

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA

CELE:

1. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia – pożądanym modelem zdrowego odżywiania.
2. Zapoznanie dzieci z produktami ważnymi w ich diecie.
3. Podjęcie przez dzieci decyzji o zmianie nawyków żywieniowych.

POMOCE:

1. **Plakat z Piramidą Zdrowia.**
2. **Szkielet Piramidy Zdrowia.**
3. **Produkty zbożowe.**
 - Nauczyciel przynosi na zajęcia (lub zleca to dzieciom) następujące produkty zbożowe: kasza gryczana, jaglana, pęczak, płatki owsiane. Produkty te najlepiej umieścić na talerzach, tak aby każde dziecko mogło się im dobrze przyjrzeć, dotknąć ich i je powąchać.
4. **Plansza z przekrojem ziarna.**
5. **Zdjęcia potraw z ryb: ryba z warzywami, kotlety z ryby, pasta z ryby.**
6. **Wiersze Jana Brzechwy – „Na straganie ” i „Pomidor”.**
 - Nauczyciel drukuje na zajęcia planszę ilustrującą wiersz „Na straganie”.
7. **Karta pracy ucznia „Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia”.**

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przypomnienie dzieciom, jakie są najważniejsze składniki pożywienia.
2. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia:
 - omówienie grupy produktów zbożowych – pokazanie próbek kasz,
 - omówienie grupy owoców i warzyw – wiersze „Na straganie” i „Pomidor”,
 - omówienie grupy mleka i produktów mlecznych,
 - omówienie grupy produktów białkowych – źródła białka w diecie,
 - omówienie grupy tłuszczów – dobre tłuszcze: oleje roślinne i masło,
 - omówienie słodczy.
3. Podsumowanie: dyskusja na temat zmian w sposobie odżywiania.

Zdrowo jem, więcej wiem!

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przypomnienie dzieciom najważniejszych składników pożywienia.

Im lepiej się odżywiacie tym jesteście zdrowsi, macie więcej siły, lepiej się uczycie. Nie zawsze jednak to, co lubicie najbardziej, jest najlepsze dla organizmu. Dzisiaj poznamy produkty, które koniecznie powinny znaleźć się w codziennej diecie oraz zasady, jakie powinniście stosować na co dzień.

Jak wiecie pożywienie zawiera ważne dla zdrowia składniki. *Nauczyciel prosi dzieci o wymienienie składników odżywczych, wchodzących w skład pożywienia.* Są to: białko, węglowodany, tłuszcze, substancje mineralne, witaminy. Należy pamiętać, aby żadnego z tych składników nie zabrakło w pożywieniu. Żywność powinna być **nieszkodliwa dla zdrowia, urozmaicona, różnorodna, kolorowa.** *Nauczyciel zapisuje to na tablicy.*

Jak myślicie, co to znaczy? Czy mają to być słodkie w bardzo kolorowych opakowaniach? Wręcz przeciwnie! Słodkie absolutnie nie, natomiast w diecie dziecka powinno znajdować się dużo kolorowych owoców i warzyw.

2. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia.

Produkty, które powinny być przez Was spożywane zostały podzielone na kilka grup. Na pewno znacie **Piramidę Zdrowia.** *Na tablicy nauczyciel umieszcza plakat z Piramidą Zdrowia, a dzieciom rozdaje kartki ze schematem piramidy, ale o pustych piętrach. Dzieci mają rysować omawiane przez nauczyciela produkty na odpowiednich piętrach.*

Grupa produktów zbożowych

- Jakie znacie produkty zbożowe? Które z nich jadacie najczęściej?

Nauczyciel pokazuje dzieciom próbki różnych kasz i płatków.

Jak widzicie, produkty zbożowe znajdują się u dołu piramidy – stanowią jej postawę. Tak samo powinny stanowić podstawę waszego codziennego jadłospisu. W produktach zbożowych występują witaminy oznaczone literką B, np. witamina B1. Czy pamiętacie, jaką rolę odgrywa ta witamina w organizmie? To właśnie dzięki niej możecie dobrze się uczyć i macie siłę.

- Jakie potrawy można przygotować z produktów zbożowych? *Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia (musli, owsiankę, kaszę np. z sosem grzybowym czy warzywami i in.).*

Zastanowimy się teraz wspólnie, dlaczego należy jadać ciemny chleb, a nie białe bułki.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel przedstawia planszę z przekrojem ziarna i wyjaśnia, które części ziarna są oddzielane w czasie przemiału. W czasie przetwarzania ziarna na białą mąkę oddzielane są zarodek i łuska, w których występują ważne składniki mineralne (wapń, fosfor, żelazo), witaminy i błonnik. Dlatego większą korzyścią dla zdrowia jest jadenie razowego chleba – upieczonego z mąki razowej, która zawiera i zarodki, i łuski, czyli wartościowe składniki odżywcze są w niej zachowane. To samo dotyczy: kaszy gryczanej, jaglanej i brązowego ryżu – są zdrowsze niż produkty oczyszczone.

