

## 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. Szkielet Piramidy Zdrowia.
2. Plakat z Piramidą Zdrowia.
3. Wiersze Jana Brzechwy – „Na straganie” i „Pomidor”.
4. Plansza ilustrująca wiersz „Na straganie”.
5. 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.
6. Zdjęcia potraw z ryb: ryba z warzywami, kotlety z ryby, pasta z ryby.
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:
3. Podsumowanie: dyskusja na temat zmian w sposobie odżywiania.

#### 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.

Żywność powinna być **nieszkodliwa dla zdrowia, urozmaicona, różnorodna, kolorowa**. Nauczyciel zapisuje to na tablicy.

Jak myślicie, co to znaczy? Czy mają to być słodczyce w bardzo kolorowych opakowaniach? Wręcz przeciwnie! Słodczyce 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.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

- Czy wiecie, których produktów powinniśmy zjadać więcej? Tych ze szczytu piramidy czy z podstawy?

Pamiętajcie, to co znajduje się u podstawy piramidy jest również podstawą diety. Im wyższe piętro piramidy tym rzadziej powinniśmy jadać produkty z tego piętra.

## Podstawa piramidy: ruch

Na początek porozmawiamy o podstawie Piramidy Zdrowia.

- Jak myślicie, co oprócz zdrowego żywienia zapewnia nam zdrowie?

Jest to aktywność fizyczna, czyli ruch. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję, sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

- Jaki sport lubicie najbardziej?
- Jak często ćwiczycie, gracie, itp.?

*Uczniowie wspólnie wybierają ulubione ćwiczenie i je wykonują.*

## Warzywa i owoce

Przeczytam wam teraz wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”. *Po przeczytaniu wiersza nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Zadaniem każdej z grup jest wymienienie 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 nauczyciel (lub uczeń, można wprowadzić podział ról) 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, dlatego powinny być najważniejsze.

- Ile owoców i warzyw powinniśmy jeść codziennie?

Co najmniej 5 porcji, a warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co zjadamy.

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 jadania orzechów, pestek z dyni słońca, migdałów jako dobrego źródła składników mineralnych.

## Produkty zbożowe

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

*Nauczyciel pokazuje dzieciom próbki różnych kasz i płatków.*

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Jak widzicie, produkty zbożowe są bardzo ważne w naszej diecie. Zaraz po warzywach i owocach powinny stanowić podstawę waszego codziennego jadłospisu. W produktach zbożowych występują witaminy oznaczone literką B, np. witamina B1 – to 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.).*

## Mleko i produkty mleczne

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 rośniecie? (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 kefiry, 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.

## Produkty białkowe

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?

## Tłuszcze

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.

*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?

## Co jeszcze znajdziemy w Piramidzie?

Wiemy już, że musimy się ruszać i jeść zdrowo. Zobaczmy co jeszcze podpowiada nam Piramida Zdrowia.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

- **Co powinniśmy pić?**

Najlepszym napojem jest woda, należy ją pić codziennie, przynajmniej 6 szklanek. Ważne, żeby wyrobić sobie nawyk regularnego picia wody. Nasz organizm w około 60% składa się z wody. Utrata 3% wody powoduje uczucie zmęczenia, zawroty głowy, ogólne osłabienie i przegrzanie ciała.

- **Dlaczego sól jest skreślona? Czym możemy ją zastąpić?**

Nie powinniśmy jeść więcej niż 5 gramów soli dziennie (1 płaska łyżeczka) – jest to łączna ilość soli zawarta w produktach i pochodząca z dosalania.

Zbyt duże spożycie może prowadzić do nadciśnienia tętniczego, udarów, zawału serca a także wielu przewlekłych chorób cywilizacyjnych.

Warto zrezygnować z soli na rzecz ziół i innych przypraw. Należy pamiętać, że sól jest często ukryta w mieszankach przyprawowych czy sosach (np. przyprawa do grilla, kostki rosółowe, sos sojowy).

