

Smakuj zdrowie

SCENARIUSZE ZAJĘĆ O ZDROWYM
ŻYWIENIU DLA PRZEDSZKOLI
I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



ZÓŁTY TALERZ

CZĘŚĆ 1



AUTORZY

scenariusza

dr Anna Harton

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

dr hab. Joanna Myszkowska-Rygiak

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Ewa Ulrich-Załęska – psycholog

Stowarzyszenie Serduszko dla Dzieci

ZESPÓŁ KULCZYK FOUNDATION

WYDAWCA



W RAMACH PROGRAMU



PARTNER MERYTORYCZNY



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

PARTNER MEDIALNY



36,6°C

KOREKTA:

JOANNA KALIŚ

PRZEPISY:

MAGDALENA GEMBACKA

PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

UVMW Design & Art Direction Experts
uv-warsaw.com

SPIS

treści

WPROWADZENIE METODYCZNE	3
OPIS „PIRAMIDY” ZDROWEGO ŻYWIENIA [informacja merytoryczna dla prowadzącego]	4
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS I-III	7
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS IV-VI	16
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VII-VIII	24
PRZEPISY	32
MATERIAŁY DO ZADAŃ	37

WPROWADZENIE

metodyczne

Szanowni Państwo,

zapraszamy do poprowadzenia zajęć edukacyjnych z zakresu piramidy żywienia, które dedykowane są dzieciom i młodzieży. Nasze scenariusze mogą być gotowym materiałem na zajęcia bądź inspiracją do ich poprowadzenia. Zależy nam na tym, by w ciekawy i kreatywny sposób kształtować wśród odbiorców prawidłowe postawy żywieniowe. Nie chcemy koncentrować się na zakazach i całkowitym wyeliminowaniu niezdrowych produktów - rozumiemy, że dzieci i młodzież sięgają po nie. Naszą misją jest pokazanie alternatywy i umożliwienie wyboru. Chcemy przekazać, co i w jaki sposób wpływa na organizm i samopoczucie człowieka.

Przedstawiona propozycja to nowa odsłona powszechnie znanej piramidy żywieniowej. W naszej wersji jest to food truck i historia Pani Wandy, która go stworzyła. Wspólnie z córką Zosią będzie ona towarzyszyć dzieciom i młodzieży w podróży z Żółtym Talerzem. Niniejsze scenariusze otwierają cykl, który będzie poruszał najważniejsze aspekty zdrowego żywienia.

Zespół Programu Żółty Talerz

Wyjaśnienie symboli zadań.



praca indywidualna



zadania warsztatowe



praca w grupach



burza mózgów



opowiadanie



wykład



pogadanka



przepis



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

Opis „piramidy” zdrowego żywienia

informacja merytoryczna dla prowadzącego

Prawidłowe żywienie w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości jest bardzo ważne dla zdrowia. Warunkuje ono prawidłowy wzrost i rozwój, może również zapobiegać otyłości czy chorobie próchnicowej. Odpowiednie żywienie w tym okresie jest także ważnym elementem profilaktyki chorób dietozależnych występujących w wieku dorosłym (np. otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych, osteoporozy). Prozdrowotny styl życia obejmuje oprócz żywienia również regularną aktywność fizyczną.

Zalecenia żywieniowe formułowane przez specjalistów najczęściej prezentowane są w formie graficznej np. piramidy, talerza itp. W takim graficznym ujęciu można w prosty i czytelny sposób przedstawić zalecane proporcje różnych, niezbędnych w codziennej diecie dziecka, grup produktów spożywczych. Zgodnie z ogólnie przyjętą zasadą produkty zajmujące najwięcej miejsca (u podstawy piramidy lub na talerzu) powinny występować w diecie w największej ilości.

Zwyczajowo spożywane produkty podzielone są na sześć podstawowych grup, które obejmują:

- 1 warzywa i owoce,
- 2 produkty zbożowe i ziemniaki,
- 3 mleko i produkty mleczne,
- 4 mięso, wędliny, ryby i jaja, nasiona strączkowe,
- 5 tłuszcze i orzechy,
- 6 cukier i słodczyce.

Taki podział wynika z wartości odżywczej i głównych składników pokarmowych, jakie dostarczają te produkty do naszej diety. Każda z tych grup jest zupełnie inna i żadna z nich samodzielnie nie pokrywa zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Tylko dieta urozmaicona, zawierająca produkty z różnych grup, zapewnia zdrowie i prawidłowy rozwój. Należy o tym pamiętać planując codzienne posiłki – w szczególności dla najmłodszych.

GRUPY produktów

Grupa I

WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce to główne źródło witamin i składników mineralnych.

Do najważniejszych witamin zaliczyć można: β -karoten (prekursor witaminy A), witaminę C, kwas foliowy oraz witaminę K. Produkty te są dobrym źródłem składników mineralnych: potasu, żelaza, magnezu i wapnia. Warzywa i owoce są również bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego.

- karoten, jako prekursor witaminy A, buduje błony komórkowe, bierze udział w procesach wzrastania oraz widzenia oraz jest niezbędny dla prawidłowej budowy kości.
- Witamina C podnosi odporność oraz ułatwia wchłanianie żelaza, które jest niezbędne do prawidłowej budowy i funkcji czerwonych krwinek.
- Błonnik pokarmowy zawarty w warzywach i owocach wspomaga pracę przewodu pokarmowego oraz zwiększa uczucie sytości.

Grupa II

PRODUKTY ZBOŻOWE I ZIEMNIAKI

Produkty zbożowe stanowią podstawę codziennej diety, w tym zarówno osób dorosłych jak i dzieci. Produkty zbożowe to źródło węglowodanów złożonych oraz błonnika pokarmowego. Ponadto dostarczają białko roślinne, jak również wiele składników mineralnych takich jak na przykład magnez, cynk, miedź, żelazo oraz witaminy z grupy B. Ziemniaki są wymieniane obok produktów zbożowych, ponieważ są równie dobrym źródłem węglowodanów złożonych (skrobi), wielu witamin (np. witaminy C) i składników mineralnych (np. potasu).

Grupa III

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Mleko i przetwory mleczne to bardzo ważne źródło wapnia, który buduje kości i zęby. Oprócz wapnia dostarczają one również pełnowartościowego białka oraz składników mineralnych takich jak fosfor, potas, magnez, cynk i wiele innych. Produkty mleczne obfitują ponadto w witaminy z grupy B, głównie witaminę B2 oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczu: A i D. Alternatywą dla mleka i tradycyjnych napojów mlecznych mogą być napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminę D.

Grupa IV

MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA, ROŚLINY STRĄCZKOWE

Mięso i jego przetwory są doskonałym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej i żelaza, ważnych dla zdrowego rozwoju organizmów dzieci. Produkty z tej grupy dostarczają też wiele witamin z grupy B, m.in.: witaminę B1 (tiamina), niacynę (witamina PP), B6, B12. Ryby natomiast, poza pełnowartościowym białkiem, dostarczają wielu składników mineralnych takich jak fosfor, jod, cynk, wapń. Są one także niezastąpionym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które korzystnie wpływają m.in. na odporność oraz pracę układu krążenia. Jaja, oprócz białka, dostarczają również składników mineralnych np. cynku, siarki, żelaza. Nasiona roślin strączkowych, oprócz białka, obfitują w składniki mineralne takie jak: żelazo, wapń, cynk oraz witaminy z grupy B. Zarówno suche, jak i świeże rośliny strączkowe, są cennym źródłem błonnika pokarmowego.

