy chleb powinien być ciężki, lekko mokry, dość twardy, po przekrojeniu ciągnący, niemal lepiący się do noża, kwaskowy zapach, nie pleśnieje i nie wysycha do 5-6 dni*
- *Fałszywy zaś: jednolita, gąbczasta, watowata struktura, słodkawy, łatwo się kruszy, zabarwiony słodem*
- *Zwracajmy uwagę z jakiej mąki jest zrobiony, najlepiej z pełnoziarnistej.*

sery i serki

- *Produkt seropodobny, w którego nazwie nie ma słowa SER to tłuszcz roślinny, mleko w proszku, lecytyna sojowa, skrobia pszenna*
- *Wybierajmy Ser biały częściej niż ser żółty, topiony i słodkie serki*

olej, oliwa

- *Nie należy kupować oliwy w jasnej butelce*
- *Jak najświeższa data*
- *Kwaśny zapach, pomarańczowe lub czerwone refleksy=> zepsuta oliwa*

ryby

- *Świeży zapach, skórka gładka, wilgotna, mięso zwarte*
- *Konserwy, pasty, sałatki- tłuszcz, konserwanty, aromaty*
- *Konserwy- ryba w sosie własnym, duże kawałki*
- *Paluszki, kotlety rybne- mąka, sól, konserwanty*
- *„paluszki krabowe”- surumi (oczyszczony i zagęszczony żel białkowy wyprodukowany z mielonego mięsa białych ryb)*

przyprawy

- *Kostka wołowa- 0,2 % mięsa, sól, tłuszcz*
- *Vegeta, Jarzynka- sól (50%), suszone warzywa 15%, glutaminian sodu, cukier, barwniki, zagęstniki*
- *Maggi, sos sojowy- glutaminian sodu rozpuszczony w wodzie*
- *Kupuj przyprawy w całości*

makaron

- *Razowy, pełnoziarnisty, bezjajeczny*
- *Powinien być żółty lub kremowy, bez plamek, lekko szklisty, niepokruszony*

soki

- *Nektar- rozcieńczony wodą koncentrat soku, 25-50% soku, cukier- 20 łyżeczek na litr, woda- 440ml na litr.*
- *Napój- 3-20% soku, barwniki, konserwanty, aromaty*
- *Soki warzywne- sprawdź czy nie dodano soli*
- *„sok z czarnych porzeczek”- z tych owoców nie da przygotować się soku- zbyt cierpki i kwaśny*

mrożonki

- *Warzywa mrożone luzem- zwiędnięte*
- *Temperatura zamrażania, data przydatności*
- *Mrożonki muszą być sypkie*

Nauczyciel szczególną uwagę zwraca na unikanie nadmiaru cukru w produktach spożywczych.

Cukier kryje się pod innymi nazwami takimi jak: fruktoza, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, cukier buraczany, melasa, brązowy cukier, syrop maślany, karmel, miód, cukier trzcinowy, kryształki soku trzcinowego, syrop klonowy, cukier kokosowy, cukier puder, cukier rafinowany, sok owocowy, koncentrat soku owocowego, cukier winogronowy, cukier daktylowy, cukier inwertowany, dekstryna, maltodekstryna, syrop kukurydziany, słód jęczmienny, dekstroza, laktoza.

W celu wyboru odpowiednich produktów warto porównywać zawartość cukru na etykietach produktów z tej samej kategorii żywności np. jogurty, płatki śniadaniowe, desery mleczne. 1 łyżeczka cukru to 5 g.

Nauczyciel podając ilość cukru w danych produktach przelicza ją na ilość łyżeczek.

Źródło: etykiety produktów spożywczych

Produkt (100 g)	Cukry (g)	Produkt (100 g)	Cukry (g)
Jogurt owocowy (truskawkowy)	7,9 g	Jogurt naturalny	6,2 g
Woda smakowa	4,6 g	Woda mineralna	0,0 g
Płatki śniadaniowe czekoladowe	76,7 g	Płatki owsiane	62,4 g
Banany suszone	82,4 g	Banany	19,6 g
Gruszka suszona	62,2 g	Gruszka	12,1 g
Jabłka suszone	52 g	Jabłka	10,1 g
Śliwka suszona	59,5 g	Śliwka	10 g
Morele suszone	61,9 g	Morele	10,2 g
Napój mleczny kakaowy	10,8 g	Mleko 2% tłuszczu	4,9 g
Napój jabłkowy	9,6 g	Sok jabłkowy	10 g
Drożdżówki	52,74 g	Chleb graham z dżemem wiśniowym niskosłocznym	55,3 g
Ketchup	31,1 g	Sos pomidorowy	14,7 g
Baton czekoladowy	71,6 g	Ciastko zbożowe	50 g
Cappucino	3,2 g	Kawa czarna	0,3 g
Lody czekoladowe	27 g	Sorbet	29 g
Czekolada nadziewana	68,8g	Gorzka czekolada	56,6g
Maślanka truskawkowa	11g	Maślanka naturalna	5,2 g
Frytki smażone	38,8 g	Ziemniaki ugotowane	16,8 g

Podczas omawiania konieczności ograniczenia cukru w diecie uczniowie mogą czytać etykiety opakowań produktów spożywczych, które były przyniesione na lekcję.

2. Część praktyczna (20 minut)

Praca w grupie – posegregowanie opakowań produktów spożywczych do trzech worków.

- Na stoliku rozłożone są różne opakowania produktów spożywczych. Uczniowie kolejno podchodzą do stolika wybierają produkt i wrzucają go do odpowiedniego worka, tłumacząc swoją decyzję.
- Worek czerwony: produkty, których nie należy spożywać,
- Worek pomarańczowy: produkty, które można spożywać w małej ilości, czasami,
- Worek zielony: zdrowe produkty, które należy spożywać każdego dnia.

Przykładowe produkty: napój gazowany, baton, słodkie płatki śniadaniowe, chleb pełnoziarnisty, pieczywo chrupkie, mrożonka zupy, sok owocowy, napój, masło, mleko, bakalie, słone orzeszki, ciastka, kasza, makaron biały, ryż brązowy, płatki owsiane, granola, jogurt owocowy, wędlina, oliwa z oliwek.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć (5 minut)

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

Co to znaczy że musimy się zdrowo odżywiać?

Co należy ograniczać w zdrowej diecie i dlaczego?

Nauczyciel prosi o wymienienie zasad prawidłowego żywienia.