- **Dlaczego słodczyce są skreślone. Czym możemy je zastąpić?**

Dziwicie się zapewne, że ulubione przez większość dzieci słodczyce są skreślone. A to dlatego, że najlepiej wcale ich nie jeść. Nadmiar cukru może skutkować próchnicą, nadpobudliwością, zaburzeniami koncentracji, problemami w nauce, nadwagą a nawet otyłością.

Czym można zastąpić słodczyce? Owocami, suszonymi owocami, orzechami i pestkami dyni czy słonecznika.

- **Dlaczego musimy się wysypiać?**

Odpowiednia długość i jakość snu mają niezaprzeczalny wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi. Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastroj. Udowodniono, że zbyt mała ilość snu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę. Zatem wyłączamy komputery, telewizory, zabieramy smartfony i tablety i pilnujemy, aby najmłodszy domownik kładł się spać wcześniej.

- **Dlaczego powinniśmy ograniczyć korzystanie ze sprzętów elektronicznych i oglądania telewizji?**

Zaleca się, aby dzieci i młodzież codziennie spędzały minimum 60 minut na aktywności fizycznej. Niestety w ostatnich czasach ruch i zabawa na świeżym powietrzu wypierane są przez bardziej stacjonarne atrakcje – telewizor i komputer. Co więcej, wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Dlatego w nowej Piramidzie uwzględniono ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.

- **Dlaczego musimy dbać o zęby?**

Niestety próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci. Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę! Te przerażające dane pokazują tylko jak duża jest potrzeba uświadamiania najmłodszych (i ich opiekunów) o konieczności regularnego mycia zębów. Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

- **Dlaczego należy kontrolować swoją wagę?**

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Regularne kontrolowanie wzrostu i masy ciała pozwalają na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała! Najlepiej, jeśli robić to będzie lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Wówczas mamy pewność, że wyniki będą prawidłowo interpretowane w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.

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

#### **PRACA DOMOWA:**

---










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

# KARTA PRACY UCZNIĄ

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA



1. Pomóż Stasiowi – zakreśl te produkty, które powinien wybierać do jedzenia.

<p>MARCHEW</p> 	<p>JABŁKO</p> 	<p>JAJKO</p> 
<p>PIECZYWO RAZOWE</p> 	<p>BATONIKI</p> 	<p>KASZA GRYCZANA</p> 
<p>RYBA</p> 	<p>POMIDOR</p> 	<p>PAPRYKA</p> 

# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Do drukarni przybył nieproszony psotny chochlik, który wymieszał wyrazy potrzebne do ułożenia 6 haseł. Pomóż panu drukarzowi ułożyć te bardzo ważne hasła<sup>1</sup>:

Dbaj            pożywienia!            różnorodność            o            urozmaicenie            i

---

---

---

Nigdy            śniadania!            zapominaj            zjeść            nie

---

---

---

szkoły!            do            Zawsze            drugie            zabieraj            śniadanie

---

---

---

jest            picia            Do            woda!            najlepsza

---

---

---

dwa            lub            trzy            razy            powinno            ryby  
Każde            w            tygodniu.            dziecko            jeść

---

---

---

codziennej            Pamiętaj            fizycznej!            aktywności            o

---

---

---

## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pomóżcie dzieciom ułożyć, a co ważniejsze – realizować w codziennym życiu powyższe hasła. Zachęcamy gorąco do przeczytania artykułu [Co powinien jeść uczeń?](#) w dziale [Co, ile i kiedy jeść](#) na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