Grupa V

TŁUSZCZE I ORZECHY

Tłuszcze są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii – zawierają aż 9 kcal w 1 gramie. Tłuszcze roślinne (oleje, oliwa z oliwek, margaryny) są źródłem głównie witaminy E i nie zawierają cholesterolu. Masło natomiast obfituje w witaminy A i D oraz zawiera cholesterol. Orzechy dostarczają głównie białka i korzystnych dla układu krążenia kwasów tłuszczowych m.in. kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Grupa VI

CUKIER I SŁODYCZE

Produkty z tej grupy charakteryzują się dużą zawartością cukru, a często również tłuszczu. Ilość energii w nich zawartej przewyższa zwykle ich wartość odżywczą, dlatego powinny występować w jadłospisie w umiarkowanych ilościach jako ewentualny dodatek, a nie jako „substytut” produktów z innych grup. Cukier nie dostarcza żadnych składników odżywczych poza energią. Spożywany w nadmiarze sprzyja występowaniu nadmiernej masy ciała i chorobie próchnicowej.

WODA → **Bardzo ważnym elementem prawidłowej diety jest woda** - to ona powinna być pierwszym wyborem do gaszenia pragnienia. Należy unikać wody z dodatkiem cukru, słodzonych napojów, napojów energetyzujących oraz kawy. Ilość soków owocowych powinna być ograniczona do około jednej szklanki dziennie.

SÓL → **Nadmierna ilość soli w diecie sprzyja nadciśnieniu tętniczemu i chorobom sercowo-naczyniowym.** Z tego powodu należy ograniczać jej dodatek do posiłków (dosalanie) oraz unikać produktów o dużej jej zawartości (produkty przetworzone, słone przekąski).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA → **Codzienna aktywność fizyczna (ruch w dowolnej formie) jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia.** Należy ograniczać czas spędzany przed monitorem komputera czy telewizorem do niezbędnego minimum.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS *I-III*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS *I-III*

CELE ZAJĘĆ:

- zapoznanie z piramidą żywienia człowieka,
- poznanie zasad zdrowego żywienia zgodnie z piramidą żywieniową,
- zdobycie wiedzy na temat wpływu i właściwości poszczególnych produktów na zdrowie człowieka.

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, burza mózgów, zadanie warsztatowe

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 38),
- plakat „Smakuj zdrowie” – piramida zdrowego żywienia (zdrowy food truck) (str. 39),
- bilety (str. 40),
- kolorowanka (str. 41),
- dyplom (str. 42).

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały do przeprowadzenia zajęć: wydrukuj bilety, kolorowanka, dyplomy, ilustracje (z postaciami Pani Wandy oraz jej córki), plakat „Smakuj zdrowie”.
- 2 Przygotuj przestrzeń zajęć. Proponujemy dwie alternatywy:
 - a Na tablicy narysuj trasę food trucka oznaczając poszczególne przystanki. Poproś dzieci o ich uzupełnienie. Poszczególne przystanki to konkretne piętra piramidy żywieniowej.
 - b W pomieszczeniu wyznacz 6 miejsc, które będą przystankami na drodze zdrowego food trucka, przy których dzieci poznają poszczególne piętra piramidy żywienia.



Zajęcia można urozmaicić dzieląc dzieci na 6 grup (na przykład dzień wcześniej). Każda z nich ma za zadanie przynieść na zajęcia produkty z poszczególnych półek food trucka. Podczas zajęć możecie wspólnie obejrzeć te produkty. Zachęć dzieci do dotykania, wąchania i próbowania w szczególności przygotowanych warzyw i owoców.

1 WPROWADZENIE



wykład



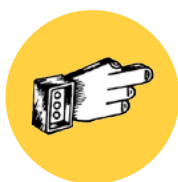
pogadanka

Opowiedz dzieciom historię. Przerwij we wskazanych miejscach, aby zadać pytania. Propozycje pytań znajdziesz pod tekstem.



Przed rozpoczęciem powieś portrety Pani Wandy oraz jej córki np. na tablicy

Wyberzemy się dziś w bardzo ciekawą podróż. A to wszystko dzięki Pani Wandzie oraz jej córce Zosi. Pani Wanda znana jest z tego, że jest bardzo przedsiębiorczą kobietą. Oznacza to, że umie rozwiązać różne zadania i problemy, ma dużo pomysłów i dobrze radzi sobie w pracy. Pewnego dnia, podczas wizyty w restauracji, Pani Wanda zaniepokoiła się tym, co zobaczyła na jednym z talerzy. Jak myślicie, co to było?



Proponowane pytania do tekstu:

- Co oznacza, że ktoś jest przedsiębiorczy?
- Czy wiecie co to jest restauracja? Kto był w restauracji? Jakie znacie restauracje?
- Co Waszym zdaniem najczęściej jedzą dzieci?



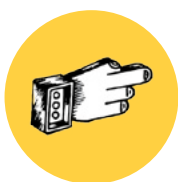
zadania
warsztatowe

NIEZDROWY TALERZ

Na tablicy narysuj koło (czyli talerz, który zobaczyła Pani Wanda) i poproś dzieci, aby kolejno podchodzili i rysowali na talerzu produkty spożywcze, które ją zaniepokoiły.

Wspólnie omówcie, dlaczego te produkty mogły jej się nie spodobać. Zapytaj dzieci, czy są to zdrowe produkty.

Panią Wandę zaniepokoiło to, jak wiele niezdrowych produktów jedzą dzieci. Po zastanowieniu postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce. Kupiła duże auto, przebudowała je na zdrowy food truck i podróżując oferuje dzieciom zdrowe jedzenie. Podróżuje z nią jej córka Zosia, która nie jest przekonana do pomysłu mamy – za bardzo lubi słodyczne, żeby z nich zrezygnować. Mama powiedziała jej, że w bardzo łatwy sposób można przygotować zdrowe i pyszne jedzenie. Obiecała, że na koniec każdej z ich podróży zrobią razem przepyszny zdrowy deser. Zosia nie do końca uwierzyła mamie, jednak jest bardzo ciekawa i chce wyruszyć w tę pyszną podróż.



Proponowane pytania do tekstu:

- Co to jest food truck? Jakie jedzenie oferuje?
- Czy pomysł Pani Wandy jest dobry? Co zrobić, żeby spodobał się Zosi?
- Dlaczego powinniśmy jeść zdrowo?

Jeżeli wszyscy są gotowi zaczynamy naszą wyprawę. Mam dla Was specjalne bilety, bez których nie możecie wyruszyć w naszą podróż. Pilnujcie ich! Pamiętajcie, aby na bilecie zaznaczyć każdy przystanek, który odwiedzimy. Nie możemy żadnego ominąć!

Poczekajcie, nie mamy planu naszej podróży! Zgubimy się bez mapy. Mamy mapę, ale nie jest ona tak oczywista - jest nią nasz zdrowy food truck. Zobaczcie: mamy tu półki z różnymi produktami. Ciekawe, który przystanek powinniśmy odwiedzić jako pierwszy?



Naszą mapą jest plakat „Smakuj zdrowie” przedstawiający zdrowy food truck.

