

JESTEŚMY TYM, CO JEMY

 90 minut

CELE

Uczniowie:

- wyrażają swoje preferencje żywieniowe,
- analizują malarstwo Giuseppe Arcimboldo,
- poznają zasady zdrowego życia – Piramida Zdrowia, dopasowują produkty żywnościowe do poziomów Piramidy,
- dowiadują się, czym jest „śmieciowe jedzenie”,
- klasyfikują posiłki pod kątem zdrowia.

MATERIAŁY DO PRZYGOTOWANIA:

- Gazetki sklepowe
- Kredki, mazaki, nożyczki
- Plansze, ilustracje, kody QR lub obrazy - druk z załączników
- Urządzenia do odczytywania kodów QR (opcjonalnie)
- Piramida Zdrowia - druk na wielu kartkach
- Szablon ciała człowieka
- Kostka z kieszeniami lub zwykłe kości do gry

ZAŁĄCZNIKI:

- nr 1: karty do bingo
- nr 2: obrazy G. Arcimboldo
- nr 3: kody QR
- nr 4: opis pięter Piramidy
- nr 5: Piramida Zdrowia
- nr 6: karty do Piramidy
- nr 7: sylwetka człowieka
- nr 8: tekst piosenki „Pyszne... Zdrowe...”
- nr 9: karty z posiłkami

PRZYDATNE LINKI:

- nr 1: koło do losowania pięter Piramidy: <https://spinthewheel.app/6HFbtW307w>

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1

Kulinarne BINGO

Dzieci otrzymują karty BINGO. Ich zadaniem jest, podczas swobodnego poruszania się po sali, odnaleźć kolegów i koleżanki o konkretnych preferencjach żywnościowych i umieścić ich imiona na polach planszy. Gdy uda im się zapisać wszystkie pola w pionie, poziomie lub po skosie, głośno wołają – BINGO.

Wykorzystaj:

- załącznik nr 1: karty do bingo

2

Wizyta w Galerii Sztuki

Nauczycielka/nauczyciel informuje uczniów, że wybiorą się do Galerii Sztuki, gdzie będą mogli obejrzeć wspaniałe dzieła autorstwa Giuseppe Arcimboldo.

Wersja z wydrukami: Nauczycielka/nauczyciel umieszcza na ścianach wydruki obrazów.

Wersja z kodami QR: Nauczycielka/nauczyciel nakleja kody QR na ścianie. Uczniowie zaopatrzeni w tablety skanują kody (wykorzystując jakikolwiek bezpłatny czytnik kodów QR lub nakierowując na kody aparat fotograficzny). Dzięki temu na urządzeniach pojawiają im się obrazy, przedstawiające ludzkie postacie zbudowane z produktów spożywczych.

Wykorzystaj:

- załącznik nr 2: obrazy G. Arcimboldo
- załącznik nr 3: kody QR



3

Którą postacią jestem?

Uczniowie oglądając obrazy mają za zadanie zastanowić się, która z przedstawionych na nich postaci najlepiej przedstawia ich własne preferencje żywieniowe i opowiedzieć o swych wnioskach reszcie klasy, wskazując wybrane obrazy.

4

Piramida zdrowia

Nauczycielka/nauczyciel układa na podłodze plansze prezentujące kolejne poziomy Piramidy Zdrowia. Zadaniem dzieci jest ułożenie ich we właściwej kolejności. Sprawdzenie poprawności wykonanego zadania następuje po odstąpieniu ilustracji przedstawiającej Piramidę Zdrowia lub zaprezentowaniu jej na tablicy multimedialnej. Omówienie zasad Zdrowego Życia.

Wykorzystaj:

- załącznik nr 4: opis pięter Piramidy
- załącznik nr 5: Piramida Zdrowia

5

Gdzie jest moje miejsce?

Uczniowie rzucają kostką, która wskazuje, z którego poziomu Piramidy muszą odnaleźć kartę, a następnie kładą ją na lub wokół plansz, np. fasola – poziom 5, sałata – poziom 2 itd.

Jeśli posiadamy dużą kostkę z kieszonkami, możemy włożyć do niej drugi zestaw plansz z poziomami Piramidy i poprosić dzieci, aby po wyrzuceniu poziomu odnalazły wśród kart właściwe elementy.

