

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

W BIAŁEJ KRAINIE – OSTROŻNIE Z CUKREM I SOLĄ

CELE

1. Kształtowanie nawyków żywieniowych dotyczących spożywania zdrowych produktów pozbawionych nadmiaru soli i cukru.
2. Rozwijanie umiejętności segregacji żywności na wskazaną i niewskazaną w diecie uczniów.
3. Rozwijanie umiejętności czytania etykiet i rozpoznawania soli i cukru w produktach spożywczych.
4. Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji o wyborze żywności.

POMOCE

1. chusta animacyjna
2. hula-hop
3. różne rodzaje soli, sos sojowy, vegeta
4. różne rodzaje cukru (biały, puder, trzcinowy), miód, syrop klonowy
5. łyżeczki
6. 2 duże arkusze papieru
7. opakowania po produktach spożywczych
8. 2 duże arkusze papieru z narysowanymi drzewkami decyzyjnymi
9. markery
10. prezentacja pptx „Różne oblicza cukru”
11. prezentacja pptx „Mniej soli, proszę”

PLAN

1. Podróż ZDROWOŁOTEM.
2. Spotkanie z CUKROWĄ WRÓŻKĄ.
3. Burza mózgów.
4. Pogadanka o soli i cukrze.
5. Gdzie ukrywają się cukier i sól?
6. Drzewko decyzyjne.
7. Hasło zajęć.
8. Pożegnanie z CUKROWĄ WRÓŻKĄ. Powrót do klasy ZDROWOŁOTEM.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Podróż ZDROWOŁOTEM.

Nauczyciel zaprasza dzieci w podróż ZDROWOŁOTEM (chusta animacyjną) do NIEZWYKŁEJ KRAINY. W trakcie podróży uczniowie muszą przejść przez TAJEMNICZĄ BRAMĘ (hula-hop).

2. Spotkanie z CUKROWĄ WRÓŻKĄ.

Tajemnicza kraina okazuje się BIAŁĄ KRAINĄ, a na dzieci czeka CUKROWA WRÓŻKA. Wita je serdecznie i proponuje zwiedzanie oraz rozwiązywanie zagadek.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel zadaje uczniom zagadki dotyczące soli i cukru (materiały pomocnicze). Może również zorganizować zagadki smakowe i dotykowe (różne rodzaje soli, sos sojowy, vegeta oraz cukier w różnej postaci, miód, syrop klonowy), które pokażą uczniom w jak wielu formach może występować sól i cukier.

3. Burza mózgów.

CUKROWA WRÓŻKA opowiada: W mojej krainie wszystko jest słone lub słodkie. Niestety nie wszyscy są tutaj szczęśliwi. Jak myślicie dlaczego?

Uczniowie robią burzę mózgów, podają pomysły i zapisują je na planszach.

4. Pogadanka o soli i cukrze.

Nauczyciel omawia burzę mózgów i uzupełnia informacje o soli i cukrze.

Przybliżenie informacji na temat soli i cukru: rodzaje, wady i zalety, zamienniki.

Nauczyciel może skorzystać z informacji zawartych w prezentacjach „Różne oblicza cukru” i „Mniej soli, proszę” (dostępne na stronie www.zdrowojem.fundacjabos.pl w zakładce MATERIAŁY).

5. Gdzie ukrywają się cukier i sól?

Uczniowie czytają etykiety na przyniesionych opakowaniach po żywności i szukają soli i cukru, także tych ukrytych. Następnie segregują je na produkty z nadmiarem soli i cukru oraz na produkty z ich małą zawartością, które są wskazane w diecie uczniów.

W ten sposób uczniowie poznają rodzaje soli i rodzaje cukru i formy w jakich się ukrywają (wykaz substancji znajduje się w materiałach pomocniczych do scenariusza). Rozmowa z uczniami: w jaki sposób unikać nadmiaru soli i cukru?

Kilka dni przed realizacją tego zadania należy poprosić uczniów o przyniesienie pustych opakowań po żywności (ale koniecznie z etykietami!). Można też skorzystać z przykładowych etykiet, które znajdują się w materiałach pomocniczych do scenariuszy.