2 PRZYSTANEK PIERWSZY: WARZYWNO-OWOCOWY

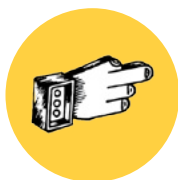


burza mózgów



pogadanka

W food trucku Pani Wandy warzywa i owoce zajmują aż dwie półki. Wygląda na to, że powinniśmy ich jeść jak najwięcej.



Proponowane pytania do tekstu:

- Czy lubicie jeść warzywa i owoce? Które są waszymi ulubionymi?
- Jak sądzicie, dlaczego warzywa i owoce są tak ważne dla naszego organizmu?

Zdradzę Wam wielką tajemnicę Pani Wandy: warzywa i owoce mają ogromną moc. Jeśli będziemy je jeść, to:

- nie będziemy chorować, bo mają dużo witaminy C,
- będziemy mieć ładną skórę, bo mają dużo karotenu,
- nasze serca będą prawidłowo pracować, bo mają dużo potasu.

Pamiętajcie, aby warzywa i owoce znalazły się w każdym Waszym posiłku. Najlepiej jeść je na surowo - dżem owocowy i kompot nie mają już takiej mocy.

Czy wiecie, że należy wybierać różnokolorowe warzywa i owoce? Wtedy na pewno nie zabraknie nam witamin i składników mineralnych.



zadania
warsztatowe

MOC WITAMIN

Opowiedz uczniom o wpływie kolorowych warzyw na organizm człowieka. Dodatkowo możesz rozdać uczniom kolorowanek, którą znajdziesz w załączonych materiałach (str. 41).

Im ciemniejsze warzywo lub owoc, tym zdrowsze. Dlatego właśnie ciemna sałata rzymska ma w sobie więcej wartości odżywczych niż sałata lodowa.

- **Czerwone:** chronią przed chorobami układu krwionośnego oraz nowotworami, zapobiegają starzeniu się organizmu i wspomagają naszą regenerację. Są również świetnym źródłem potasu i witaminy C.
- **Niebieskie i fioletowe:** zapewniają sprawne funkcjonowanie naszego organizmu, są bogate w witaminę C oraz błonnik. Wspomagają układ krążenia, trawienny oraz nerwowy.
- **Zielone:** świetnie wpływają na układ trawienny, w szczególności wątrobę. Świetnie wpływają na wzrok, poprawiają stan skóry oraz podwyższają odporność. Są też bogate w witaminę C, witaminę K i witaminę B6, wapno, błonnik oraz beta-karoteny.
- **Pomarańczowe i żółte:** poprawiają odporność, wzrok oraz zmniejszają ryzyko chorób serca i nowotworowych. Poprawiają stan włosów, paznokci oraz skóry. Są również źródłem potasu oraz witaminy C.
- **Białe:** większość z nich to naturalne antybiotyki, mają działanie antybakteryjne, antywirusowe oraz przeciwzapalne. Wzmacniają odporność, pomagają zwalczyć przeziębienie i grypę. Niektóre z nich zawierają witaminę K (kalafior), witaminę D (pieczarki) oraz potas (ziemniaki).”

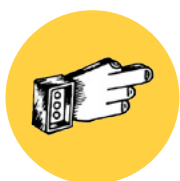
Chyba czas na skasowanie biletów. Pierwszy przystanek za nami. Jak myślicie, który przystanek odwiedzimy teraz?

3 PRZYSTANEK DRUGI: ZBOŻOWY



pogadanka

Kolejny przystanek to produkty zbożowe.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie produkty znajdują się na tej półce?
- Czy lubicie jeść produkty zbożowe?
- Jakie są Waszymi ulubionymi?
- Czy wiecie, dlaczego powinniśmy jeść produkty z tej półki?

Proponowane odpowiedzi:

- zawierają mikroelementy, które wspomagają pracę mózgu,
- dzięki nim nie będziemy się tak łatwo złościć i denerwować, bo mają magnez, który działa uspokajająco,
- nasz układ pokarmowy będzie sprawniej działał dzięki zawartemu w nich błonnikowi.

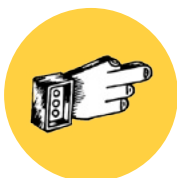
Pamiętajcie, że smakowe płatki śniadaniowe, herbatniki i drożdżówki, choć również przygotowywane są z mąki i ziaren, zawierają dodatkowo dużo cukru, więc nie są tak zdrowe.

Kasujemy bilety i w drogę.

4 PRYZSTANEK TRZECI: MLECZNY



Zobaczcie jaki ciekawy przystanek. To przystanek mleczny. Możecie tu znaleźć mleko i napoje mleczne (jogurt, kefir i maślanka) oraz ser biały i ser żółty. Wygląda na to, że Pani Wanda je ich mniej niż produktów, które już poznaliśmy. Zwróćcie uwagę, że półka jest mniejsza.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie produkty mleczne znacie?
- Jakie produkty mleczne lubicie?
- Czy Waszym zdaniem są one zdrowe i dlaczego?
- Co można pysznego z nich przygotować?

Jeśli będziemy je jeść to:

- nasze kości i zęby będą mocne i zdrowe, bo zawierają wapń, który je buduje,
- dzięki witaminom obecnym w mleku i produktach mlecznych nasz układ nerwowy będzie działał sprawniej,
- dostarczymy witaminy D, która razem z wapniem jest ważna dla naszych kości.

Jeśli nie lubisz mleka, wybieraj jogurty i kefiry, ale te naturalne bez dodatku cukru. Unikaj serków topionych, ponieważ mają dużo tłuszczu.

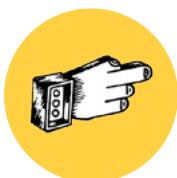
Poszukajmy następnego przystanku na naszej mapie.

Uwaga! Kasujemy bilety i pędzimy dalej.

5 PRYZSTANEK CZWARTY: MIĘSNO-RYBNY



Pewnie lubicie kotleciki i wędlinkę na kanapkach. Zobaczcie jednak, że tych produktów jest dużo mniej niż poprzednich. Zwróćcie uwagę, że oprócz mięsa i wędlin są tutaj również ryby, jajka i rośliny strączkowe. Zdaniem Pani Wandy, ekspertki od jedzenia, produktów z tej półki powinniśmy jeść mniej niż tych z poprzednich przystanków. Ja wiem czemu. Chcecie dowiedzieć się dlaczego powinniście je jeść i które najlepiej wybierać?



Proponowane pytania do tekstu:

- Czy wiecie co to są rośliny strączkowe?
- Jakie znacie rośliny strączkowe?

Spożywając produkty z tej półki:

- nie zabraknie nam żelaza, niezbędnego do produkcji czerwonych krwinek,
- dostarczymy sobie duże ilości cynku, dzięki któremu potrawy będą nam bardziej smakować,
- obecny w rybach jod pomoże nam w nauce, a zawarta w nich także witamina D, będzie wspomagać naszą odporność.

Mięso i ryby zawierają w sobie dużą ilość białka, które jest bardzo ważne dla naszych mięśni. Nie musisz jednak codziennie jeść mięsa - czasami zamiast kanapki z wędliną czy kotleta warto sięgnąć po jajka, ryby czy potrawy z nasion strączkowych – są zdrowe i także bogate w tak niezbędne naszemu organizmowi białko.