Wariant z wykorzystaniem tablicy multimedialnej: Nauczycielka/nauczyciel uruchamia aplikację z Kołem Decyzji. W zależności od tego, na jakim poziomie Piramidy zatrzyma się wskaźnik, muszą odnaleźć właściwy produkt i umieścić go na planszy (jak w wersji poprzedniej).

Wykorzystaj:

- załącznik nr 6: karty do Piramidy
- link nr 1: koło do losowania pięter Piramidy

6

Zdrowie we mnie

Dzieci otrzymują sylwetkę człowieka. Ich zadaniem jest uzupełnienie jej właściwymi elementami tak, aby odpowiadała ona Piramidzie Zdrowia (od dołu Ruch i Woda – najczęściej, dalej: Owoce i Warzywa... aż do Zdrowych tłuszczów na czubku głowy). Dzieci mogą rysować lub wykorzystać gazetki reklamowe sieci sklepowych.

Prezentacja powstałych postaci.

Wykorzystaj:

- załącznik nr 7: sylwetka człowieka

7

Wiem, co jem

Uczniowie stają w kole i śpiewają piosenkę (na melodię "Panie Janie") spacerując wokół kart ze zdrowym lub „śmieciowym” jedzeniem. Gdy piosenka się kończy – odstawiają ilustrację leżącą najbliżej i podnoszą ją do góry, jeśli jest to zdrowy posiłek, lub kładą na podłodze – gdy posiłek do zdrowych nie należy.

Rozmowa na temat „śmieciowego jedzenia” oraz konsekwencji zbyt częstego spożywania takich posiłków.

Zakończenie zajęć.

Wykorzystaj:

- załącznik nr 8: tekst piosenki „Pyszne... Zdrowe...”
- załącznik nr 9: karty z posiłkami

Autorka: Katarzyna Kasprzyk, lipiec 2024 r.

Do przygotowania scenariusza wykorzystano grafiki własne Fundacji BOŚ, grafiki z serwisu Canva oraz obrazy Giuseppe Arcimboldo znajdujące się w domenie publicznej.

BINGO

Przepada
za pizzą

.....

Wybiera
wodę, a nie colę

.....

Uwielbia
brokuły

.....

Pochłania
serki i jogurty

.....

Nie znosi
pierogów

.....

Często
je frytki

.....

Kocha
słodyczne

.....

Lubi pieczywo
pełnoziarniste

.....

Nie jada
ryb

.....

BINGO

Nie jada
ryb

.....

Uwielbia
brokuły

.....

Wybiera
wodę, a nie colę

.....

Pochłania
serki i jogurty

.....

Często
je frytki

.....

Przepada
za pizzą

.....

Nie znosi
pierogów

.....

Lubi pieczywo
pełnoziarniste

.....

Kocha
słodyczne

.....

BINGO

Pochłania serki i jogurty	Nie jada ryb	Lubi pieczywo pełnoziarniste
Wybiera wodę, a nie colę	Nie znosi pierogów	Przepada za pizzą
Często je frytki	Uwielbia brokuły	Kocha słodyczne

BINGO

Kocha słodyczne	Nie znosi pierogów	Lubi pieczywo pełnoziarniste
Przepada za pizzą	Nie jada ryb	Wybiera wodę, a nie colę
Często je frytki	Uwielbia brokuły	Pochłania serki i jogurty

BINGO

Uwielbia brokuły 	Pochłania serki i jogurty 	Nie jada ryb
Przepada za pizzą 	Lubi pieczywo pełnoziarniste 	Często je frytki
Wybiera wodę, a nie colę 	Kocha słodyczne 	Nie znosi pierogów

BINGO

Często je frytki 	Nie jada ryb 	Uwielbia brokuły
Lubi pieczywo pełnoziarniste 	Przepada za pizzą 	Wybiera wodę, a nie colę
Kocha słodyczne 	Pochłania serki i jogurty 	Nie znosi pierogów



