



## SCENARIUSZ

### CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA

#### CELE:

1. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia – pożądanym modelem zdrowego odżywiania.
2. Zapoznanie dzieci z produktami ważnymi w ich diecie.
3. Podjęcie przez dzieci decyzji o zmianie nawyków żywieniowych.

#### POMOCE:

1. **Plakat z Piramidą Zdrowia.**
2. **Szkielet Piramidy Zdrowia.**
3. **Wiersze Jana Brzechwy – „Na straganie ” i „Pomidor”.**
  - Nauczyciel drukuje na zajęcia planszę ilustrującą wiersz „Na straganie”.
4. **Produkty zbożowe.**
  - Nauczyciel przynosi na zajęcia (lub zleca to dzieciom) następujące produkty zbożowe: kasza gryczana, jaglana, pęczak, płatki owsiane. Produkty te najlepiej umieścić na talerzach, tak aby każde dziecko mogło się im dobrze przyjrzeć, dotknąć ich i je powąchać.
5. **Zdjęcia potraw z ryb: ryba z warzywami, kotlety z ryby, pasta z ryby.**
6. **Karta pracy ucznia „Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia”.**

#### PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przypomnienie dzieciom, jakie są najważniejsze składniki pożywienia.
2. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia:
  - ruch jako podstawa piramidy,
  - warzywa i owoce – wiersze „Na straganie” i „Pomidor”,
  - produkty zbożowe – pokazanie próbek kasz,
  - mleko i produkty mlecznych,
  - produkty białkowe – źródła białka w diecie,
  - tłuszcze – dobre tłuszcze: oleje roślinne i masło,
  - omówienie słodczy.
3. Podsumowanie: dyskusja na temat zmian w sposobie odżywiania.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przypomnienie dzieciom najważniejszych składników pożywienia.

Im lepiej się odżywiacie tym jesteście zdrowsi, macie więcej siły, lepiej się uczycie. Nie zawsze jednak to, co lubicie najbardziej, jest najlepsze dla organizmu. Dzisiaj poznamy produkty, które koniecznie powinny znaleźć się w codziennej diecie oraz zasady, jakie powinniście stosować na co dzień.

Żywność powinna być **nieszkodliwa dla zdrowia, urozmaicona, różnorodna, kolorowa**. *Nauczyciel zapisuje to na tablicy.*

Jak myślicie, co to znaczy? Czy mają to być słodczy w bardzo kolorowych opakowaniach? Wręcz przeciwnie! Słodczy absolutnie nie, natomiast w diecie dziecka powinno znajdować się dużo kolorowych owoców i warzyw.



## 2. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia.

Produkty, które powinny być przez Was spożywane zostały podzielone na kilka grup. Na pewno znacie **Piramidę Zdrowia**. *Na tablicy nauczyciel umieszcza plakat z Piramidą Zdrowia, a dzieciom rozdaje kartki ze schematem piramidy, ale o pustych piętrach. Dzieci mają rysować omawiane przez nauczyciela produkty na odpowiednich piętrach.*

- Czy wiecie, których produktów powinniśmy zjadać więcej? Tych ze szczytu piramidy czy z podstawy?

Pamiętajcie, to co znajduje się u podstawy piramidy jest również podstawą diety. Im wyższe piętro piramidy tym rzadziej powinniśmy jadać produkty z tego piętra.

### **Podstawa piramidy: ruch**

Na początek porozmawiamy o podstawie Piramidy Zdrowia.

- Jak myślicie, co oprócz zdrowego żywienia zapewnia nam zdrowie?

Jest to aktywność fizyczna, czyli ruch. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję, sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.

- Jaki sport lubicie najbardziej?
- Jak często ćwiczycie, gracie, itp.?

*Uczniowie wspólnie wybierają ulubione ćwiczenie i je wykonują.*

### **Warzywa i owoce**

Przeczytam wam teraz wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”. *Po przeczytaniu wiersza nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Zadaniem każdej z grup jest wymienienie jak największej liczby warzyw, o których była mowa w wierszu. Nauczyciel ogłasza zwycięzców konkursu, a następnie dzieci wymieniają wypisane warzywa. Wybrane dziecko (lub dzieci) wskazuje na planszy ilustrującej wiersz wymieniane warzywa.*

*Następnie nauczyciel (lub uczeń, można wprowadzić podział ról) czyta wiersz J. Brzechwy „Pomidor”.*

- Jakie warzywa lubicie najbardziej i w jakiej postaci? Jak często je jadacie?
- Jakie owoce należą do Waszych ulubionych?
- Jak często powinniśmy jeść warzywa i owoce? Dlaczego?

