

# SŁONE I SŁODKIE PRZEKĄSKI

 90 minut

## CELE

Uczniowie:

- czytają list od kolegi z innej planety,
- dobierają informacje dotyczące składu słonych i słodkich przekąsek,
- zamieniają popularne słone i słodkie przekąski na zdrowsze zamienniki,
- dokonują właściwych wyborów żywieniowych wizualizując zawarte w nich ilości soli i cukru.

## MATERIAŁY DO PRZYGOTOWANIA:

- mail od Ufika
- gazetki sieci sklepowych przyniesione przez dzieci
- kartony A3
- puzzle
- kredki, mazaki, nożyczki, kleje
- plansze – dopuszczalne dzienne ilości cukru i soli dla człowieka
- plastikowe łyżeczki, sól, cukier, wybrane słodkie i słone przekąski lub ich ilustracje

## ZAŁĄCZNIKI:

- nr 1: Mail od Ufika do druku
- nr 2: Puzzle
- nr 3: Plansze z przekąskami
- nr 4: Ilustracje przekąsek
- nr 5: Tablica z zaleceniami

## PRZYDATNE LINKI:

- nr 1: Mail od Ufika: <https://view.genially.com/6664241c34139900153641ec/interactive-content-alien-letter>
- nr 2: Zdrowe vs niezdrowe przekąski: <https://view.genially.com/6666ec632018a80014ec5bcb/horizontal-infographic-lists-zdrowe-niezdrowe>

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1

### LIST OD KOLEGI Z INNEJ PLANETY

Nauczycielka/nauczyciel informuje uczniów, że otrzymał dziwnego maila, którego chciałby im pokazać. Wspólnie odczytują prośbę Ufika. Jeśli nie dysponuje dostępem do monitora, dokonuje prezentacji wydrukowanego maila.

WAŻNE: nie pokazujemy ostatniego slajdu.

#### Wykorzystaj:

- link nr 1: [Mail od Ufika](#)
- załącznik nr 1: Mail od Ufika do druku – pierwsza strona

2

### URODZINOWE MENU

Dzieci, podzielone na grupy, przygotowują przyniesione z domów gazetki reklamowe sieci sklepowych (Biedronka, Lidl, Kaufland, Carrefour, Auchan itp.). Zadaniem zespołów jest wybranie produktów – PRZEKĄSEK – które poda na swoim przyjęciu urodzinowym Ufik, wycięcie ich i naklejenie na karton A3 – tylko po lewej stronie, jeden pod drugim.

3

### CO Z TYM MENU?

Nauczycielka/nauczyciel informuje dzieci, że zanim przekaże ich propozycje urodzinowych przekąsek Ufikowi, należy sprawdzić, czy są one właściwie dobrane i na pewno nie wyrządzą żadnej szkody solenizantowi i jego gościom. Rozdaje uczniom puzzle – dzieci swobodnie poruszając się po sali dopasowują je parami i układają na podłodze. Następuje wspólne odczytanie informacji dotyczących słonych i słodkich przekąsek. Okazuje się, że nie są one właściwym wyborem, zwłaszcza w dużych ilościach. Nauczyciel proponuje zmianę menu.

#### Wykorzystaj:

- załącznik nr 2: Puzzle

4

## ZDROWE I SMACZNE ZAMIENNIKI

Nauczycielka/nauczyciel oddaje dzieciom ich jadłospisy i prosi, aby zastanowili się i narysowali obok słonych i słodkich przekąsek ich zdrowsze zamienniki - np. zamiast chipsów ziemniaczanych można zaproponować chrupki kukurydziane lub suszone owoce, zamiast cukierków – mix orzechów, rodzynek, daktyli itp. Przedstawienie propozycji ulepszonego menu.

5

## JESTEM PO ZDROWEJ STRONIE MOCY!

Nauczycielka/nauczyciel proponuje dzieciom zabawę z wykorzystaniem tablicy interaktywnej. Uczniowie ustawiają się przed monitorem, na którym prezentowane są przekąski – ZDROWE vs NIEZDROWE. Ich zadaniem jest jak najszybsze zajęcie miejsca po właściwej stronie. W przypadku braku dostępu do tablicy można pokazywać dzieciom plansze.