Giuseppe Arcimboldo, obraz z domeny publicznej





Giuseppe Arcimboldo, obraz z domeny publicznej







Giuseppe Arcimboldo, obraz z domeny publicznej



Giuseppe Arcimboldo, obraz z domeny publicznej



Giuseppe Arcimboldo, obraz z domeny publicznej

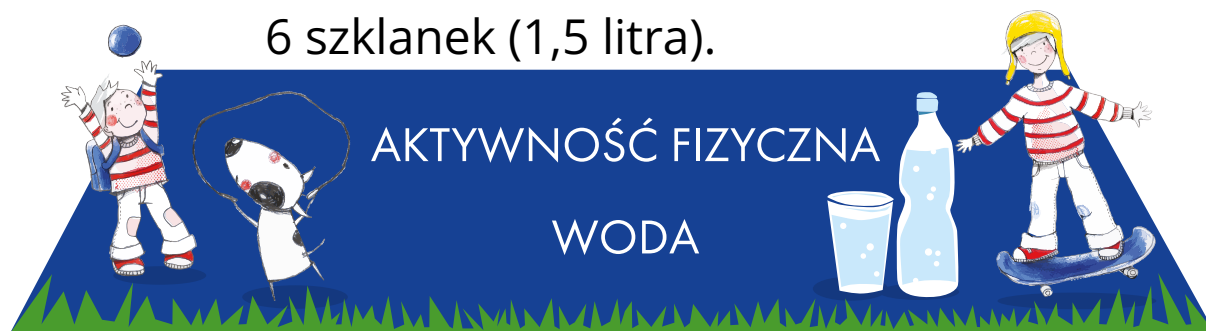




AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WODA

Codzienny **ruch** korzystnie wpływa na kondycję fizyczną, sprawność umysłową i zdrowie. Pozwala zachować prawidłową sylwetkę. Zaleca się **co najmniej 30 minut** codziennej aktywności fizycznej.

Równie istotne jest **picie wody** - co najmniej 6 szklanek (1,5 litra).



WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce dostarczają **witamin, składników mineralnych i błonnika**. Dzięki temu poprawiają odporność i chronią przed chorobami. Powinny stanowić **podstawę naszej diety i co najmniej połowę naszych posiłków**. Warto jeść jak najbardziej **kolorowo i różnorodnie**. Powinniśmy zjadać więcej warzyw niż owoców.



PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe są **głównym źródłem energii**, zawierają **składniki mineralne oraz witaminy**, są **bogate w błonnik**, który pomaga w procesie trawienia. Warto wybierać **produkty pełnoziarniste**.



PRODUKTY MLECZNE

Produkty mleczne są **źródłem wapnia**, który jest składnikiem kości i zębów. Zawierają również **pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne**. Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 2 szklanki mleka lub innych produktów takich jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka.

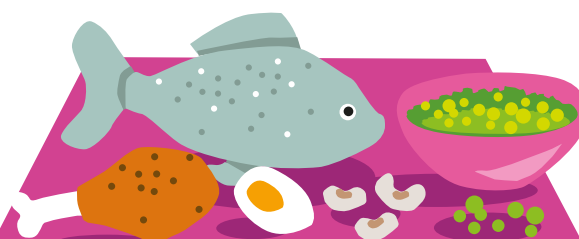


MIĘSO, RYBY I ROŚLINY STRĄCZKOWE

Zaleca się **ograniczenie ilości spożywanego mięsa**.

Specjaliści sugerują, aby jego tygodniowa ilość nie przekraczała 0,5 kg.

Mięso warto zastępować **rybami i nasionami roślin strączkowych**, które również są dobrym źródłem białka.



MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJA,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

ZDROWE TŁUSZCZE

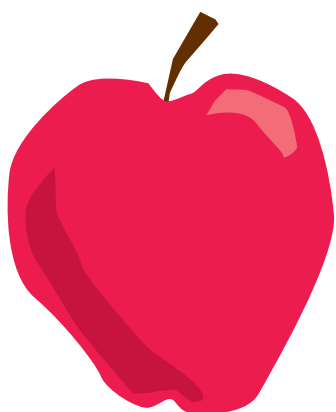
Warto **spożywać tłuszcze roślinne**: oleje, oliwę z oliwek i orzechy.

Należy unikać tłuszczu pochodzenia zwierzęcego np. tłustych mięs, smalcu itp.

