

Scenariusze zajęć lekcyjnych dla nauczycieli klas szkół podstawowych w zakresie sposobu żywienia

Opracowanie: mgr Sylwia Gudej

Jednym z głównych zadań środowiska szkolnego jest edukacja uczniów w zakresie higienicznego trybu życia. Zapoznanie dzieci z rolą prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz higieny osobistej stanowi podstawę działań mających na celu propagowanie postaw prozdrowotnych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w okresie wczesnej młodości wpływa na sposób odżywiania w wieku późniejszym. Dlatego też wczesnoszkolna edukacja żywieniowa w znacznym stopniu może przyczynić się do ograniczenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych w życiu dorosłym.

Poniżej przedstawiono konspekty zajęć lekcyjnych dla nauczycieli klas szkół podstawowych, które mogą stanowić pomoc w realizacji programu wychowania zdrowotnego dzieci.

Temat 1.: „Jem zdrowo”

1. Cel główny

Uczeń wie dlaczego prawidłowy jadłospis powinien być urozmaicony.

2. Cele szczegółowe

1. Uczeń potrafi wskazać wśród produktów żywnościowych, źródła białka, tłuszczu i węglowodanów.
2. Uczeń potrafi omówić rolę składników pokarmowych w funkcjonowaniu organizmu człowieka.
3. Uczeń potrafi właściwie interpretować piramidę żywienia.

3. Czas trwania zajęć

45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć

„Burza mózgów”, pogadanka, dyskusja, praca w grupach

5. Środki dydaktyczne

Tablica, karteczki, schemat piramidy żywieniowej, magnesy, klej

6. Przebieg zajęć

a) Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo „zdrowie” i prosi uczniów, by obok dopisywali czynniki, które je warunkują. Następnie nauczyciel zwraca uwagę uczniów na prawidłowe odżywianie i podkreśla jego rolę, jaką pełni w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

b) Nauczyciel wypisuje na tablicy składniki pokarmowe: białka, tłuszcze, węglowodany. Następnie omawia pokrótce rolę, jaką pełnią poszczególne składniki w organizmie człowieka.

c) Nauczyciel dokonuje podziału klasy na 4 grupy i każdemu z uczniów rozdaje po 4 karteczki. Dzieci mają za zadanie napisać na karteczkach 4 różne produkty spożywcze (1 karteczka = 1 produkt), które spożyły dnia poprzedniego. Następnie prosi, aby każda z grup przyporządkowała wypisane produkty spożywcze do danej kategorii składników pokarmowych. W dalszej części wszyscy uczniowie sprawdzają poprawność wykonania zadania. Po dokonaniu oceny i ewentualnych poprawkach, nauczyciel prosi, aby kolejno każda grupa przypięła swoje karteczki z produktami na tablicy, przyporządkowując je do danych składników pokarmowych. Następnie uczniowie wskazują na produkty, które są źródłem białka zwierzęcego lub roślinnego, a nauczyciel wyjaśnia, które białka są pełnowartościowe. Podobnego podziału dokonuje się w grupie tłuszczów, na tłuszcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Następnie uczniowie dzielą węglowodany na proste i złożone. Podsumowując to zadanie nauczyciel tłumaczy uczniom, dlaczego jedną z zasad prawidłowego żywienia jest urozmaicony jadłospis.

d) Nauczyciel przypina do tablicy schemat piramidy żywieniowej. Następnie kolejni uczniowie za pomocą magnesów lub kleju umieszczają na odpowiednim piętrze piramidy karteczki z nazwami produktów spożywczych. Pozostałe dzieci zwracają uwagę na poprawność wykonywania zadania. Po zbudowaniu piramidy żywieniowej cała klasa wraz z nauczycielem omawia każde piętro piramidy, zwracając szczególną uwagę na wartość odżywczą poszczególnych poziomów piramidy i wskazując, czego źródłem są dane produkty spożywcze (źródłem białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin, czy składników mineralnych).

Temat 2.: "Pułapki żywieniowe-czego unikać, aby zdrowo jeść?"

1. Cel główny

Zwiększenie świadomości żywieniowej ucznia.

2. Cele szczegółowe

1. Uczeń potrafi interpretować skład produktów żywnościowych.
2. Uczeń potrafi wyjaśnić termin „puste kalorie”.
3. Uczeń potrafi wskazać produkty o niskiej wartości odżywczej oraz wyjaśnić dlaczego należy ich unikać.

