

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## SCENARIUSZ

### UCZYMY SIĘ DOBRYCH ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH

#### CELE:

1. Motywowanie dzieci do wdrażania prawidłowych zwyczajów żywieniowych.
2. Uczenie dzieci odpowiedzialności za wybory produktów do spożycia.
3. Wyjaśnienie dzieciom, dlaczego nie powinno się jadać niektórych produktów.
4. Uświadomienie dzieciom roli aktywności fizycznej.

#### POMOCE:

1. **Zeszyt „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność” (do zrobienia samodzielnie).**
  - Tydzień przed przeprowadzeniem lekcji nauczyciel prosi dzieci o wypełnianie przez 3 kolejne dni zeszytów „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność”. Warto każdego dnia przypominać dzieciom o tym zadaniu.
2. **Kartki z tematami scenek.**
  - Do zabawy edukacyjnej „Dlaczego to kupuję?” nauczyciel przygotowuje karteczki z tematami scenek do odegrania przez uczniów (po jednej kartce dla każdej pary – tematy mogą się powtarzać).
3. **Plakat z Piramidą Zdrowia.**
4. **Wiersz Juliana Tuwima „Dyzio marzyciel” .**
5. **Karta pracy „Uczymy się dobrych zwyczajów żywieniowych”.**

#### PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: zapoznanie dzieci z historią Tadeka i Zosi.
2. Pogadanka na temat jedzenia słodczy.
3. Zeszyt „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność”.
4. Piramida Zdrowia a nasze wybory żywieniowe.
5. Zabawa edukacyjna „Dlaczego to kupuję?”.
6. Podsumowanie zajęć: Jak możemy zmienić nasze zwyczaje żywieniowe na lepsze?

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Wprowadzenie: zapoznanie dzieci z historią Tadeka i Zosi.**

Nauczyciel opowiada własnymi słowami historię o Zosi i Tadeku.

Tadek nie miał dzisiaj apetytu. Patrzył smętnie w talerz i wydawało mu się, że kaszy robi się coraz więcej i jest jakaś bez smaku. Chciałby już odejść od stołu i pobiec na podwórko, gdzie za chwilę koledzy mają rozgrywać mecz. Wiedział jednak, że mama jest nieubłagana, na pewno nie pozwoli mu wyjść bez śniadania. W sobotę nie ponaglała go, aby jadał szybciej, ale w zwykły dzień Tadek najczęściej musi się śpieszyć. Tata twierdzi, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, a obiadem i kolacją można się podzielić. Zosia nazywa brata Tadekiem-Niejadkiem, ale czasem dodaje, że to ona chciałaby nie mieć apetytu, szczególnie na słodczy. Zosia opowiedziała swój sen: śniła się jej, że leciała ponad ziemią i wpadła na chmurkę z puszystego kremu. Coś wspaniałego! Mama przeczytała Zosi wierszyk o Dyziu marzycielu i powiedziała, że bohater wierszyka jest bardzo podobny do Zosi.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel czyta wiersz „Dyzio marzyciel”:

Położył się Dyzio na łące,  
Przygląda się niebu błękitnemu  
I marzy:  
„Jaka szkoda, że te obłoczki płynące  
Nie są z waniliowego kremu...  
A te różowe –  
Że to nie lody malinowe...  
A te złociste, pierzaste –  
Że to nie stosy ciastek...  
I szkoda, że całe niebo  
Nie jest z tortu czekoladowego...  
Jaki piękny byłby wtedy świat!  
Leżałbym sobie, jak leżę,  
Na tej murawie świeżej,  
Wyciągnąłbym tylko rękę  
I jadł... i jadł... i jadł...”.

## 2. Pogadanka na temat jedzenia słodczy.

- A wy chcielibyście dostać kremową albo lodową chmurkę do spróbowania?
- Chcielibyście na co dzień zjadać taką chmurkę na śniadanie?
- Co przemawiałoby za tym, żeby zjeść chmurkę, a co przeciwko temu?
- Jak myślicie, czy byłyby jakieś następstwa takiego jedzenia i dlaczego rodzice mogliby nie zgodzić się na tego rodzaju pomysły?