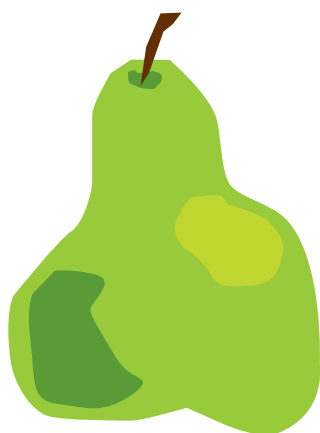


ZDROWE TŁUSZCZE

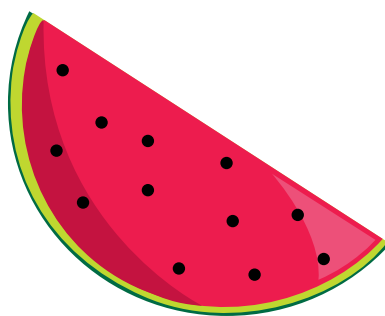




jabłko



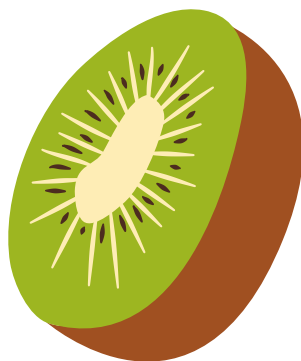
gruszka



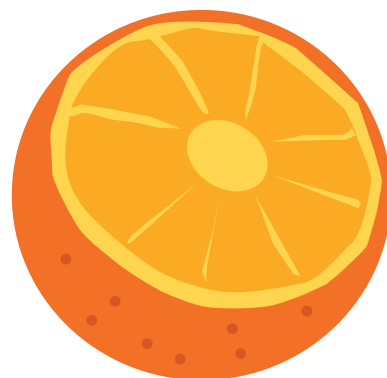
arbuz



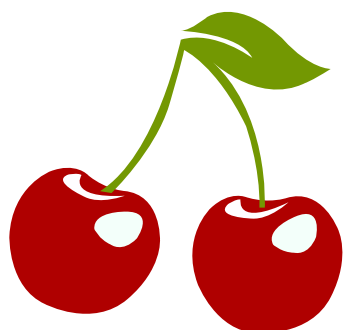
banan



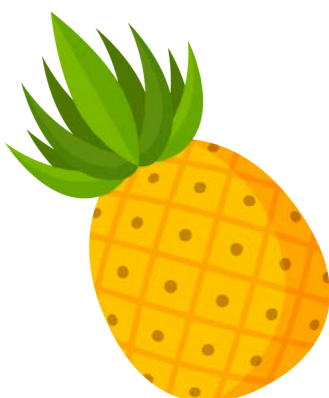
kiwi



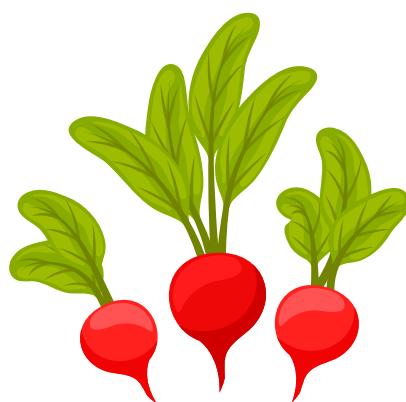
pomarańcza



wiśnie



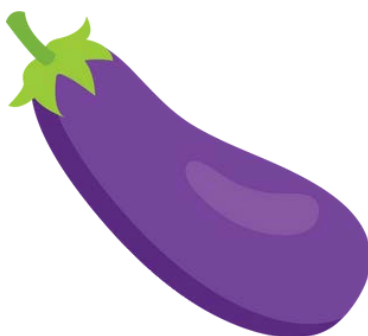
ananas



rzodkiewka



sałata



bakłażan



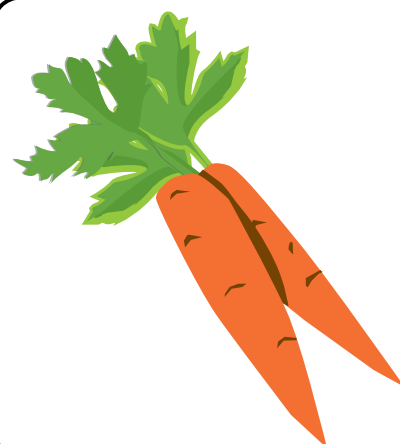