Owoce i warzywa są głównym źródłem witamin i składników mineralnych w naszej diecie, dlatego powinny być najważniejsze.

- Ile owoców i warzyw powinniśmy jeść codziennie?

Co najmniej 5 porcji, a warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co zjadamy.

Warzywa i owoce to też najładniejsze produkty w naszej diecie. Dlaczego? **Są najbardziej kolorowe.** Dzięki temu dostarczają nie tylko bardzo potrzebnych witamin, lecz także innych niezwykle cennych, bo chroniących przed chorobami, substancji.

- Jakie były kolory warzyw, o których czytaliśmy w wierszach?

Aby dostarczyć organizmowi jak największej ilości potrzebnych składników, pożywienie powinno być jak najbardziej urozmaicone. Dlatego należy jadać wszystkie warzywa (te, które można, najlepiej na surowo).

- W jakich potrawach znajduje się najwięcej surowych warzyw?
- Jakie surówki lubicie najbardziej?



*Nauczyciel może zachęcić dzieci do przygotowywania surówek w domu z pomocą rodziców. Zachęca też dzieci do jadania orzechów, pestek z dyni słonecznika, migdałów jako dobrego źródła składników mineralnych.*

## **Produkty zbożowe**

- Jakie znacie produkty zbożowe? Które z nich jadacie najczęściej?

*Nauczyciel pokazuje dzieciom próbki różnych kasz i płatków.*

Jak widzicie, produkty zbożowe są bardzo ważne w naszej diecie. Zaraz po warzywach i owocach powinny stanowić podstawę waszego codziennego jadłospisu. W produktach zbożowych występują witaminy oznaczone literką B, np. witamina B1 – to dzięki niej możecie dobrze się uczyć i macie siłę.

- Jakie potrawy można przygotować z produktów zbożowych? *Dzieci odpowiadają, a nauczyciel uzupełnia (musli, owsiankę, kaszę np. z sosem grzybowym czy warzywami i in.).*

## **Mleko i produkty mleczne**

Następna grupa produktów, których również nie powinno zabraknąć w codziennej diecie ucznia, to mleko przetwory mleczne, czyli: kefir, maślanka, jogurt i sery.

- Jakie składniki są odpowiedzialne za to, że rośniesz? (*białko, wapń*)

Wicie zapewne, że bakterie są to takie małe organizmy, które wywołują wiele chorób. Występują one właściwie wszędzie. Ale są też „dobre” bakterie chroniące nas przed chorobami. Zarówno te złe bakterie, jak i te dobre mogą mieszkać w naszym organizmie w przewodzie pokarmowym. Kiedy źle się odżywiamy, więcej jest tych złych i wtedy chorujemy. Produktami, które dostarczają tych dobrych bakterii są np. jogurty i kefir, ale oczywiście bez dodatku cukru!

- Czy pamiętacie, jakich produktów nie powinniście jeść?

Spożywanie fast-foodów oraz słodczy powoduje rozwój szkodliwych bakterii w przewodzie pokarmowym. Powoduje to różne dolegliwości zdrowotne.

## **Produkty białkowe**

Mówiliśmy już, że dzieci, aby mogły rosnąć i rozwijać się powinny codziennie otrzymywać z pożywieniem białko. Źródłem białka jest mięso – zobaczcie, że ta grupa znajduje się prawie na samym szczycie piramidy – oznacza to, że mięso i wędliny zaleca się jeść raczej rzadko.

Najlepiej jeść ryby i w niewielkich ilościach pieczony w domu drób (np. kurczaka czy indyka). Białko może też pochodzić z nasion roślin strączkowych.

- Jakie znacie rośliny strączkowe?

