

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## SCENARIUSZ

### W BIAŁEJ KRAINIE – OSTROŻNIE Z CUKREM I SOLĄ

#### Cele

- kształtowanie nawyków żywieniowych dotyczących spożywania zdrowych produktów pozbawionych nadmiaru soli i cukru
- rozwijanie umiejętności segregacji żywności na wskazaną i niewskazaną w diecie uczniów
- rozwijanie umiejętności czytania etykiet i rozpoznawania soli i cukru w produktach spożywczych
- 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 ppt „Różne oblicza cukru”
11. prezentacja ppt „Mniej soli, proszę”

#### Plan

1. Podróż ZDROWOLOTEM.
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 ZDROWOLOTEM.

#### Przebieg zajęć

1. Podróż ZDROWOLOTEM.

Nauczyciel zaprasza dzieci w podróż ZDROWOLOTEM (chusta animacyjna) 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.fundacijabos.pl](http://www.zdrowojem.fundacijabos.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 scenariusza.

## 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.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 7. Hasło zajęć.

Zadanie dla dwóch zespołów.

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

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 ZDROWOLOTEM.

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

*Opracowano na podstawie scenariusza Gabrieli Misiorek.*