pomidor



groch



papryka



marchew



brokuł



sok



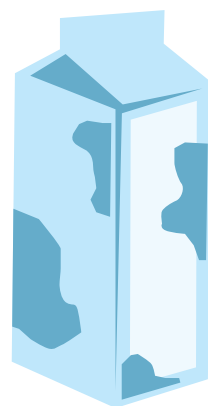
woda



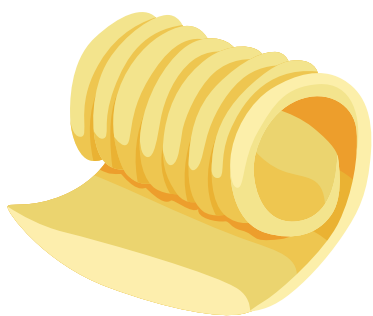
woda



woda



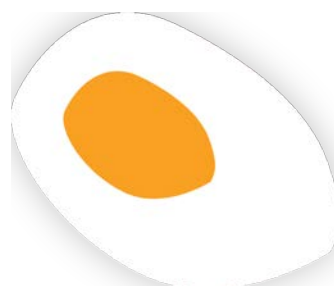
mleko



masło



ser żółty



jajko



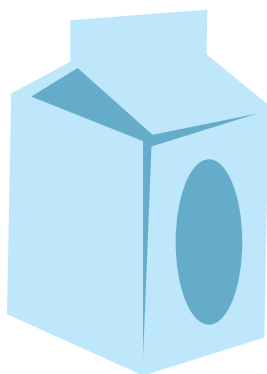
śmietana



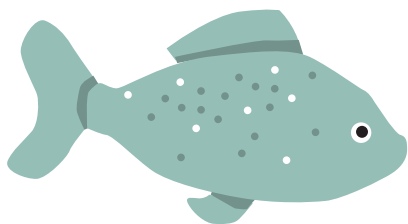
ser biały



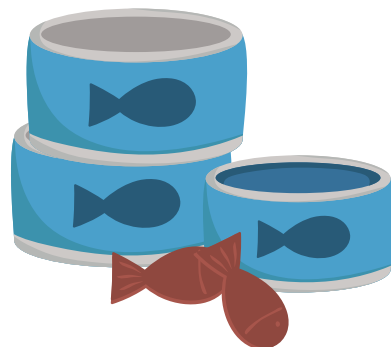
jogurt



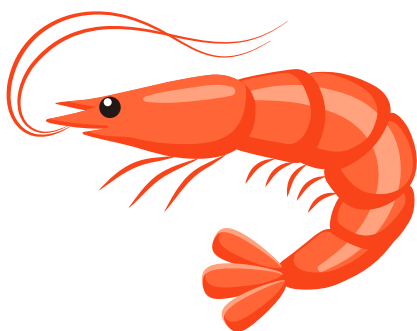
kefir



ryba



ryba



owoce morza



ryba



fasola