## **Tłuszcze**

Na samym szczycie piramidy znajduje się grupa tłuszczów. A zatem w naszej codziennej diecie powinna się znaleźć pewna ich ilość. Najlepiej jest, jeśli te tłuszcze to oleje roślinne – oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub słonecznikowy – oraz niewielkie ilości masła, którym smarujemy kanapki. Oleje i oliwa to są „dobre” tłuszcze, których spożywanie służy zdrowiu. Oleje najlepiej jadać na surowo. Mogą być np. dodatkiem do surówek z warzyw (zwłaszcza oliwa).

Tłuszcze roślinne i cenne składniki w nich zawarte występują również w orzechach, migdałach, pestkach z dyni, słonecznika. Dobre tłuszcze są też obecne w rybach.

*Nauczyciel pokazuje kartoniki ze zdjęciami potraw z ryb: kotlety z ryby, ryba z warzywami, ryba z grilla, pasta z ryby.*

- Jakie inne potrawy z ryb mieliście okazję jeść?



## Co jeszcze znajdziemy w Piramidzie?

Wiemy już, że musimy się ruszać i jeść zdrowo. Zobaczmy co jeszcze podpowiada nam Piramida Zdrowia.

- Co powinniśmy pić?

Najlepszym napojem jest woda, należy ją pić codziennie, przynajmniej 6 szklanek.

- Dlaczego sól jest skreślona? Czym możemy ją zastąpić?

Warto zrezygnować z soli na rzecz ziół i innych przypraw.

- Dlaczego słodczyce są skreślone. Czym możemy je zastąpić?

Dziwicie się zapewne, że ulubione przez większość dzieci słodczyce są skreślone. A to dlatego, że najlepiej wcale ich nie jeść. Czym można zastąpić słodczyce? Owocami, suszonymi owocami, orzechami i pestkami dyni czy słonecznika.

3. Podsumowanie: dyskusja na temat zmian w sposobie odżywiania.

## PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Co powinny jeść dzieci? Piramida Zdrowia”.












.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIĄ

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI? PIRAMIDA ZDROWIA

Pomóż Stasiowi – zakreśl te produkty,  
które powinien wybierać do jedzenia.



 <p>MARCHEW</p>	 <p>JABŁKO</p>	 <p>JAJKO</p>
 <p>PIECZYWO RAZOWE</p>	 <p>BATONIKI</p>	 <p>KASZA GRYCZANA</p>
 <p>RYBA</p>	 <p>POMIDOR</p>	 <p>PAPRYKA</p>



Do drukarni przybył nieproszony psotny chochlik, który wymieszał wyrazy potrzebne do ułożenia 6 haseł. Pomóż panu drukarzowi ułożyć te bardzo ważne hasła<sup>1</sup>:

- Dbaj pożywienia! różnorodność o urozmaicenie i

.....

- Nigdy śniadania! zapominaj zjeść nie

.....

- szkoły do Zawsze drugie zabieraj śniadanie!

.....

- jest picia Do woda najlepsza!

.....

- 2 lub 3 razy powinno ryby. Każde w tygodniu dziecko jeść

.....

- codziennej Pamiętaj fizycznej! aktywności o

.....

## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pomóżcie dzieciom ułożyć, a co ważniejsze – realizować w codziennym życiu powyższe hasła. Zachęcamy gorąco do przeczytania artykułu **Co powinien jeść uczeń?** w dziale **Co, ile i kiedy jeść** na stronie **www.aktywniepozdrowie.pl**.