6. Drzewka decyzyjne.

Uczniowie tworzą drzewka decyzyjne w dwóch grupach. Prace dotyczą podejmowania decyzji o rezygnacji z produktów mających dużą zawartość cukru i soli.

Wzór drzewka znajduje się w materiałach pomocniczych do scenariusza.

Na pniu zapisujemy sytuację, która wymaga podjęcia decyzji np. spożywanie produktów o dużej zawartości cukru lub soli. Na konarach zapisujemy dwie możliwości:

- rezygnujemy z nadmiaru soli (cukru) w produktach i jakie będą skutki tej decyzji,
- nie rezygnujemy z niezdrowych produktów bardzo słonych (bardzo słodkich) i jakie będą skutki tej decyzji.

Omówienie pracy w grupach.

7. Hasło zajęć.

Zadanie dla dwóch zespołów.

Grupa I – Ułożenie puzzli z napisem: Nie solimy, nie słodzimy! Wybieramy witaminy!

Zdrowo jem, więcej wiem!

Grupa II – Ułożenie wyników działań matematycznych od najmniejszego do największego i otrzymanie rozwiązania (hasło: Nie solimy, nie słodzimy! Wybieramy witaminy!).

8. Pożegnanie z CUKROWĄ WRÓŻKĄ. Powrót do klasy ZDROWOŁOTEM.

CUKROWA WRÓŻKA na pożegnanie prosi dzieci o narysowanie szczęśliwego zakończenia historii o BIAŁEJ KRAINIE (Karta pracy ucznia). Po pożegnaniu uczniowie wracają do klasy ZDROWOŁOTEM.

Opracowano na podstawie scenariusza Gabrieli Misiorek.

Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTA PRACY UCZNIĄ

W BIAŁEJ KRAINIE – OSTROŻNIE Z SOLĄ I CUKREM

1. Narysuj bajkę o Białej Krainie, która zaczyna się następująco:

Dawno, dawno temu...Za siedmioma górami, za siedmioma morzami, za siedmioma lasami była sobie niezwykła kraina...Wszystko w niej było białe, domy, drzewa, góry i łąki, rośliny, rzeki i jeziora. Mieszkał tam bowiem zły Czarownik.....

i kończy się szczęśliwie.

Kącik dla Mamy i Taty

Razem z rodzicami zamieńcie się w detektywów i wyśledźcie ukrywający się w waszym domu cukier i sól (sprawdźcie etykiety produktów spożywczych, które macie w domu). Pokaż rodzicom jak sprytnie cukier i sól potrafią się kamuflować.

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

W BIAŁEJ KRAINIE – OSTROŻNIE Z SOLĄ I CUKREM

1. Cukrowa Wróżka (do wycięcia)



Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Zagadki

Wydobywa się ją z ziemi, lecz kupuje w sklepie.
Gdy jej dodasz do potrawy, to smakuje lepiej.
W Wieliczce się wszędzie z nią spotkasz i w morzu też jest, rozpuszczona.
Nie kwaśna, nie gorzka, nie słodka, no, jakże nazywa się ona?

(sól)

Bieluteńki niczym śnieżek, słodki niestychanie,
dodawany do herbaty tuż przed zamieszaniem.

(cukier)

3. Puzzle z hasłem „Nie solimy, nie słodzimy! Wybieramy witaminy!”

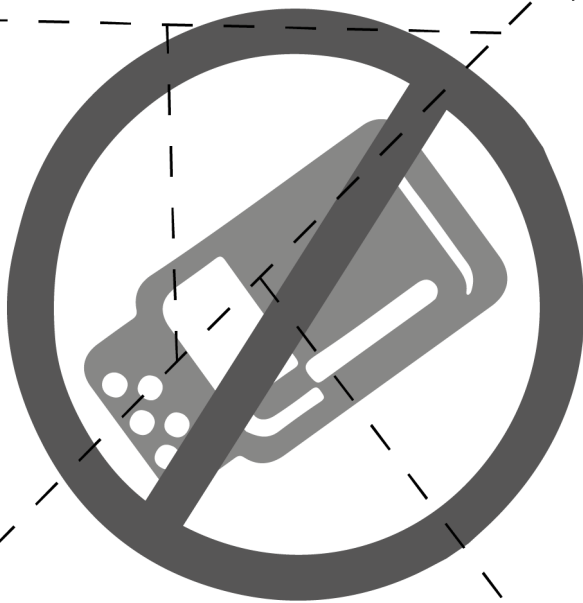
Dwie wersje do wycięcia. Puzzle znajdują na następnej stronie.