3. Czas trwania zajęć

45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć

„Burza mózgów”, pogadanka, dyskusja, praca w grupach

5. Środki dydaktyczne

Tablica, opakowania po produktach spożywczych, tabela ze składem i wartością odżywczą (załącznik 1), 5 szklanek, łyżeczka, cukier

6. Przebieg zajęć

a) Przed planowanymi zajęciami nauczyciel dzieli uczniów na 5 grup i prosi, aby dzieci w domu wypełnili przygotowane karty ze składem i wartością odżywczą określonych produktów (uczniowie mogą również do tego zadania zaangażować rodziców) (zał. 1).

- grupa 1 –płatki kukurydziane smakowe dla dzieci, musli
- grupa 2 – jogurt owocowy, serek homogenizowany smakowy, deser mleczny typu kaszka, ryż na mleku, pudding itp.
- grupa 3 – woda smakowa, sok owocowy, napój owocowy, coca cola zwykła, napój gazowany
- grupa 4 – ciastka kruche zwykłe, ciastka owsiane, baton musli, herbatniki
- grupa 5 – baton czekoladowy, żelki, cukierki typu landrynki, chipsy, czekolada mleczna

Nauczyciel przygotowuje puste opakowania takie jak:

- Smakowe kukurydziane płatki śniadaniowe,
- Jogurt owocowy,
- Baton pełnoziarnisty
- Napój owocowy,
- Żelki

b) Nauczyciel zapisuje na tablicy hasło „puste kalorie” oraz „pułapki żywieniowe” i przeprowadza z uczniami „burzę mózgów” - prosi by uczniowie dopisywali na tablicy hasła, które kojarzą im się z tymi określeniami. Wspólnie ustalają definicję tych terminów.

c) Nauczyciel pyta uczniów na co zwracają uwagę wybierając w sklepie produkt spożywczy. Tłumaczy uczniom dlaczego warto czytać etykiety produktów. Wyjaśnia, że w opisie składu produktów obowiązuje zasada umieszczania składników od tego, którego jest najwięcej do tego, którego jest najmniej. Pokazuje uczniom składy i tabele wartości odżywczej na przykładowych produktach i wyjaśnia sposób ich odczytywania.

d) Nauczyciel pyta uczniów, jaki według nich jest skład produktów, które reprezentują puste opakowania. Następnie jeden uczeń z każdej z grup odczytuje skład na pustym opakowaniu. Nauczyciel podkreśla, dlaczego warto zapoznawać się ze składem kupowanych produktów żywnościowych.

e) Nauczyciel przedstawia dzieciom sposób na zobrazowanie ilości danego składnika pokarmowego w produkcie spożywczym. Pokazuje uczniom łyżeczkę cukru i mówi, iż mieści się w niej 5 g cukru. Prosi dzieci, aby sprawdziły, ile łyżeczek cukru mieści się w produktach, które przedstawili w tabelkach. W każdej grupie uczniowie wybierają produkt, w którym jest najwięcej cukru oraz do szklanki odmierzają odpowiednią liczbę łyżeczek cukru, które zobrazują jego ilość.

f) Uczniowie referują uzyskane wyniki. Następnie uczniowie wskazują grupy produktów spożywczych, które stanowią „pułapki żywieniowe” oraz/lub są źródłem „pustych kalorii” w diecie oraz podają przykłady, jakimi zdrowymi produktami można je zastąpić.

g) Nauczyciel podsumowuje lekcję wylicza powody, dlaczego uczniowie powinni unikać spożywania produktów o niskiej wartości odżywczej oraz jak się ustrzec przed „pułapkami żywieniowymi”.

Produkt:.....

Składniki:.....

.....

.....

.....

Wartość odżywcza produktu	w 100 g produktu	w 1 porcji (.....g)
Energia [kcal]
Białko [g]
Węglowodany [g]
w tym cukry [g]
Tłuszcz [g]
w tym k.t. nasycone [g]

W jednej łyżeczce mieści się 5 g cukru.

W 100 g produktu mieści się łyżeczek cukru.

W 1 porcji produktu mieści się łyżeczek cukru.

Ten produkt można zastąpić:.....

.....

.....