### Wykorzystaj:

- link nr 2: [Zdrowe vs niezdrowe przekąski](#)
- załącznik nr 3: Plansze z przekąskami

6

## WIZUALIZACJA – CO MI SZKODZI?

Uczniowie dobierają się parami, otrzymują produkty „przekąskowe”, cukier, sól oraz plastikowe łyżeczki. Zamiast realnych produktów można użyć ilustracji.

Nauczycielka/nauczyciel wiesz na tablicy grafikę przedstawiającą maksymalną zalecaną ilość cukru i soli w dziennej diecie człowieka.

**Klasy II-III:** Zadaniem dzieci jest odnalezienie na etykietach ilości cukru lub soli zawartej w produktach i ułożenie obok nich łyżeczek z solą lub cukrem (1 łyżeczka to ok. 5 g).

**Zerówki i klasy I:** Młodszym dzieciom wizualizację może przygotować nauczycielka/nauczyciel – zanim ułoży przy produktach właściwą ilość łyżeczek cukru lub soli, pozwala dzieciom samodzielnie oszacować.

Po wspólnej analizie uzyskanych wyników prosi dzieci, aby teraz wybrały takie przekąski, które mogłyby dopisać do menu Ufika. Po wykonaniu zadania, nauczycielka/nauczyciel zbiera karty menu i mówi, że prześle je do kosmicznego kolegi.

### Wykorzystaj:

- załącznik nr 4: Ilustracje przekąsek
- załącznik nr 5: Tablica z zaleceniami

7

## ZADOWOLONY UFIK

Nauczyciel prezentuje uczniom ostatni slajd maila lub planszę – zadowolonego Ufika, który dziękuje dzieciom za pomoc przy organizacji przyjęcia urodzinowego.

### Wykorzystaj:

- link nr 1: [Mail od Ufika](#) (ostatni slajd)
- załącznik nr 1: Mail od Ufika do druku – druga strona

Autorka: Katarzyna Kasprzyk, lipiec 2024 r.

Do przygotowania scenariusza wykorzystano grafiki własne Fundacji BOŚ i grafiki z serwisu Canva.

Od: Ufik <ufik@ufik.pl>

Do: .....

Temat: Urodzinowa prośba

**Cześć!**

**Jestem Ufik i mam do Was prośbę!**

**Kochani!**

Zbliżają się moje urodziny i bardzo chciałbym zaprosić na nie kilku przyjaciół z sąsiednich planet.

Ale... nie bardzo wiem, jakie przekąski mógłbym zaproponować im do jedzenia...  
Pomożecie mi w planowaniu?



Od: Ufik <ufik@ufik.pl>

Do: .....

Temat: Re: Urodzinowa prośba

**Bardzo Wam dziękuję!**

**Moja urodzinowa impreza udała się  
ZNAKOMICIE!**

**A przekąski – nie tylko były smaczne,  
ale i zdrowe – DZIĘKI WAM!**





### **SOŁONE ORZESZKI**

Zawierają bardzo dużo kalorii i soli. Niesolone i w małych ilościach są zdrowe.



### **POPCORN**

Zawiera sporo soli i jest dość kaloryczna, ale mniej niż chipsy. Popularna przekąska przy oglądaniu filmów.



### **CUKIERKI**

Składają się głównie z cukru. Mogą też zawierać barwniki i konserwanty. Jedne z popularniejszych słodczy.



### **ŻELKI**

Tak jak cukierki zawierają bardzo dużo cukru, barwniki i konserwanty. Często mają ciekawe kształty.



### **NAPOJE GAZOWANE**

Zawierają dużo cukru lub słodzików, barwniki i konserwanty, a także dwutlenek węgla, który odpowiada za bąbelki.