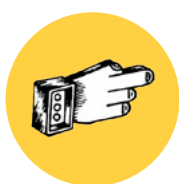
*Czas na kolejny przystanek, więc szybko skasujcie bilety.
Gotowi do drogi?*

6 PRYZSTANEK PIĄTY: TŁUSZCZOWY



pogadanka

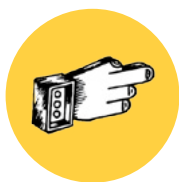
Zwróćcie uwagę jak niewielki jest nasz następny przystanek. To półka z tłuszczami. Wygląda na to, że Pani Wanda bardzo rzadko po nie sięga – nie dość, że półka jest mała, to zobaczenie jak wysoko się znajduje!



Proponowane pytania do tekstu:

- Co to jest tłuszcz?
- W jakiej postaci znajdziemy go w jedzeniu?
- Czy tłuszcze są niezdrowe?

Tłuszcze nie powinny się Wam kojarzyć jedynie z czymś złym. Są takie produkty, które nazywa się zdrowymi tłuszczami. Do tej grupy należą tłuszcze roślinne czy orzechy. Są one niezbędne, abyśmy w pełni wykorzystywali moc witamin z warzyw i owoców. Pamiętajmy, aby codziennie jeść dobre tłuszcze - warto na przekąskę wybrać orzechy lub inne nasiona czy pestki.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie znacie tłuszcze roślinne? Z jakich roślin pozyskuje się olej?
- Czy pamiętacie, po co naszemu organizmowi potrzebne są witaminy?

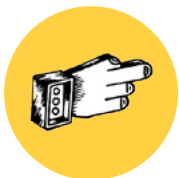
Bilety skasowane? Ruszamy dalej.

7 PRZYSTANEK SZÓSTY: SŁODKI



pogadanka

To ostatni przystanek na naszej trasie. Jest nie tylko najśrodszy, ale i najmniejszy. Czy widzicie, co znajduje się na najwyższej półce?



Proponowane pytania do tekstu:

- Dlaczego półka z cukrem jest najmniejsza i znajduje się tak wysoko?
- Czy produkty z tej półki są niezdrowe? Wszystkie?

Zastanówmy się wspólnie, dlaczego cukier jest niezdrowy dla naszego organizmu.

Proponowane odpowiedzi:

- powoduje próchnicę, która niszczy nasze zęby
- jeśli będziemy jeść go za dużo możemy bardzo przytyć, przez co będzie nam ciężko bawić się i biegać

Co w takim razie zrobić, kiedy mamy ochotę na coś słodkiego? Na deser po posiłku najlepiej wybrać owoce, szczególnie te sezonowe. Możemy ewentualnie zjeść trochę czekolady – najlepiej gorzkiej. Jeśli lubimy słodkie wypieki domowe użyjmy do ich posłodzenia miodu – ma w sobie wiele cennych składników.

8 PRZYSTANEK SZÓSTY: SŁODKI



pogadanka

Wspólnie porozmawiajcie:

- Jakie produkty z food trucka powinny najczęściej pojawiać się na naszym talerzu, a które najrzadziej?
- Dlaczego produkty z poszczególnych półek są tak ważne dla naszego zdrowia?
- Czy istnieje coś takiego jak zdrowe słodczyce? Znać jakieś przykłady?

Na koniec rozdram Wam dyplomy, na które bardzo zasłużyliście. Od dzisiaj jesteście pomocnikami Pani Wandy i wydaje mi się, że jeszcze nie raz odwiedzi Was ze swoim food truckiem.

ZADANIE DOMOWE

Pamiętając talerz, który został omówiony na początku zajęć (talerz, który zobaczyła w restauracji Pani Wanda), poproś uczniów o przygotowanie nowego rysunku zgodnie z poznanymi zasadami zdrowego żywienia.

Na kolejnych zajęciach możesz omówić przygotowane prace i wspólnie z dziećmi wybrać najciekawszą – zdrową i pyszną.

WARSZTAT KULINARNY: ZDROWE SŁODYCZE

zajęcia warsztatowe ok. 30 min

Zwróć uwagę uczniów na to, że słodkie rzeczy nie muszą być niezdrowe. Słodycze przygotowane samodzielnie mogą być także dużo smaczniejsze od tych zakupionych w sklepie. Zaproś uczniów do wspólnego gotowania. Propozycje przepisów znajdziecie na ostatnich stronach. Ostatni z nich przeznaczony jest jedynie dla odważnych!

SCENARIUSZ ZAJEĆ DLA KLAS *IV-VI*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS *IV-VI*

CELE ZAJĘĆ:

- poznanie zasad zdrowego żywienia zgodnie z piramidą żywieniową,
- zdobycie wiedzy o wpływie produktów spożywczych na organizm człowieka,
- nabycie umiejętności klasyfikowania produktów według zasad zdrowego żywienia,
- zdobycie wiedzy na temat wpływu i właściwości poszczególnych produktów na zdrowie człowieka.

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, burza mózgów, praca w grupie, praca indywidualna, dyskusja

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 38),
- plakat „Smakuj zdrowie” – piramida zdrowego żywienia (zdrowy food truck) (str. 39).

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały: kartki papieru, flamastry. W plikach znajdziesz materiały do wydrukowania: wykreślankę, ilustrację z postacią Pani Wandy oraz jej córki Zosi.
- 2 Jeżeli masz możliwość przygotuj alternatywną wersję zajęć dla uczniów. Przygotuj produkty spożywcze, o których będziecie rozmawiać podczas zajęć (możesz dzień wcześniej poprosić każdego z uczniów o przyniesienie jednego).

1 WPROWADZENIE



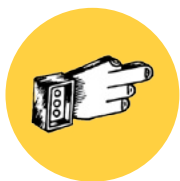
wykład



pogadanka

Poznajcie Panią Wandę, która będzie nam towarzyszyć podczas dzisiejszych zajęć. Pani Wanda przez wiele lat zajęta była jedynie pracą. Zapominała o ważnych uroczystościach, nie jeździła na wakacje, a co najgorsze brakowało jej czasu na to, aby spędzać wolne chwile wspólnie ze swoją córką, Zosią. Przez swój tryb życia była wiecznie zmęczona i zestresowana. Pewnego dnia stwierdziła, że musi zmienić coś w swoim życiu. Postanowiła kupić samochód i przebudować go na food trucka – zawsze uwielbiała gotować, a przez wcześniejszą pracę zupełnie nie miała na to czasu. Długo jednak wahała się, czy podejmuje dobrą decyzję. Bała się nowego wyzwania, ponieważ wiedziała, że prowadzenie takiego biznesu to bardzo trudna sprawa.

Córka Pani Wandy - Zosia, nie była jednak zachwycona pomysłem mamy. Dlaczego? Ponieważ najbardziej na świecie lubi jeść słodkie, fast foody oraz pić słodkie napoje, a tego jej mama nie chciała sprzedawać w swoim food trucku. Obserwując córkę i jej rówieśników Pani Wanda uznała, że dzieci nie odżywiają się zbyt dobrze. Postanowiła przekonać Zosię oraz jej znajomych, że zdrowe potrawy wcale nie muszą być niesmaczne. Chciała pokazać, że można przygotować zupełnie zdrowy deser.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jak myślicie co Pani Wanda miała na myśli? co jej zdaniem jedzą dzieci?
- Znacie jakieś zdrowe desery?