---

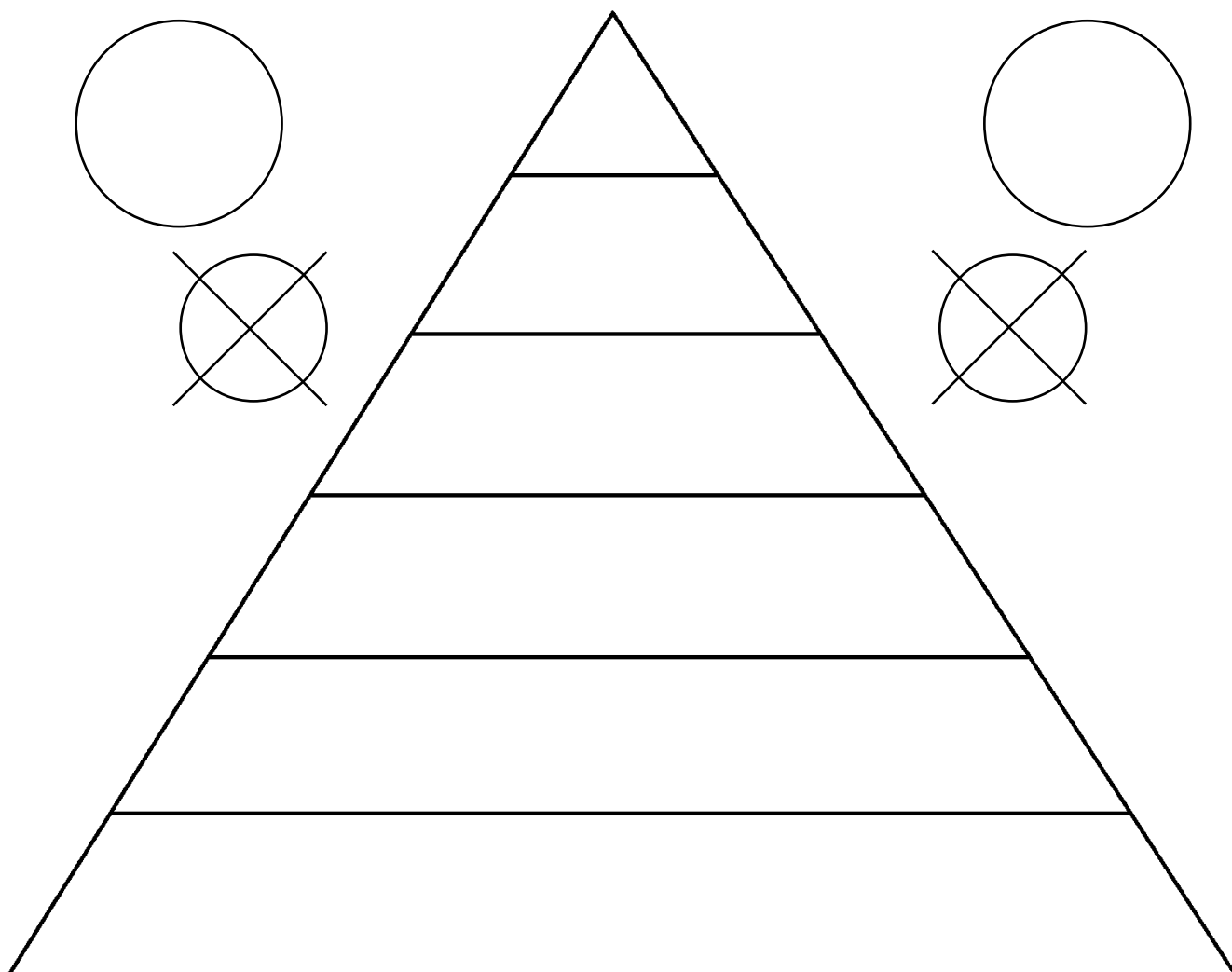
<sup>1</sup> Jeśli uczniowie nie potrafią jeszcze czytać to zadanie można pominąć lub zadać do domu, do wykonania z rodzicami.



## MATERIAŁY POMOCNICZE

CO POWINNY JEŚĆ DZIECI ? PIRAMIDA ZDROWIA

Szkielet Piramidy Zdrowia.





Zdjęcia potraw z ryb.

 A photograph of a cooked salmon fillet on a white plate, topped with a colorful vegetable medley including red and green bell peppers, tomatoes, and green beans.	<p><b>RYBA Z WARYWAMI</b></p>
 A photograph of two golden-brown, breaded fish cutlets on a white plate, garnished with fresh green herbs and cherry tomatoes.	<p><b>KOTLET Z RYBY</b></p>
 A photograph of a white oval dish containing a pasta dish with salmon, garnished with fresh green herbs and a drizzle of sauce.	<p><b>PASTA Z RYBY</b></p>
 A photograph of a baked salmon fillet on a white plate, served with roasted potato wedges and fresh green herbs.	<p><b>PIECZONA RYBA</b></p>



# Zdrowo jem, więcej wiem!



EDYCJA 2018/2019  
**WIOSNA**

Ilustracja na straganie.

