

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## SCENARIUSZ

### DOBRE I ZŁE SKŁADNIKI W NASZYM POŻYWIENIU

#### CELE:

1. Zapoznanie dzieci z ważnymi w diecie składnikami pożywienia, ich rolą w organizmie i występowaniem w produktach spożywczych.
2. Zwrócenie uwagi dzieci na zbędne i szkodliwe substancje (zły cukier, zły tłuszcz, sztuczne substancje dodawane do żywności) oraz źródła ich występowania (słodycze, fast-foody).
3. Uświadomienie dzieciom, dlaczego nie powinno się jadać niektórych produktów.
4. Pokazanie dzieciom, jaka jest rola aktywności fizycznej w zalecanym modelu zachowań ucznia.

#### POMOCE:

##### 1. Modele omawianych produktów spożywczych.

- Są to duże rysunki do umieszczenia na tablicy: żółty ser, kefir, jajka, ryby, indyk, fasola, groszek zielony, ciemny razowy chleb, kasza gryczana, orzechy, migdały, pestki z dyni, jabłko, gruszki, papryka, słodki napój gazowany. Modele te należy pobrać ze strony programu, wydrukować i nakleić na karton. Przed zajęciami dzieci powinny je pokolorować (może to zrobić też nauczyciel). Do przedstawienia chipsów, batonika i żelków można wykorzystać opakowania po tych produktach.

##### 2. Modele składników pożywienia.

- Są to modele przedstawiające: białko, dobry cukier, zły cukier, dobry tłuszcz, zły tłuszcz, wapń, wit. D, wit. C, wit. A, wit. B1, wit. B2. Modele te należy pobrać ze strony programu, wydrukować i nakleić na kartony. Przed zajęciami dzieci powinny je pokolorować (może to zrobić też nauczyciel).

##### 3. Tablica magnetyczna z magnesikami lub korkowa z pinezkami.

##### 4. Karta pracy ucznia „Dobre i złe składniki w naszym pożywieniu”.

- Dwa dni przed przeprowadzeniem lekcji nauczyciel zadaje dzieciom do zrobienia w domu ćwiczenie nr 1. Umożliwi to sprawniejszy przebieg zajęć.

#### PLAN:

1. Wprowadzenie: sprawdzenie pracy domowej i krótka rozmowa na temat preferencji żywieniowych dzieci (w nawiązaniu do wykonanego ćwiczenia).
2. Pogadanka na temat najważniejszych składników pożywienia: białko, węglowodany, tłuszcze.
3. Zabawa: „Nauczyciel ruchów”.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

4. Pogadanka cd.: składniki mineralne, witaminy, zły cukier, sztuczne substancje.
5. Podsumowanie: Jakie produkty warto więc wybierać?

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Wprowadzenie: sprawdzenie pracy domowej i krótka rozmowa na temat preferencji żywieniowych dzieci (w nawiązaniu do wykonanego ćwiczenia).**

Nauczyciel ogląda zadanie domowe dzieci i pyta:

- Jakie produkty dzieci jadają najczęściej?
- Czym się kierują przy wyborze tych produktów?
- Czy biorą pod uwagę aspekt zdrowotny swojego pożywienia?

Z codziennego życia wiecie, że aby rosnąć i rozwijać się, musicie jeść. Podobnie jest też w przypadku zwierząt. Kto z was ma psa? Czym go karmicie? *Dzieci odpowiedzą zapewne, że mięsem i karmą dla psów.* Można wówczas zapytać, czy psy jadają słodycze, żelki, batoniki? *Najczęściej dzieci mówią, że nie, bo jest to niezdrowe dla psa.* Być może zdarzyło wam się zaobserwować, że pies po zjedzeniu czekoladki czy innego produktu, którego nie powinien jeść, choruje. Często jest tak, że i wy czujecie się źle, chociaż nie zawsze kojarzycie to z niewłaściwym sposobem odżywiania. Na dzisiejszej lekcji dowiecie się, jakie składniki znajdujące się w pożywieniu sprawiają, że jedzenie służy naszemu zdrowiu, bądź też nie. Usłyszycie, jaka jest rola tych składników w naszym organizmie. Czy potraficie wymienić składniki występujące w pożywieniu?

2. **Pogadanka na temat najważniejszych składników pożywienia: białko, węglowodany, tłuszcze.**

*Uwaga! W trakcie omawiania poszczególnych składników odżywczych nauczyciel prosi dzieci o pomoc w umieszczaniu na tablicy (odpowiednio za pomocą magnesów lub pinezek) modeli składników odżywczych na wyeksponowanych modelach produktów.*

### **Pomoc dla nauczyciela**

*Zawartość najważniejszych składników pożywienia w wybranych produktach spożywczych:*