2 CZYSTA ENERGIA



burza mózgów

Zastanówmy się wspólnie po co naszemu organizmowi jedzenie. Poproś uczniów o podawanie odpowiedzi i zapisujcie je wspólnie na tablicy.

Wniosek: Wygląda na to, że jedzenie jest dla naszego organizmu paliwem. Zgadza się z tym stwierdzeniem?

3 DOBRE PALIWO



pogadanka

Pani Wanda bardzo dba o swój samochód. Regularnie jeździ do serwisu, myje go i wlewa do niego tylko najlepsze paliwo i oleje. Jej zdaniem, dzięki tym zabiegom samochód będzie sprawny przez wiele lat i pomoże jej przekonać młodych ludzi do dobrego jedzenia, które sama zresztą bardzo lubi. Jak myślicie czy Pani Wanda ma rację? Czy tak dbając o samochód będzie nim jeździła dłużej?



Propozycja dodatkowej treści dla nauczyciela:

Pamiętajmy jednak, że przetwarzając produkty powodujemy, że mają one mniejszą wartość odżywczą. Dzieje się tak często podczas dosładzania, dosalania czy obróbki cieplnej produktów. Co więc znajdziemy na liście mniej zdrowych odpowiedników produktów z każdego z pięter food trucka?

- Warzywa i owoce przetworzone z dodatkiem cukru i/lub soli
- Produkty zbożowe z mąki oczyszczonej (np. kajzerki, pieczywo tostowe), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru i pieczywo cukiernicze (drożdżówka, croissant)
- Mleko i produkty mleczne z dużym udziałem tłuszczu i cukru (mleka i napoje mleczne smakowe, desery mleczne)
- Wędliny o dużej zawartości tłuszczu (np. parówki, serdelki, salami)
- Tłuszcze (smalec, słonina, olej kokosowy i palmowy, masło roślinne; orzechy solone)
- Cukier i cukierki, tłuste ciastka i ciasta z kremem

Paliwem dla organizmu są węglowodany, tłuszcz i białko, znajdujące się w produktach, które jemy. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne są jednak jeszcze inne składniki pokarmowe (witaminy, składniki mineralne i błonnik). Nie ma idealnego produktu, który dostarczyłby nam wszystkie potrzebne składniki w odpowiednich ilościach. Niektóre produkty spożywcze zawierają większe ilości ważnych składników, a inne mają ich mniej. Przykładem mogą być produkty mleczne są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia, a warzywa witamin i błonnika. Dlatego ważne jest urozmaicenie diety, czyli wybieranie różnorodnych produktów (z różnych pięter piramidy / półek food trucka). Lepiej wybierać produkty o wyższej wartości odżywczej, a unikać tych mniej wartościowych (lepszym wyborem będzie bułeczka z ziarnami niż kajzerka).

Pani Wanda uważa, że dobre produkty tak samo jak dobre paliwo do food trucka mają dobry wpływ na organizm.

4 BUDUJEMY



Pani Wanda, przebudowując swojego food trucka, musiała zadbać nie tylko o niezawodny silnik, ale także pozostałe części dobrej jakości. Chcąc jednak utrzymać auto w świetnym stanie musi o nie w dalszym ciągu dbać. Tak samo, jak my dbamy o nasze ciała spożywając jedynie zdrowe produkty.

Jak jednak wybierać produkty, aby pomagały zachować zdrowie? Musimy najpierw podzielić je na trzy podstawowe grupy, dzięki czemu lepiej poznamy ich podstawowe właściwości.

Grupa I WĘGLOWODANY

Najważniejszym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, które można porównać do węgla wsypywanego do pieca albo paliwo dolewane dla silnika w ciężarówce.

Węglowodany możemy znaleźć w produktach zbożowych, warzywa i owocach, które dodatkowo zawierają też dużo witamin i składników mineralnych oraz błonnika. Źródłem węglowodanów jest też cukier i słodycze, które jednak nie zawierają tych ważnych składników. Takie paliwo nie jest pełnowartościowe.

Grupa II BIAŁKO

Białko to najważniejszy budulec organizmu. Z niego zbudowane są mięśnie, kości i zęby. Dzięki niemu organizm rośnie i naprawia to, co jest zniszczone np. zadrapania czy rany.

Białko znajdziemy w mięsie i jego przetworach, rybach, jajach, roślinach strączkowych, mleku i produktach mlecznych. Białko występuje również w orzechach i produktach zbożowych.

Grupa III TŁUSZCZE

Tłuszcze pomagają w budowaniu komórek ciała i podobnie jak węglowodany są źródłem energii. Zawierają jej ponad dwa razy więcej niż węglowodany, dlatego nie możemy ich jeść zbyt dużo. Jeśli nie wykorzystujemy tej energii na przykład na ruch i zabawę gromadzi się na później jak zapas paliwa. Kiedyjemy regularnie nie ma potrzeby magazynowania energii w ten sposób. Tłuszcze znajdziemy w maśle, olejach i oliwie z oliwek. Źródłem tłuszczu są też orzechy, pestki i nasiona.



W załączonych materiałach znajdziesz wykreślankę do powielenia dla każdego z uczniów (str. 43).

Poproś ich o odnalezienie wśród liter 20 zdrowych hasel. Wspólnie sprawdźcie, czy udało Wam się odnaleźć wszystkie. Przyporządkujcie hasła do poszczególnych pótek food trucka (piramidy).

E	P	E	G	S	Z	T	O	M	A	F	C	L	S	S	U	N	H
O	S	T	A	P	Y	G	A	W	M	C	G	O	A	O	F	U	
T	Y	Z	N	D	N	O	J	O	C	I	U	F	U	J	I	O	R
G	B	S	E	T	W	W	O	D	A	S	R	T	W	P	U	P	O
U	L	N	F	H	T	B	L	G	K	C	M	S	G	J	B	K	Z
A	M	G	M	O	R	Z	E	C	H	Y	S	K	C	I	D	W	R
R	W	R	R	E	U	Z	J	D	D	S	P	Y	G	M	I	U	Y
F	Z	M	I	E	S	O	E	F	E	U	C	Z	U	Y	F	G	G
R	Y	S	I	D	K	Y	U	E	S	A	U	K	P	K	A	O	G
A	L	Z	J	M	A	R	C	H	E	W	K	A	P	J	A	J	A
K	H	M	R	Z	W	T	W	A	R	E	P	E	O	M	U	D	
B	P	L	T	Z	K	M	S	C	T	A	E	J	E	G	J	Z	L
Z	I	E	M	N	A	K	I	F	B	R	O	K	U	L	E	C	
E	F	K	G	M	Y	I	O	W	B	Y	E	L	K	R	F	Y	J
S	P	O	R	T	R	M	A	K	A	P	R	P	T	D	B	B	
J	S	G	Y	A	R	R	Y	T	N	L	N	W	N	C	E	Z	U
Y	P	M	B	A	A	N	H	K	A	S	Z	A	B	B	O	U	R
E	R	D	Y	L	G	B	C	Y	N	A	U	L	J	H	O	K	O

MLEKO
ORZECHY
SPORT
MAKA
CUKIER

RYBY
SER
MARCHEWKA
OLEJ
JAJA

WODA
OLIWA
BROKUŁ
KASZA
MIÓD

TRUSKAWKI
BANAN
MIĘSO
JOGURT
ZIEMNIAKI

6 CO ZNAJDZIEMY W ZDROWYM CIELE?

praca indywidualna



Na dużej kartce lub na tablicy narysuj postać. Warto zaznaczyć narządy oraz układy wskazane w poniższej tabelce. Zadaniem grup będzie przyporządkowanie wybranych produktów do narządów lub układów na które mają one pozytywny wpływ. Nazwy produktów znajdują się w załączniku do tego scenariusza. Skseruj go, wytnijcie nazwy produktów i przyczepcie je kolejno odpowiednio do tablicy bądź kartki.