### **PĄCZKI**

**Przeważa w nich cukier i tłuszcz.  
Są bardzo kaloryczne.  
Popularne w okresie karnawału  
i w Tłusty Czwartek.**



### **CIASTKA Z CZEKOLADĄ**

**Mają dużo cukru i tłuszczu.  
Często też sól, substancje  
spulchniające,  
barwniki i aromaty.**



### **SŁONE PALUSZKI**

**Znajdziemy w nich tłuszcz,  
bardzo dużo soli oraz substancje  
spulchniające.**



### **NACHOSY**

**Zawierają sporo kalorii,  
tłuszczu i soli. Często je się z  
sosami, które dodatkowo  
zwiększają kaloryczność.**



### **CHIPSY ZIEMNIACZANE**

**Zawierają bardzo dużo kalorii,  
tłuszczu, soli. Często też  
zawierają cukier i sztuczne  
barwniki.**

## Którą przekąską wybierasz?

### Przekąski zdrowe



### Przekąski niezdrowe



## Którą przekąską wybierasz?





## Którą przekąską wybierasz?



## Którą przekąską wybierasz?



## Którą przekąską wybierasz?



## Którą przekąską wybierasz?





## **SOŁONE ORZESZKI**

**Waga: 200 g**

**W 100 g:  
ok. 5 g cukru  
ok. 1 g soli**



## **CZEKOLADA**

**Waga: 100 g**

**W 100 g:  
ok. 55 g cukru  
ok. 0,2 g soli**



## **POPCORN KARMELOWY**

**Waga: 100 g**

**W 100 g:  
ok. 53 g cukru  
ok. 1 g soli**



## **KREM KAKAOWY**

**Waga: 400 g**

**W 100 g:  
ok. 55 g cukru  
ok. 1 g soli**



## NAPÓJ GAZOWANY

**Waga: 500 ml**

**W 100 ml:  
ok. 11 g cukru  
0 g soli**



## SOK OWOCOWY

**Waga: 200 ml**

**W 100 ml:  
ok. 8 g cukru  
0 g soli**



## NACHOSY

**Waga: 200 g**

**W 100 g:  
ok. 2 g cukru  
ok. 2 g soli**



## CIASTKA

**Waga: 135 g**

**W 100 g:  
ok. 33 g cukru  
ok. 1 g soli**



## **SŁONE PALUSZKI**

**Waga: 180 g**

**W 100 g:  
ok. 3 g cukru  
ok. 3 g soli**



## **ŻELKI OWOCOWE**

**Waga: 85 g**

**W 100 g:  
ok. 46 g cukru  
0 g soli**



## **SUSZONE JABŁKA**

**Waga: 150 g**

**W 100 g:  
ok. 72 g cukru  
ok. 0,2 g soli**



## **CHRUPKI KUKURYDZIANE**

**Waga: 80 g**

**W 100 g:  
ok. 31 g cukru  
0 g soli**



## PŁATKI ŚNIADANIOWE

**Waga: 450 g**

**W 100 g:  
ok. 27 g cukru  
ok. 1 g soli**



## CHIPSY OWOCOWE

**Waga: 150 g**

**W 100 g:  
ok. 47 g cukru  
ok. 0,1 g soli**



## CHIPSY ZIEMNIACZANE

**Waga: 100 g**

**W 100 g:  
ok. 2 g cukru  
ok. 1 g soli**



## PIANKI MARSHMALLOW

**Waga: 86 g**

**W 100 g:  
ok. 58 g cukru  
ok. 0,1 g soli**





## ILE SOLI POWINNO SPOŻYWAĆ SIĘ DZIENNIE?

**DZIECI 4-6 lata**



**do 2,5 g**



**pół łyżeczki**

**DZIECI 7-9 lata**


**do 3 g**

**pół łyżeczki**

**DOROŚLI**

**do 4-5 g**

**1 łyżeczka**

 = 5 g soli



## ILE CUKRU POWINNO SPOŻYWAĆ SIĘ DZIENNIE?

Najlepiej do 5% dziennego zapotrzebowania  
na energię, czyli:

**DZIECI 4-6 lata**



**do 18 g**



**3,5 łyżeczki**

**DZIECI 7-9 lata**

**do 22 g**

**4,5 łyżeczki**

**DOROŚLI**

**do 25 g**

**5 łyżeczek**

 = 5 g cukru

Według Polskich Norm Żywienia cukier powinien dostarczać nie więcej niż 10% dziennego zapotrzebowania na energię. Jednak eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zwracają uwagę, że większe korzyści do zdrowia przynosi ograniczenie ich spożycia do 5% dziennego zapotrzebowania na energię.