

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## SCENARIUSZ

ZBIERAMY INFORMACJE NA TEMAT TEGO, CO JEMY

### CELE:

---

1. Uświadomienie dzieciom, dlaczego należy czytać etykiety.
2. Nauczenie dzieci odczytywania informacji zawartych na etykietach umieszczanych na produktach spożywczych.
3. Uświadomienie uczniom wpływu reklam na sposób odżywiania się.
4. Pokazanie, w jaki sposób wyrabiać w sobie umiejętność krytycznej oceny w stosunku do reklam.
5. Nabycie umiejętności dokonywania właściwych wyborów produktów przeznaczonych do spożycia.

### POMOCE:

---

1. Plansza przedstawiająca przybysza z Turkusowej Planety o imieniu Ferro.
2. Plansza przedstawiająca sondę – pojazd, w którym Ferro przybył na Ziemię.
3. Wizytówka produktu (*należy wydrukować*).
4. Etykiety wybranych produktów spożywczych (*należy przynieść kilka przykładowych etykiet, np. chipsów, batonika, jednodniowego soku marchewkowego, kefiru i jogurtu naturalnego*).
5. Nauczyciel, przygotowując się do zajęć, może skorzystać z prezentacji „Mądre zakupy”

### PLAN:

---

1. Wprowadzenie: podanie tematu zajęć.
2. Pogadanka: historyjka o ludziku Ferro – przybyszu z Turkusowej Planety.
3. O reklamie i jej wpływie na dzieci i dokonywany przez nie wybór produktów do jedzenia.
4. Zabawa „Reklamowanka-zgadywanka”
5. Pogadanka na temat etykiet.
6. Wiedza w praktyce.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

---

#### **1. Wprowadzenie: podanie tematu zajęć.**

Na dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiać o tym, skąd możemy czerpać informacje na temat tego, co znajduje się w naszym pożywieniu. Na wstępie chciałabym opowiedzieć wam krótką historyjkę, a następnie prosić o pomoc w rozwiązaniu problemu, o którym będzie mowa.

#### **2. Pogadanka: historyjka o ludziku Ferro – przybyszu z Turkusowej Planety.**

Otóż niedawno w pewnej rodzinie zjawił się przybysz z odległej planety zwanej Turkusową Planetą. Ma on na imię Ferro i jego przybycie jest równie tajemnicze jak on sam (*nauczyciel pokazuje planszę przedstawiającą Ferro*). Prawdopodobnie sonda z Turkusowej Planety

# Zdrowo jem, więcej wiem!

zupelnie przypadkowo znalazła się w okolicy Ziemi (nauczyciel pokazuje planszę przedstawiającą pojazd), a ów mały Ferro, jako że jest bardzo ciekawski, wypadł z pojazdu, na pokładzie którego zostali jego rodzice i pozostała część załogi. Wylądował na balkonie mieszkania rodziny Zosi i Tadka. Ale tak się złożyło, że dzieci wyjechały na ferie. Przestraszonego stworka zobaczyli rodzice Zosi i Tadka. Bardzo się zdziwili, ale oczywiście zaprosili go do domu. Nie mają jednak czasu, żeby się nim zająć. Dlatego chciałabym prosić was o pomoc w opiece nad Ferro. Spędził on wiele czasu poza domem i jest bardzo głodny. Należałoby pomóc mu wybrać coś dobrego do jedzenia. Jakie pytanie chcielibyście mu zadać? (dzieci zapytają prawdopodobnie, co stworek lubi jeść). Ferro przybył z Turkusowej Planety i nie wie, co jedzą ludzie zamieszkujący Ziemię oraz co nadaje się tu do jedzenia. Nie potrafi też powiedzieć, co najbardziej lubi, bo nigdy nie jadł tego, co wy jadacie. Musicie mu to powiedzieć:

Nauczyciel zapisuje pytania na tablicy:

- Co jest najlepsze do jedzenia?
- Co wy lubicie jeść najbardziej i dlaczego?
- Skąd możecie uzyskać informacje o tym, co należy jeść i jakie produkty są do jedzenia najlepsze?