Inna wersja ćwiczenia: podziel grupę na mniejsze podgrupy (4 - 5 osobowe). Niech każda z grup samodzielnie narysuje postać na kartce i przyczepi do niej nazwy produktów.

NARZĄD/UKŁAD		PRODUKTY	
	• mózg		• ryby, orzechy
	• oczy		• jagody, szpinak, jarmuż masło
	• włosy, paznokcie		• orzechy
	• kości, zęby		• mleko, sery, napoje mleczne
	• serce		• ryby, oleje, orzechy
	• żołądek, jelita		• produkty zbożowe, warzywa i owoce
	• mięśnie		• mięso, jaja, ryby, strączkowe



Jeżeli uczniowie szybko poradzili sobie z połączeniem narządów bądź układów z produktami, które na nie wpływają, możesz także wspomnieć im, dlaczego dokładnie tak się dzieje. Przykłady:

- ryby, oleje i orzechy zawierają kwasy omega-3, dzięki którym sprawnie działają nasze mózg i serce;
- kiedy mamy problemy ze wzrokiem lekarz zaleci nam przyswajać dużo luteiny. Znajdziemy jej najwięcej w jagodach, szpinaku oraz jarmużu;
- nasze paznokcie nie byłyby tak twarde i piękne, gdyby nie zawarte w orzechach składniki mineralne i kwasy tłuszczowe;
- nasze kości i zęby mogą być tak silne dzięki połączeniu wapnia oraz witaminy D. Znajdziemy je w mleku oraz mlecznych przetworach (na przykład serach oraz jogurtach);
- nad sprawną pracą układu trawiennego czuwa zawarty w pożywieniu błonnik. Największe jego ilości zawierają produkty zbożowe oraz warzywa i owoce;
- budulec mięśni – białko – w dużych ilościach znajdziecie w mięsie, rybach, jajach oraz roślinach strączkowych.

7 PODSUMOWANIE ZAJĘĆ



Podsumowując zajęcia zapytaj uczniów:

- Dlaczego tak ważny jest wybór tego, co jemy?
- Jakie znamy grupy produktów? Czy potrafimy wymienić jakieś przykłady produktów z każdej z grup?
- Czy właściwe jedzenie może nam pomóc w życiu zdrowym?

ZADANIE DOMOWE

Poproś uczniów, aby skomponowali jadłospis na jeden dzień w taki sposób, by znalazły się w nim produkty z każdej półki. Pamiętajcie, zależy nam, aby posiłki były pełne witamin i składników odżywczych, więc starajcie się używać wyłącznie zdrowych produktów.

WARSZTAT KULINARNY: ZDROWE SŁODYCZE

zajęcia warsztatowe ok. 30 min

Zwróć uwagę uczniów na to, że słodkie rzeczy nie muszą być niezdrowe. Słodczyce przygotowane samodzielnie mogą być także dużo smaczniejsze od tych zakupionych w sklepie. Zaproś uczniów do wspólnego gotowania. Propozycje przepisów znajdziecie na ostatnich stronach. Ostatni z nich przeznaczony jest jedynie dla odważnych!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS *VII-VIII*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VII-VIII

CELE ZAJĘĆ:

- poznanie zasad zdrowego żywienia zgodnie z piramidą żywieniową,
- nabycie umiejętności klasyfikowania produktów według zasad zdrowego żywienia,
- zdobycie wiedzy na temat wpływu i właściwości poszczególnych produktów na zdrowie człowieka.

METODY I FORMY PRACY:

Wykład, pogadanka, burza mózgów, praca w grupie, zadanie warsztatowe

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi (str. 38),
- plakat „Smakuj zdrowie” – piramida zdrowego żywienia (zdrowy food truck) (str. 39),
- kartki papieru, flamastry.



Historia Pani Wandy dla tej grupy wiekowej może wydać się uczestnikom śmieszna i przeznaczona dla młodszych odbiorców. Warto historyjki potraktować jako żartobliwe wprowadzenie do tematu. Opowiedzieć o tym, że piramida powstała z myślą też o młodszych dzieciach. Opowiedzieć młodzieży jak ważne jest, by o prawidłowym odżywianiu dowiadywali się również młodszy koledzy i koleżanki. Proponujemy, aby całość zajęć była prowadzona w bardzo luźnej atmosferze. Młodzież mniej chętnie przyjmuje zdanie dorosłych, dlatego ważne by podczas zajęć mieli poczucie wpływu na sytuację. Postaraj się nie narzucać treści, a postaw na ich kreatywność. Niech podczas tych zajęć młodzi ludzie poczują, że wprowadzanie zdrowych elementów do swojej diety jest ich wyborem. To bardzo trudne zadanie, jednak wierzymy w Twój sukces.

1 WPROWADZENIE



wykład



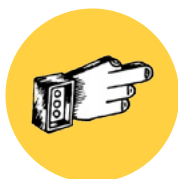
pogadanka



Przed rozpoczęciem zajęć powieść ilustracje z portretami Pani Wandy oraz jej córki np. na tablicy.

Poznajcie Panią Wandę i jej córkę Zosię. Pewnie wiecie, że wiele osób, które pracują w wielkich korporacjach po jakimś czasie chce zmienić swoje życie. Stąd ta historia: Pani Wanda wiele lat pracowała na kierowniczym stanowisku w korporacji. Jednak po jakimś czasie zorientowała się, że nie jest to życie dla niej. Była wiecznie zmęczona i zestresowana. Nie widziała niczego poza pracą. Miała przeczucie, że powinna coś w swoim życiu zmienić. Kupiła samochód, który przebudowała na food trucka. Długo zastanawiała się nad swoją decyzją, jednak uwielbia gotować, a przez pracę nie miała na to czasu. Przejmowała się również tym, że jej córka przez ostatni czas odżywiła się głównie gotowymi daniami. Zauważyła, że przytyła, zmieniła jej się cera i włosy. To również wpłynęło na decyzję Pani Wandy.

Niestety jej córka nie jest przekonana do pomysłu mamy. Wydaje jej się zbyt ekscentryczny i nie widzi potrzeby zmian. Pewnie nie raz byliście w podobnej sytuacji, kiedy rodzice mówili Wam: zjedz marchewkę, nie jedz słodyczy, nie pij napojów gazowanych i energetyków. Rozumiem, że Pani Wanda i jej córka wyglądają dość specyficznie, ale dajmy im szansę. Może dowiemy się czegoś ciekawego i zaskakującego.