Zdrowo jem, więcej wiem!

NIE SOLIMY,

NIE SZODZIMY!

WYBIERAMY WITAMINY!

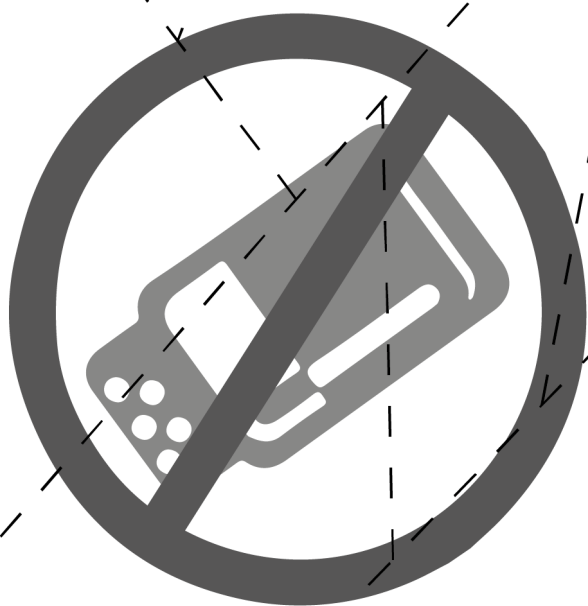


Zdrowo jem, więcej wiem!

WYBIERAMY

WYBIERAMY

WYBIERAMY



Zdrowo jem, więcej wiem!

4. Działania

Dwie wersje do wycięcia; druga wersja tylko z dodawaniem i odejmowaniem do 20. Wyniki działań należy ułożyć w kolejności rosnącej.

$2+2=$	<input type="text"/>	NIE	$4 \times 5=$	<input type="text"/>	WY
$2 \times 4=$	<input type="text"/>	SO	$14+7=$	<input type="text"/>	BIE
$10-1=$	<input type="text"/>	LI	$5 \times 5=$	<input type="text"/>	RA
$10+1=$	<input type="text"/>	MY,	$30-3=$	<input type="text"/>	MY
$15-2=$	<input type="text"/>	NIE	$30+1=$	<input type="text"/>	WI
$3 \times 5=$	<input type="text"/>	SŁO	$36-3=$	<input type="text"/>	TA
$8+9=$	<input type="text"/>	DZI	$6 \times 6=$	<input type="text"/>	MI
$20-2=$	<input type="text"/>	MY!	$5 \times 8=$	<input type="text"/>	NY!

Zdrowo jem, więcej wiem!

$1+2=$	<input type="text"/>	NIE	$14-1=$	<input type="text"/>	WY
$2+2=$	<input type="text"/>	SO	$12+2=$	<input type="text"/>	BIE
$6-1=$	<input type="text"/>	LI	$17-2=$	<input type="text"/>	RA
$5+2=$	<input type="text"/>	MY,	$19-3=$	<input type="text"/>	MY
$8+1=$	<input type="text"/>	NIE	$13+4=$	<input type="text"/>	WI
$3+7=$	<input type="text"/>	SŁO	$12+6=$	<input type="text"/>	TA
$2+9=$	<input type="text"/>	DZI	$20-1=$	<input type="text"/>	MI
$8+4=$	<input type="text"/>	MY!	$10+10=$	<input type="text"/>	NY!

Zdrowo jem, więcej wiem!

5. Przykładowe etykiety

Krem orzechowy o smaku czekoladowym

Składniki: cukier, olej roślinny, orzechy laskowe (13%), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (7,4%), mleko odtłuszczone w proszku (6,6%), serwatka w proszku, emulgator: lecytyny (soja), wanilina.