Wskazane jest zastosowanie tutaj formy dramy – jedno dziecko może odgrywać rolę Ferro, a pozostałe dzieci zadawać mu pytania.

### 3. O reklamie i jej wpływie na dzieci i dokonywane przez nie wybory produktów do jedzenia.

Skierowanie rozmowy na temat reklamy:

- Jakie reklamy żywności dzieci oglądały ostatnio?
- Czy podobały się im, a jeśli tak, to dlaczego?
- Gdzie jeszcze można znaleźć informacje na temat tego, co należy jeść, jakie produkty są zdrowe, potrzebne i niezbędne w diecie dziecka?

### 4. Zabawa „Reklamowanka-zgadywanka”

Nauczyciel dzieli dzieci na kilkusobowe grupy. Każdej grupie z osobna i tak, aby pozostali nie widzieli, co jest na niej napisane, nauczyciel wręcza karteczkę z nazwą produktu do zareklamowania (jogurt, jabłko, sok marchewkowy, chipsy, słodki napój gazowany). Zadaniem poszczególnych grup jest zareklamowanie produktu bez wymieniańia jego nazwy. Pozostali uczniowie odgadują, o jakie produkty chodzi. Wiadomo, że reklamuje się nie tylko rzeczy zdrowe.

Z telewizyjnych reklam uzyskujecie wiele informacji o różnych produktach, które można kupić w sklepach – w ten sposób producenci zachęcają was do kupowania swoich produktów. Reklamy są jednak krótkie i tak naprawdę możemy się z nich dowiedzieć jedynie, jak dany produkt wygląda i jak smakuje osobom, które go zjadają. To, że coś jest ładne nie zawsze znaczy, że jest zdrowe i koniecznie trzeba to jeść. Wiedzę na temat tego, jakie produkty są bezpieczne dla zdrowia i co powinniście jeść, możecie zdobyć od nauczycieli, rodziców i z książek. Do tej pory dużo już dowiedzieliście się na temat tego, co jest najlepsze do jedzenia dla dzieci. Warto więc, abyście opowiedzieli o tym przybyszowi z Turkusowej Planety.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel może w tym momencie wybrać dzieci, które będą udzielały informacji stworkowi, a pozostałe dzieci będą zgłaszały swoje uwagi.

Ferro na pewno chciałby pójść z wami do sklepu. Czy wiecie, gdzie w sklepie spożywczym można znaleźć na przykład pieczywo, gdzie warzywa, owoce, a gdzie np. jogurt i ser? Dlaczego np. kefir i jogurt znajdują się w chłodni?

## 5. Pogadanka na temat etykiet.

Wyobraźcie sobie, że przyszlście z Ferro do sklepu. Ludzik zainteresował się jogurtem naturalnym, soczkiem marchewkowym oraz ciasteczkami i chipsami. Chciałby dowiedzieć się od Was, czy to są dobre produkty do jedzenia, z czego je zrobiono i jak je należy jeść.

- Gdzie mógłby znaleźć tego typu informacje?

Te wszystkie informacje zawarte są **na etykiecie** przyklejonej do opakowania produktu spożywczego. Etykieta to taka **wizytówka produktu**.

Na tablicy magnetycznej nauczyciel umieszcza „wizytówkę produktu”.

Na etykiecie zawarte są następujące informacje:

- nazwa produktu,
- skład produktu,
- informacja o alergenach, jeśli produkt je zawiera
- termin przydatności do spożycia (lub data minimalnej trwałości),
- wartość odżywcza,
- sposób przygotowywania lub stosowania produktu, jeśli bez tych informacji produkt mógłby zostać niewłaściwie wykorzystany,
- dane producenta lub dystrybutora,
- waga netto lub liczba sztuk w opakowaniu,
- sposób przechowywania,
- oznaczenie partii.