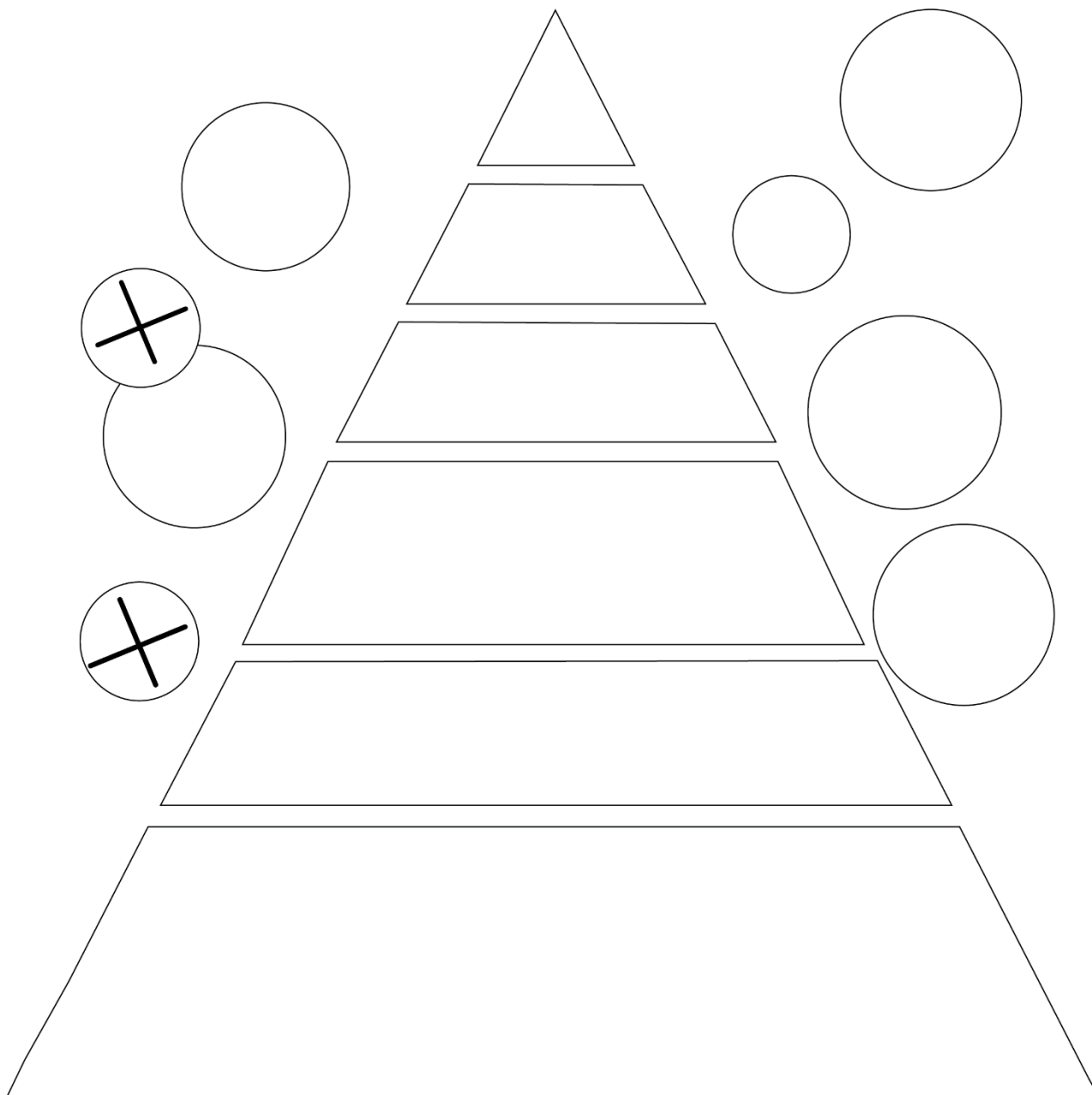
<sup>1</sup> Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze czytać to zadanie można pominąć lub zadać do domu, do wykonania z rodzicami.



## MATERIAŁY POMOCNICZE

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA

### 1. Szkielet Piramidy Zdrowia.



### 2. Plakat Piramidy Zdrowia

(na następnej stronie)



Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Ilustracja na straganie.



4. Zdjęcia potraw z ryb.



**RYBA Z WARYWAMI**



**KOTLET Z RYBY**



**PASTA Z RYBY**



**PIECZONA RYBA**