Grupa warzyw i owoców

Przeczytam wam teraz wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”. Po przeczytaniu wiersza nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Zadaniem każdej z grup jest wypisanie jak największej liczby warzyw, o których była mowa w wierszu. Nauczyciel ogłasza zwycięzców konkursu, a następnie dzieci wymieniają wypisane warzywa. Wybrane dziecko (lub dzieci) wskazuje na planszy ilustrującej wiersz wymieniane warzywa.

Następnie dwóch uczniów na zmianę czyta wiersz J. Brzechwy „Pomidor”.

- Jakie warzywa lubicie najbardziej i w jakiej postaci? Jak często je jadacie?
- Jakie owoce należą do Waszych ulubionych?
- Jak często powinniśmy jeść warzywa i owoce? Dlaczego?

Owoce i warzywa są głównym źródłem witamin i składników mineralnych w naszej diecie, a warzywa strączkowe również wartościowego białka. Warzywa i owoce to też najładniejsze produkty w naszej diecie. Dlaczego? **Są najbardziej kolorowe.** Dzięki temu dostarczają nie tylko bardzo potrzebnych witamin, lecz także innych niezwykle cennych, bo chroniących przed chorobami, substancji.

- Jakie były kolory warzyw, o których czytaliśmy w wierszach?

Aby dostarczyć organizmowi jak największej ilości potrzebnych składników, pożywienie powinno być jak najbardziej urozmaicone. Dlatego należy jadać wszystkie warzywa (te, które można, najlepiej na surowo).

- W jakich potrawach znajduje się najwięcej surowych warzyw?
- Jakie surówki lubicie najbardziej?

Nauczyciel może zachęcić dzieci do przygotowywania surówek w domu z pomocą rodziców. Zachęca też dzieci do jadenia orzechów, pestek z dyni słońca, migdałów jako dobrego źródła składników mineralnych.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Grupa mleka i produktów mlecznych

Następna grupa produktów, których również nie powinno zabraknąć w codziennej diecie ucznia, to mleko przetwory mleczne, czyli: kefir, maślanka, jogurt i sery.

- Jakie składniki są odpowiedzialne za to, że rośniesz? (*białko, wapń*)

Wicie zapewne, że bakterie są to takie małe organizmy, które wywołują wiele chorób. Występują one właściwie wszędzie. Ale są też „dobre” bakterie chroniące nas przed chorobami. Zarówno te złe bakterie, jak i te dobre mogą mieszkać w naszym organizmie w przewodzie pokarmowym. Kiedy źle się odżywiamy, więcej jest tych złych i wtedy chorujemy. Produktami, które dostarczają tych dobrych bakterii są np. jogurty i kefir, ale oczywiście bez dodatku cukru!

- Czy pamiętacie, jakich produktów nie powinniście jeść?

Spożywanie fast-foodów oraz słodczy powoduje rozwój szkodliwych bakterii w przewodzie pokarmowym. Powoduje to różne dolegliwości zdrowotne.

Grupa produktów białkowych

Mówiliśmy już, że dzieci, aby mogły rosnąć i rozwijać się powinny codziennie otrzymywać z pożywieniem białko. Źródłem białka jest mięso – zobaczcie, że ta grupa znajduje się prawie na samym szczycie piramidy – oznacza to, że mięso i wędliny zaleca się jeść raczej rzadko.

Najlepiej jeść ryby i w niewielkich ilościach pieczony w domu drób (np. kurczaka czy indyka). Białko może też pochodzić z nasion roślin strączkowych.

- Jakie znacie rośliny strączkowe?

Grupa tłuszczów

Na samym szczycie piramidy znajduje się grupa tłuszczów. A zatem w naszej codziennej diecie powinna się znaleźć pewna ich ilość. Najlepiej jest, jeśli te tłuszcze to oleje roślinne – oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub słonecznikowy – oraz niewielkie ilości masła, którym smarujemy kanapki. Oleje i oliwa to są „dobre” tłuszcze, których spożywanie służy zdrowiu. Oleje najlepiej jadać na surowo. Mogą być np. dodatkiem do surówek z warzyw (zwłaszcza oliwa).

Tłuszcze roślinne i cenne składniki w nich zawarte występują również w orzechach, migdałach, pestkach z dyni, słonecznika. Dobre tłuszcze są też obecne w rybach.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel pokazuje kartoniki ze zdjęciami potraw z ryb: kotlety z ryby, ryba z warzywami, ryba z grilla, pasta z ryby.

- Jakie inne potrawy z ryb mieliście okazję jeść?

Słodycze

Dziwicie się zapewne, że ulubione przez większość dzieci słodycze w ogóle nie znalazły się w Piramidzie Zdrowia. A to dlatego, że najlepiej wcale ich nie jeść. Czym można zastąpić słodycze? Owocami, suszonymi owocami, orzechami i pestkami dyni czy słonecznika.

3. Podsumowanie: dyskusja na temat zmian w sposobie odżywiania.

PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia”.