*Dzieci wypowiadają się, podając własne przykłady i mówiąc o swoich doświadczeniach.*

- Z jakiego powodu dieta nie może zawierać dużych ilości cukru?
- Jakich innych substancji nie powinno być zbyt dużo w naszym pożywieniu?

*(tłuszczu, sztucznych dodatków)*

Tadek nie lubił jeść, za to Zosia jadła za dużo, przede wszystkim słodczy. Zauważyliście pewnie, że ludzie, którzy jedzą za dużo słodczy, najczęściej są otyli; trudno im się poruszać, często chorują – boli ich brzuch, głowa, psują się zęby. Wiecie, że pożywienie zawiera różne składniki. Większość z nich służy naszemu zdrowiu, ale niektóre niestety nie i takich składników należy unikać.

- Jak myślicie, co należy zrobić, aby wartościowe składniki trafiały do naszego organizmu?

*(pożywienie powinno być urozmaicone, powinno się jadać wszystkie posiłki, przede wszystkim należy pamiętać o śniadaniu, należy unikać słodczy i fast-foodów)*

## 3. Zeszycki „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność”.

Nauczyciel prosi dzieci o wyjęcie zeszyków „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność”. Dzieci przez 3 dni wypełniały część A zeszyków, zapisując wszystko co zjadły i wypity. A także zapisują każdą aktywność fizyczną (np. lekcje wf, dodatkowe zajęcia sportowe). W szkole na lekcji, przy pomocy nauczyciela wypełniają zadanie w punkcie B: Jakich produktów w moim pożywieniu jest najwięcej?

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 4. Piramida Zdrowia, a nasze wybory żywieniowe.

Nauczyciel przypina do tablicy plakat z Piramidą Zdrowia i prosi uczniów o omówienie poszczególnych pięter (uzupełnia wypowiedzi dzieci). Dzieci porównują wyniki swojej pracy ze wskazówkami zawartymi w Piramidzie.

## 5. Jakie są nasze motywacje przy wyborze pożywienia?

Dzieci (a także dorośli), mimo posiadanej wiedzy na temat tego, co należy jeść, aby być zdrowym, a czego powinny unikać, nie zawsze wybierają rzeczy, które są zdrowe. Nawet jeśli wiemy, że coś jest zdrowe, często wybieramy to, co zdrowiu nie służy.

*Tę część lekcji warto poświęcić na poszukiwanie motywów, którymi dzieci się kierują. Jeśli dzieci same znajdą przyczyny swoich wyborów żywieniowych i zrozumieją, jak duża jest siła własnych przyzwyczajzeń, prawdopodobnie same będą chciały dokonać pozytywnych zmian w swoim zachowaniu.*

## 6. Zabawa edukacyjna „Dlaczego to kupuję?”

Dzieci dobierają się w pary. Każda para dostaje temat scenki do odegrania. Dzieci w scenkach mają pokazać, dlaczego wybrały dany produkt (tematy mogą się powtarzać).

- Wybieram produkty na przyjęcie urodzinowe.
- Kupuję chipsy w szkolnym sklepiku, mimo że mam przyniesioną z domu kanapkę.
- Idę z kolegami na fast-foody.
- Kupuję po drodze do domu (przed obiadem) czekoladowy baton.
- Piję po meczu słodki napój gazowany (a nie np. wodę).

## 7. Podsumowanie zajęć: Jak możemy zmienić nasze zwyczaje żywieniowe na lepsze?

Nauczyciel dzieli uczniów na 4-osobowe grupy. Dzieci zastanawiają się, jak zachęcić koleżanki i kolegów do dobrych wyborów żywieniowych?

## PRACA DOMOWA

Karta pracy ucznia „Uczymy się dobrych zwyczajów żywieniowych”.