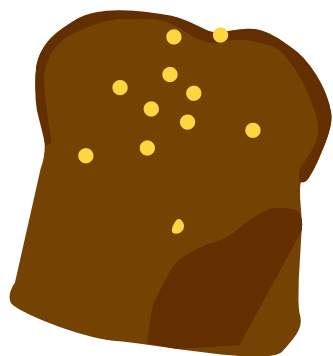
fasola



groch



makaron



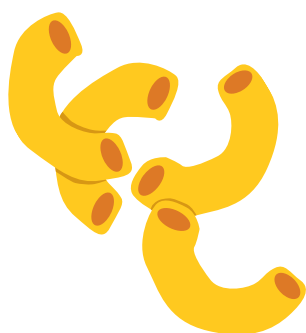
chleb



mąka



bułka



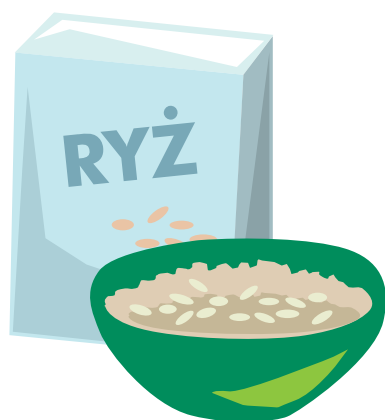
makaron



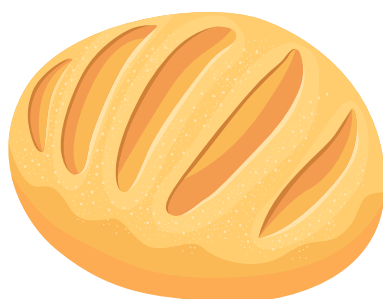
kasza



płatki



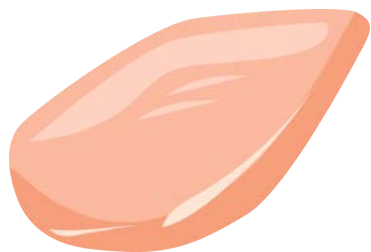
ryż



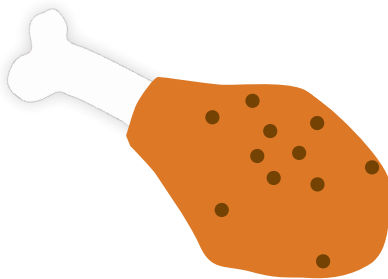
chleb



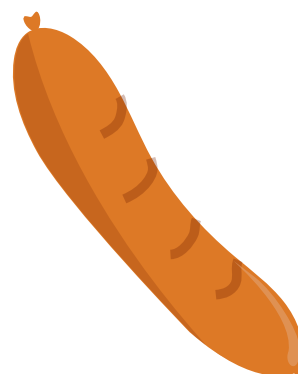
wędlina



mięso



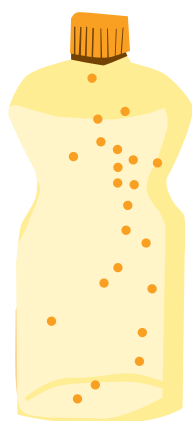
kurczak



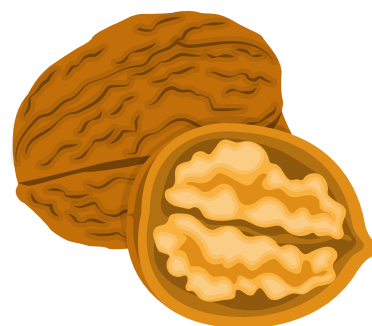
kiełbasa