Żółty ser	białko, tłuszcz, wapń, wit. B2
Kefir	białko, wapń, wit. B2
Jajka	białko, wapń, wit. B2
Ryby	białko, dobry tłuszcz, wit. D
Indyk	białko, tłuszcz
Fasola	białko, węglowodany, dobry tłuszcz
Groch	białko, węglowodany, dobry tłuszcz
Chleb razowy	węglowodany, wit. B1
Orzechy	białko, węglowodany, dobry tłuszcz, wit. B1
Migdały	białko, węglowodany, dobry tłuszcz, wit. B1
Pestki dyni	białko, węglowodany, dobry tłuszcz, wit. B1

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Jabłka	wit. C, wit. A
Gruszki	wit. C, wit. A
Papryka	wit. C, wit. A

## Białko

Białko jest to składnik pożywienia niezbędny do budowy nowych komórek ciała – kości i mięśni, a więc do tego, abyście rośli i się rozwijali. Rozwijają się wasze mięśnie, kości, mózg. Macie zapewne w domu zdjęcia z czasów, kiedy byliście jeszcze bardzo mali, potem chodziliście do przedszkola. Trudno poczuć, jak to jest, kiedy się rośnie, ale, oglądając zdjęcia, można zauważyć, jak bardzo się zmieniacie. Po wakacjach wracacie do szkoły i czasem zdarza się, że tak urosliście, że pani i koledzy nie mogą was rozpoznać. Czy kogoś spotkała taka przygoda? *Nauczyciel prosi dzieci, aby wstały z ławek, ukucnęły, pokazując, jak były małe, potem wyciągnęły ręce do góry, pokazując jak urosną, itp.*

- W jakich produktach znajduje się białko?

*Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia.*

Źródłem białka są produkty mleczne, takie jak: **ser, kefir, jogurt, mleko**, jak też **jajka, ryby, mięso** (np. **indyk**). Białko występuje także w warzywach strączkowych: **fasoli, grochu, soczewicy, soi**. Warto polubić te warzywa, bo są nie tylko smaczne, lecz także bardzo zdrowe. Aby białko z roślin strączkowych było lepiej wykorzystane przez nasz organizm, powinniśmy je jeść razem z ryżem lub kaszą. A z mięsem i rybami powinniśmy jeść dużą ilość warzyw.

## Węglowodany – cukry

- Czy cukier jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania organizmu?
- W jakich produktach znajduje się cukier?

*Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia.*

Węglowodany, czyli cukry są źródłem energii dla organizmu, głównie zaś dla mózgu. Dzięki nim mamy siłę, aby biegać, grać w piłkę, ale też uczyć się i myśleć. Węglowodany to niekoniecznie taki cukier, który dosypuje się do herbaty. Ten cukier jest wytworzony przez człowieka. Są jeszcze inne, naturalne cukry – najlepsze dla naszego organizmu – zawarte w **owocach, warzywach** (w tym: w **roślinach strączkowych**), **ciemnym pieczywie, kaszy, ryżu (najlepiej brązowym)** – to są **dobre cukry**.

Dzisiaj będziemy mówić także o **złym cukrze**.

## Tłuszcze

Źródłem energii jest również tłuszcz. Ale nie powinniśmy jeść go za dużo, gdyż odkłada się w tkance tłuszczowej w naszym ciele.

- W jakich produktach znajduje się tłuszcz?

*Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia.*

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Tłuszcz znajduje się głównie **w maśle, smalcu, tłustych serach, tłustym mięsie** oraz ich przetworach, a także **w oleju i oliwie**. O ile jest to możliwe, należy wybierać produkty nie smażone, lecz gotowane lub pieczone.

Tłuszcz występuje też tam, gdzie zupełnie byśmy się go nie spodziewali, np. **w ciastach, kremie, batonikach, cukierkach i większości słodczy** oraz w **chipsach, majonezie, sosach, frytkach**. Tych produktów powinniśmy zdecydowanie unikać. Tam bowiem występuje **zły tłuszcz**. Sprawia on, że nie tylko tyjemy, lecz także możemy zachorować.

Ale jest też **dobry tłuszcz**. Możemy go znaleźć przede wszystkim w: **rybach, oliwie i olejach, grochu, fasoli, orzechach, migdałach, pestkach dyni i słonecznika**.

Produkty te powinny często występować w naszej diecie – ryby i warzywa strączkowe przynajmniej dwa razy w tygodniu, migdały pestki, orzechy – nawet codziennie, szczególnie zamiast słodczy.

### 3. Zabawa „Nauczyciel ruchów”.

Aby być zdrowym i szczupłym nie wystarczy zdrowo się odżywiać – trzeba być też aktywnym fizycznie. Spędzimy teraz kilka minut na zabawie „Nauczyciel ruchów”.

*Najpierw nauczyciel, a potem wybrane dziecko na środku prezentuje różne ruchy (w tym śmieszne), a pozostałe dzieci naśladują. O ile pozwala na to miejsce, mogą być to skoki, podskoki itd.*

### 4. Pogadanka cd.: składniki mineralne, witaminy, zły cukier, sztuczne substancje.

Aby być zdrowym i by organizm mógł się prawidłowo rozwijać, wasze pożywienie powinno dostarczać wam również witamin i składników mineralnych. **Wapń, magnez, fosfor** to składniki budulcowe, potrzebne też do tego, aby nie łamały się kości.