Serek Wiejski ze szczypiorkiem

Składniki: ziarno twarogowe, śmietanka pasteryzowana, wsad szczypiorkowy (szczypior 3,8%, skrobia modyfikowana kukurydziana E1422, syrop glukozowo-fruktozowy, aromat), sól.

Napój marchewkowo-arbuzowy

Składniki: woda, soki z zagęszczonych soków i przecier (20%) z: jabłek (12,5%), arbuza (5%), marchwi (2%) i limetek (0,5%), syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, aromaty.

Napój marchewkowo-owocowy

Składniki: woda, przeciery i sok z zagęszczonego soku (38%) z: marchwi (24%), bananów (8%), jabłek i kiwi (1%), cukier trzcinowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, barwniki – kompleksy miedziowe chlorofilin i kurkumina, aromat.

Sok marchewkowo-jabłkowo-bananowy

Składniki: sok jabłkowy (55%), banany (25%), marchew (15%), woda, witamina C.

Ketchup

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy 30% (40%), cukier, warzywa, ocet spirytusowy, substancja zagęszczająca: skrobia modyfikowana, sól, przyprawy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, konserwant: benzoesan sodu.

Serek wiejski

Składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól

Płatki owsiane

Składniki: 100% płatki owsiane

Baton musli z polewą jogurtową

Składniki: polewa jogurtowa 32,5% (cukier, tłuszcz roślinny, serwatka w proszku, tłuszcz kakaowy, proszek jogurtowy, emulgatory: lecytyna sojowa, E476; aromaty), syrop skrobiowy, płatki owsiane 12,9%, chrupki kukurydziano-ryżowe (kasza kukurydziana, mąka ryżowa, cukier trzcinowy, sól morską), tłuszcz roślinny, koncentrat jabłkowy, płatki kukurydziane (kukurydza, cukier, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), wiśnia suszona 2,3% (wiśnia, sok jabłkowy, olej roślinny), rodzynka, płatki kokosowe*, aromaty, ziarna słonecznika, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sól morską, emulgator: lecytyna sojowa.

Płatki kukurydziane

Składniki: mąka kukurydziana (92%), ekstrakt słodowy jęczmienny, cukier, sól, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, barwniki: annato, karmel amoniakalny; regulator kwasowości: fosforan sodu.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Suszone jabłka

Składniki: suszone jabłka

Chipsy pomidorowe

Składniki: pomidor (100%)

Naturalna woda mineralna

Wysokozmineralizowana, zawiera wodorowęglany, wapń i magnez.

Jogurt naturalny

Składniki: mleko pasteryzowane, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych

Jogurt z truskawkami i poziomkami

Składniki: jogurt (mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, żywe kultury bakterii), wsad owocowy (truskawki, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, sok truskawkowy z koncentratu, poziomki, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat).

Napój niegazowany o smaku cytrynowym

Składniki: naturalna woda źródłana, cukier, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, naturalny aromat cytrynowy i limonkowy, substancje konserwujące: benzoesan sodu.

Chipsy o smaku serka ze szczypiorkiem

Składniki: ziemniaki, olej roślinny, preparat aromatyzujący o smaku serka ze szczypiorkiem [aromaty (obecny sól jęczmienny), laktoza (z mleka), cukier, substancja wzmacniająca smak i zapach (glutaminian sodu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy, diocetan sodu, fosforan wapnia), białka mleka], sól.

6. Lista rodzajów soli i cukru oraz form w jakich mogą znajdować się w produktach

CUKIER	SÓL
cukier puder	sól morska
cukier brązowy	sól himalajska
cukier trzcinowy	sos magi
glukoza	sos sojowy
fruktoza	przyprawy typu vegeta
syrop glukozowo-fruktozowy	glutaminian sodu
syrop glukozowy	
syrop cukru skarmelizowanego	
miód	

Zdrowo jem, więcej wiem!

7. Wzór drzewka decyzyjnego

CELE

POZYTYWNE

POZYTYWNE

NEGATYWNE

NEGATYWNE

SKUTKI

MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

SYTUACJA WYMAGAJĄCA
PODJĘCIA DECYZJI

Zdrowo jem, więcej wiem!

8. Drzewko decyzyjne – przykładowo uzupełnione