Proponowane pytania do tekstu:

- Jak myślicie, dlaczego Wanda postanowiła zmienić swoje życie?
- Co jeszcze słyszycie od swoich opiekunów/rodziców?
- Jak inaczej moglibyście nazwać food trucka Pani Wandy?
- Jak Waszym zdaniem należy rozmawiać z młodzieżą o jedzeniu?
- Jak myślicie, czy można połączyć zdrowe jedzenie z tzw. śmieciowym?
- Czy znacie zdrowe zamienniki tzw. śmieciowego jedzenia?

Mam dla Was przygotowanych kilka zadań.

2 PRAWDA/FAŁSZ



pogadanka

Przeczytaj uczniom poniższe twierdzenia. Poproś, aby zdecydowali, czy są one prawdziwe czy fałszywe. Zachęć uczniów do dyskusji i uzasadnienia swoich wyborów.

TWIERDZENIA	PRAWDA/FALSZ	WYJAŚNIENIE
Młdzież nie powinna stosować diety wegańskiej	Falsz	Dieta wegańska może być stosowana przez każdego, ale wymaga dobrego zbilansowania i zwrócenia szczególnej uwagi na ilość witaminy B12, żelaza, cynku, wapnia, witaminy D oraz kwasów tłuszczowych omega-3.
Czekolada jest najlepszym źródłem magnezu	Falsz	<p>Zawartość magnezu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czekolada deserowa 129 mg/100g • czekolada mleczna 97 mg/100g • pestki dyni 540 mg/100g • orzechy laskowe 140 mg/100g • migdały 269 mg/100g • kasza gryczana 218 mg/100g • ryż brązowy 110 mg/100g • biała fasola 169mg/100g • soja 216 mg/100g (382 kcal/100g) <p>Najlepszym źródłem magnezu są orzechy, pestki i nasiona oraz kasza gryczana. Produkty te zawierają także inne składniki mineralne i witaminy z grupy B.</p>
Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza	Prawda	Witamina C zawarta w warzywach i owocach pomaga we wchłanianiu żelaza, dlatego warto połączyć jedzenie mięsa z surówką.
Chleb chrupki ma mniej kalorii niż zwykły chleb	Falsz	Chleb chrupki ma zwykle 350-380 kcal w 100g a chleb zwykły ok 250 kcal / 100g. Faktem jest że 1 kromka chleba chrupkiego ma ok. 25-40 kcal bo wazy tylko od 11 g, a kromka zwykłego chleba ma ok 100 kcal bo wazy 4 razy więcej.
Białko powinno być głównym źródłem energii w naszej diecie	Falsz	Białko powinno dostarczać 10-20% energii, a najwięcej energii powinno pochodzić z węglowodanów (ok 50%), resztę powinny stanowić tłuszcze.
Każdy sportowiec potrzebuje bardzo dużo białka	Falsz	Sportowcy, w zależności od dyscypliny sportowej potrzebują nieco większej ilości białka w diecie, jednak w dalszym ciągu nie powinno być ono głównym źródłem energii.

TWIERDZENIA	PRAWDA/FALSZ	WYJAŚNIENIE
Pełnoziarniste ciastka zbożowe to zbilansowane śniadanie	Falsz	Produkty te z reguły dostarczają dużych ilości energii i są źródłem błonnika pokarmowego. Jednak zawierają również dużą ilość cukru, tłuszczu i soli. Nie jest to zbilansowane śniadanie. Lepszym wyborem będzie kanapka z dodatkiem warzyw.
Lepszym źródłem wapnia jest ser biały (twarogowy) niż ser żółty	Falsz	Se żółty w 100 g zawiera 8 razy więcej wapnia niż ser twarogowy. Jednak nie należy spożywać go w zbyt dużych ilościach bo zawiera dużo tłuszczu i soli.
Owoce cytrusowe są najlepszym źródłem witaminy C	Falsz	Owoce cytrusowe to bardzo dobre źródło witaminy C, ale czarne porzeczki, w tej samej ilości zawierają 4 razy więcej witaminy C.
Rośliny strączkowe są bardzo dobrym źródłem białka	Prawda	Rośliny strączkowe są bardzo dobrym źródłem białka, w 100g soi (nasiona suche) jest go 34 g, a w soczewicy 25 g. Mięso ma ok. 15-20 g białka w 100 g produktu.
Szklanka soku owocowego ma tyle samo kalorii co szklanka słodzonego napoju	Prawda	Wartość kaloryczna jest taka sama, jednak sok zawiera witaminy, wybrane składniki mineralne i błonnik, a napój tylko cukier.
Aby spalić energię jaką dostarcza zjedzenie 1 pączka trzeba jeździć na rowerze ponad godzinę.	Prawda	1 pączek waży ok. 70g = 300 kcal, a godzina jazdy na rowerze to wydatek ok. 260 kcal.
Brązowy cukier jest zdrowszy od białego	Falsz	Brązowy cukier ma podobną wartość kaloryczną jak biały, a jego barwa zwykle wynika z dodatku karmelu (barwnik).
W dużej paczce chipsów (150g) jest 1/3 łyżeczki soli kuchennej	Prawda	W dużej paczce chipsów (150g) jest ok. 1,5 g soli kuchennej, a dzienne spożycie nie powinno przekraczać 5 g.

Wszystkie tłuszcze roślinne są korzystne dla zdrowia

Falsz

Większość tłuszczów roślinnych zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe korzystne dla zdrowia jednak są dwa wyjątki. Olej kokosowy i palmowy, które są źródłem niekorzystnych tłuszczów nasyconych.

Ryby są najlepszym źródłem witaminy D

Prawda

Ryby są bardzo bogatym źródłem witaminy D, a także korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych oraz jodu.

Wszystkie tłuszcze zawierają cholesterol

Falsz

Cholesterol występuje tylko w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego.

**3
TO MY**



praca w grupach



pogadanka

Podziel uczniów na dwie grupy (jeżeli grupa jest duża możesz podzielić ją na kilka mniejszych).
Każda z grup otrzymuje kartkę, na której ma zapisać:

grupa pierwsza: jak chce wyglądać młody człowiek?

grupa druga: jak chce się czuć młody człowiek?

Omówcie ćwiczenie uwzględniając zagadnienia:

- wpływu zdrowia na wygląd i samopoczucie
- akceptacji siebie, świadomych wyborów.

Dodatkowo ćwiczenie możesz urozmaicić:

Wytnij z gazet/dostępnych materiałów graficznych postacie o różnym wzroście, wadze, stroju, statusie materialnym.

Poproś grupę o wybranie obrazków, które pokazują, jak chce wyglądać młody człowiek. Następnie wklejcie je na dużą kartkę.

Na drugiej kartce napiszcie odpowiedź na pytanie: Jak chce się czuć młody człowiek?

4 CO ZNAJDZIEMY W ZDROWYM CIELE



Na dużej kartce lub na tablicy narysuj postać. Zaznacz narządy oraz układy wskazane w poniższej tabelce. Zadaniem grup będzie przyporządkowanie wybranych produktów do narządów lub układów, na które mają one pozytywny wpływ. Nazwy produktów wypisz na tablicy i poproś uczniów, aby przyporządkowali je do odpowiednich narządów/układów.

Dodatkowo możesz opowiedzieć uczniom o korzystnym wpływie poszczególnych produktów (informacja w tabelce).