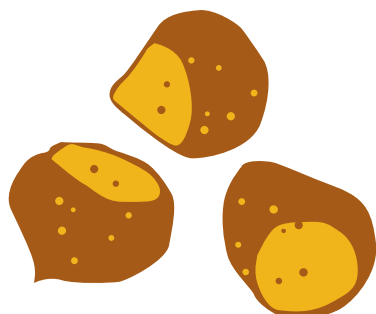
oliwa z oliwek



olej



orzechy



orzechy



hula-hop



joga



gimnastyka



bieganie



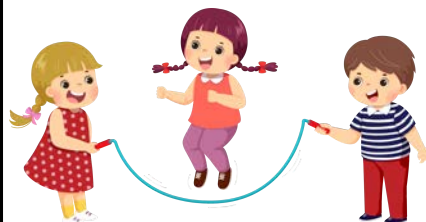
rower



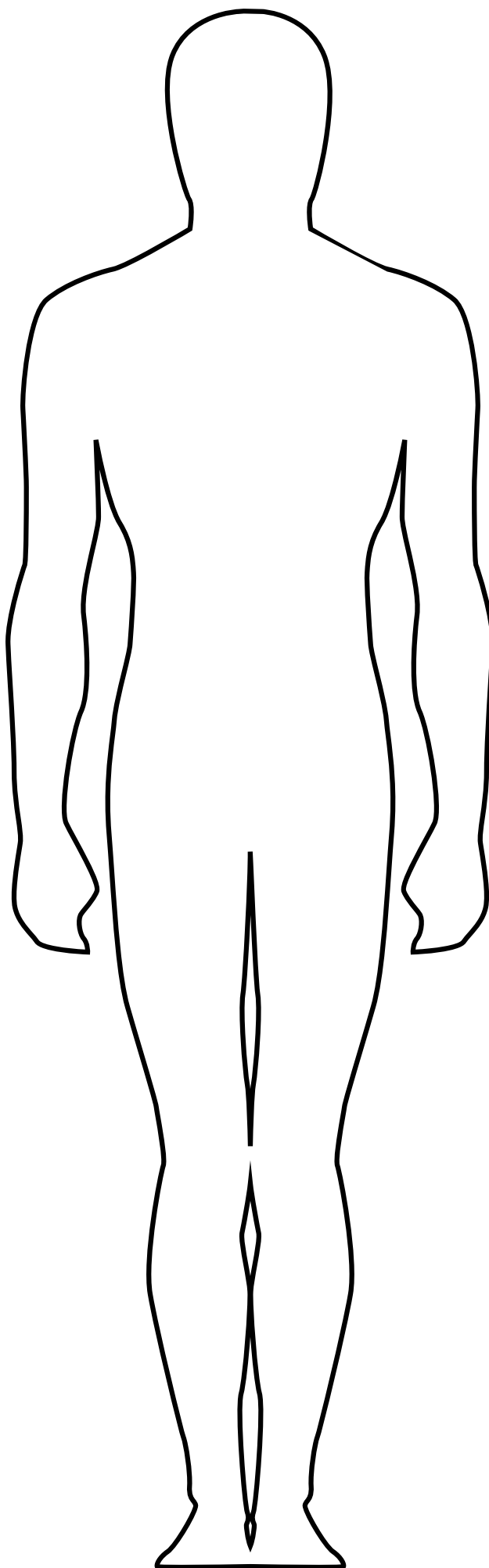
gry zespołowe

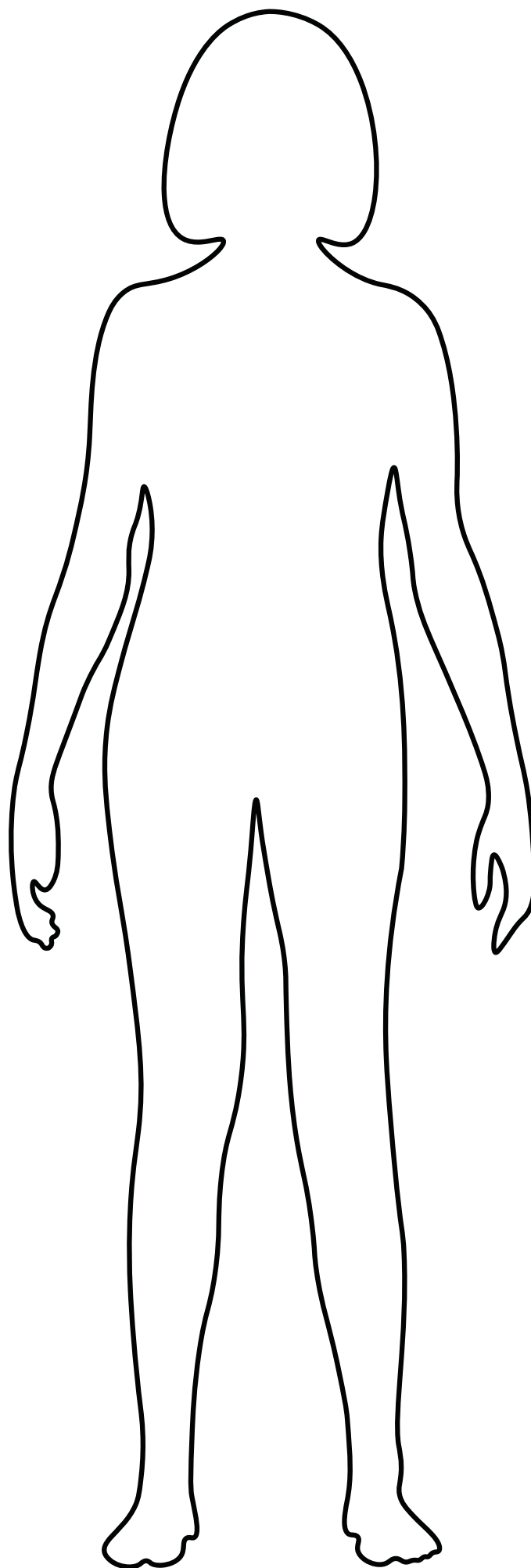


spacer



skakanka







Pyszne... Zdrowe...

Pyszne, zdrowe
Pyszne, zdrowie
Z brokułem za pan brat
Z brokułem za pan brat
Mądrze wybierz talerz
Mądrze wybierz talerz
Żyj sto lat
Żyj sto lat



Na melodię "Panie Janie"