## 6. Wiedza w praktyce.

Teraz proponuję, żebyśmy przeczytali informacje zawarte na produktach wybranych przez Ferro i wybrali te produkty, które byłyby najbardziej dla niego wskazane.

Nauczyciel (lub wybrani uczniowie) głośno odczytuje etykiety, a następnie omawia z dziećmi, dlaczego Ferro powinien zjeść jogurt naturalny i soczek, a nie powinien jeść chipsów i batoników. Następnie dzieci pracują w grupach – odczytują informacje zawarte na danych im etykietach i dzielą produkty na te, które należy jeść i takie, z których należy zrezygnować.

## PRACA DOMOWA:

1. Karta pracy ucznia „Zbieramy informacje na temat tego cojemy”.
2. Nauczyciel prosi dzieci, aby podczas najbliższej wizyty w sklepie zapoznali się z etykietami kupowanych produktów.







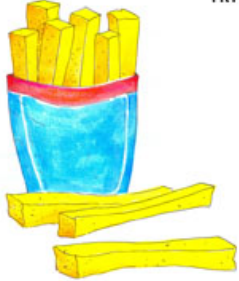





# Zdrowo jem, więcej wiem!

## KARTA PRACY UCZNIĄ

ZBIERAMY INFORMACJE NA TEMAT TEGO, CO JEMY

1. Ferro jest bardzo głodny. Pomóż mu wybrać najlepsze i najzdrowsze produkty do jedzenia. Zaznacz je krzyżykiem.



<p>BATONIKI</p> 	<p>GRUSZKI</p> 	<p>JOGURT</p> 
<p>PIECZYWO RAZOWE</p> 	<p>MARCHEW</p> 	<p>CHIPSY</p> 
<p>FRYTKI</p> 	<p>RYBA</p> 	<p>JABŁKO</p> 
<p>NAPÓJ GAZOWANY</p> 	<p>JAJKO</p> 	<p>WODA</p> 

# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Które dwa produkty z czterech, podarujesz Ferro, aby mógł je zabrać w podróż, swoją sondą kosmiczną na Turkusową Planetę? Zaznacz dwa Twoim zdaniem najzdrowsze produkty.



## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! W trosce o zdrowie swoich dzieci warto czytać etykiety kupowanych produktów, sprawdzając ich skład. Najzdrowsze są produkty naturalne, bez dodatku substancji chemicznych. Przy okazji najbliższej wizyty w sklepie proszę przeczytać wspólnie z dziećmi skład kupowanych produktów.

Zdrowo jem, więcej wiem!

**MATERIAŁY POMOCNICZE**  
ZBIERAMY INFORMACJĘ NA TEMAT TEGO, CO JEMY

1. Plansza przedstawiająca przybysza z Turkusowej planety o imieniu Ferro.



**FERRO**



# Zdrowo jem, więcej wiem!

1. Plansza przedstawiająca sondę – pojazd, w którym Ferro przybył na Ziemię.



2. Przykładowa wizytówka (etykieta) produktu

**AROMATYCZNA  
POMARAŃCZA** 

napój o smaku pomarańczowym

Skład: woda, syrop glukozowy, zagęszczony sok pomarańczowy (5%), **laktoza**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat identyczny z naturalnym.

Wartość odżywcza:

	w 100 ml	w 330 ml
energia	60 kcal	198 kcal
tłuszcze,	0,2 g	0,6 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,0 g	0,0 g
węglowodany,	14,0 g	46,0 g
w tym cukry	10,0 g	33,0 g
białko	0,5 g	1,6 g
sól	0,2 mg	0,6 mg

 Przechowywać w suchym i ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej.  
Sposób przygotowania: podawać schłodzony.

PRODUCENT: NapójCompany Sp. z o.o.  
ul. Owocowa 1, 01-111 Warszawa  
tel. 22 777 66 55  
Wyprodukowano w Polsce.

Nr partii: 02022019/1603  
Najlepiej spożyć przed: 12-2020 **330 ml**