- Czy wiecie, gdzie można znaleźć wapń?

**W żółtym serze, kefirze, jogurcie, fasoli, warzywach strączkowych.**

#### Witaminy

Bardzo ważną grupę składników pożywienia stanowią **witaminy**. Wspomagają one przyswajanie podstawowych składników odżywczych, które bez nich nie mogłyby być właściwie wykorzystane.

#### Witamina C

Najbardziej znaną witaminą – na pewno ją znacie – jest **witamina C**. Kiedy mama podaje wam witaminę C w tabletkach? Wtedy, kiedy jesteście przeziębieni, macie katar, kaszel lub chorujecie na grypę. Witamina C chroni bowiem przed tymi chorobami i pomaga je leczyć. Ale najlepsza jest witamina C w postaci naturalnej.

- Gdzie ona występuje?

*Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia.*

Najwięcej witaminy C jest w: **czarnej porzeczce, aronii, owocach cytrusowych, natce pietruszki, jabłkach, gruszkach, papryce i innych owocach i warzywach.**

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## Witamina A

Tak jak pierwsza litera alfabetu, tak też witamina A jest niezwykle ważna.

- Czy słyszeliście o tej witaminie?

Pomaga ona w utrzymaniu ładnej i zdrowej skóry, dobrego wzroku, ale też chroni przed chorobami i zwiększa odporność organizmu. Źródła witaminy A to przede wszystkim: **marchewka, dynia, morele, pomidory, jajka, masło, nabiał, ryby.**

## Witamina D

Znajduje się ona w skórze i zaczyna działać w organizmie, gdy bawicie się na świeżym powietrzu. Zimą zaś, by jej nie zabrakło, bardzo dobrze jest jeść więcej **ryb i jajek.**

## Witaminy B

Wyobraźcie sobie, że pod nazwą witamina B kryje się bardzo wiele podobnych do siebie witamin. Dwie z nich to witamina **B1** i **B2**.

Nazwa witaminy	Rola w organizmie	Miejsce występowania
<b>B1</b>	Pomaga w koncentracji uwagi, zapamiętywaniu, utrzymaniu dobrego humoru, chroni przed przemęczeniem.	ciemne pieczywo, kiełki, rośliny strączkowe, kasza gryczana
<b>B2</b>	Pomaga w procesach związanych ze wzrostem; dzięki niej skóra jest ładna, tzn. gładka i elastyczna.	nabiał, jaja

*(informacje z ramki do ewentualnego wykorzystania przez nauczyciela)*

## Zły cukier

Wspomnieliśmy wcześniej o **złym cukrze**. Mówimy, że jest zły, bo przyczynia się do próchnicy zębów, boli od niego brzuch i głowa, a dzieci, które jedzą go w dużych ilościach, gorzej się uczą. Jednym słowem – lepiej go unikać. Występuje on przede wszystkim w **słodyczach, słodkich napojach gazowanych, chipsach.**

Spójrzcie teraz na tablicę (tę, na której przywieszono były modele produktów spożywczych). W których produktach znajduje się najwięcej dobrych i potrzebnych składników odżywczych, a w których najmniej. *Nauczyciel może prosić dzieci o pomoc w udzielaniu odpowiedzi.*

Widzimy, że w **chipsach, żelkach, batonikach, słodkich napojach gazowanych** nie ma żadnych wartościowych składników, o których rozmawialiśmy, ale jest tam **zły cukier** albo **złe tłuszcze**. *Nauczyciel pokazuje model złego tłuszczu i złego cukru.*

## Sztuczne substancje

Są tam jeszcze bardzo niedobre sztuczne barwniki, sztuczne substancje zapachowe. Kiedy pozbawione dobrych składników produkty dostają się do naszego organizmu, to – aby mogły być strawione – kradną z organizmu takie składniki, jak: wapń, magnez, witaminy B. Poza tym

# Zdrowo jem, więcej wiem!

przyczyniają się do powstawania różnych chorób, np. próchnicy, przeziębień, stanów zapalnych, bólów brzucha i głowy.

## **Podsumowanie: Jakie produkty warto więc wybierać?**

- Zastanówmy się wspólnie, co należy zrobić, aby wszystkie potrzebne i wartościowe składniki pożywienia, zamiast tych niepotrzebnych i szkodliwych, znalazły się w waszej diecie?

*Dzieci w czteroosobowych grupach poszukują odpowiedzi, nauczyciel zapisuje je na tablicy.*

- Unikanie słodczy, fast-foodów.
- Troska o różnorodność pożywienia.
- Jadanie owoców i warzyw.

*Prosimy o powtórzenie sformułowanych wniosków.*

- Co wydało się wam najważniejsze w dzisiejszych zajęciach?
- Czy dzisiejsza lekcja pomoże wam w zmianie niezdrowych zwyczajów żywieniowych?

## **PRACA DOMOWA:**

Karta pracy ucznia „Dobre i złe składniki w naszym pożywieniu” – ćw. 2 i 3.