NARZĄD/UKŁAD	PRODUKT/Y	KORZYSTNY SKŁADNIK W PRODUKCIE/PRODUKTACH
Mózg	Ryby, orzechy	Kwasy tłuszczowe omega-3, jod
Oczy	Jagody, szpinak, jarmuż, masło	Luteina, witamina A
Włosy, paznokcie	Orzechy, produkty zbożowe	Składniki mineralne, kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B
Skóra, cera	Warzywa i owoce kolorowe, produkty zbożowe, kasze i płatki, woda	Beta-karoten, witamina C, witaminy z grupy B
Kości, zęby	Mleko, sery, napoje mleczne	Wapń, witamina D
Serce	Ryby, oleje, orzechy	Kwasy tłuszczowe omega -3
Żołądek, jelita	Produkty zbożowe, warzywa i owoce	Błonnik pokarmowy
Mięśnie	Mięso, jaja, ryby, strączkowe	Białko
Odporność	Ryby, owoce, warzywa, orzechy	Witamina D, kwasy tłuszczowe omega -3, witamina C, cynk
Stres	Produkty zbożowe, orzechy, ryby	Magnez, witaminy z grupy B, kwasy tłuszczowe omega -3
Wydolność organizmu	Produkty zbożowe, mięso, ryby, woda, orzechy	Witaminy z grupy B, białko, żelazo, cynk
Kontrola masy ciała /prawidłowa masa ciała	Warzywa, produkty zbożowe	Błonnik pokarmowy

5 PODSUMOWANIE ZAJĘĆ



Podsumowując zajęcia zapytaj uczniów:

- Dlaczego prawidłowe żywienie jest tak ważne dla zdrowia człowieka?
- Czy zdrowa dieta wyklucza tzw. śmieciowe jedzenie?
- Czy to, co jemy, może mieć wpływ na nasz wygląd zewnętrzny i to, jak czujemy się we własnym ciele?

ZADANIE DOMOWE

Poproś uczniów o wykonanie w domu poniższego zadania:
Pomóżcie Wandzie rozkręcić jej biznes. Stwórzcie biznes plan, w którym zaplanujecie:

- zdrowe menu, które będzie cieszyło się zainteresowaniem wśród młodzieży,
- działania promocyjne/reklamowe,
- dodatkowe usługi, które uatrakcyjnią jej biznes (np. związane z aktywnością fizyczną).

Zadanie uczniowie mogą wykonać samodzielnie lub w grupach.

WARSZTAT KULINARNY:

ZDROWE SŁODYCZE

zajęcia warsztatowe ok. 30 min

Zwróć uwagę uczniów na to, że słodkie rzeczy nie muszą być niezdrowe. Słodycze przygotowane samodzielnie mogą być także dużo smaczniejsze od tych zakupionych w sklepie. Zaproś uczniów do wspólnego gotowania. Propozycje przepisów znajdziecie na ostatnich stronach. Ostatni z nich przeznaczony jest jedynie dla odważnych!

PRZEPISY NA ZDROWE Słodyczne



**Zapraszamy do wspólnego
przygotowania zdrowych słodkości.
W tej części znajdziecie przepisy na:**

- **Trufle owsiano-bakaliowe**
- **Zapiekana owsianka**
- **Brzoskwinowy budyń jaglany**
- **Krem z orzechów laskowych a' la Nutella**
- **Przepis dla odważnych**

Przepisy na zdrowe słodyczne przygotowała
Magdalena Gębacka, www.amniam.pl





Trufle

OWSIANO-BAKALIOWE

SKŁADNIKI:

- 1 i 1/2 szklanki miękkich, suszonych daktyli (niesiarkowanych)
- 1 szklanka płatków owsianych wcześniej namoczonych i odsączonych
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki orzechów nerkowca
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1 łyżeczka mielonej wanilii (opcjonalnie)

DODATKOWO:

jasny sezam, wiórki kokosowe, kakao, płatki migdałowe do obtaczania trufli

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Do robota kuchennego/ malaksera włożyć orzechy, przyprawy, kakao i całość zmiksować na drobny piasek.
- 2 Następnie dodać płatki owsiane, daktyle i dalej miksować do momentu, aż powstanie gęsta, klejąca masa.
- 3 Lekko wilgotnymi dłońmi ulepić kuleczki wielkości orzecha włoskiego i obtoczyć je w sezamie, wiórkach kokosowych, kakao, płatkach migdałowych.
- 4 Gotowe trufle, przed podaniem można włożyć na około 30 minut do lodówki.

Z podanego przepisu powstaje około 20-25 trufli.
Można przechowywać je w lodówce do tygodnia.

WSKAZÓWKI:

Jedną szklankę płatków należy zalać wodą (poziom wody powinien być równy z poziomem płatków) i odstawić na 30-60 minut. Następnie odlać wodę, a płatki dodatkowo odcisnąć z wody za pomocą dłoni.
Orzechy nerkowca można zamienić na migdały.



ZAPIEKANA *Owsianka*

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki zwykłych płatków owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej wanilii
- 1/4 łyżeczki kardamonu
- 1/4 łyżeczki gałki
- 1/4 łyżeczki imbiru
- szczypta soli
- 1 i 1/4 szklanki (200g) startej marchewki
- 1/3 szklanki (60 g) rodzynek
- skórka starta z 1/2 pomarańczy
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- + 65 ml ciepłej wody
- 3 łyżki syropu klonowego
- 2 szklanki mleka roślinnego
- 25 ml soku z pomarańczy

Posypka:

- 1 szklanka (180 g) orzechów włoskich
- 2/3 szklanki (100 g) ziaren słonecznika
- 5 - 6 łyżek syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Piekarnik nastawić na 180 °C.
- 2 Naczynie żaroodporne lub blaszkę do pieczenia o wymiarach około 20 cm x 25 cm posmarować olejem kokosowym lub innym tłuszczem albo wyłożyć papierem do pieczenia.
- 3 Siemię lniane zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić na 15 minut.
- 4 W tym czasie w dużej misce wymieszać ze sobą płatki owsiane, przyprawy, marchew, rodzynek i skórkę z pomarańczy.
- 5 W drugiej misce wymieszać mleko, sok z pomarańczy, syrop klonowy i papkę z siemienia.
- 6 W trzeciej misce połączyć ze sobą pestki słonecznika, orzechy wraz syropem klonowym i dokładnie wymieszać.
- 7 Następnie naczynie żaroodporne/ blaszkę napętnić mieszaniną owsiano-marchewkową, i zalać delikatnie mlecznym płynem. Można za pomocą dłoni lub łyżki docisnąć całość do dna tak, aby owsianka zanurzyła się w płynie.
- 8 Na wierzchu rozprowadzić równomiernie mieszaninę orzechów i ziaren słonecznika.
- 9 Tak przygotowaną owsiankę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 35-40 minut, do momentu, aż wierzch owsianki ładnie się przyrumieni.
- 10 Następnie wyjąć owsiankę z piekarnika i odstawić na 10-15 minut, aby chwilę ostygła.
- 11 Po tym czasie można zabrać się za pałaszowanie. Można podawać ją z kokosową bitą śmietaną.



Krem z orzechów LASKOWYCH A' LA NUTELLA*

SKŁADNIKI:

- 1,5 - 2 szklanki orzechów laskowych
- 2 szklanki suszonych daktyli
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka mielonej wanilii (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Daktyle namoczyć w wodzie lub mleku (poziom wody lub mleka powinien być prawie równy z poziomem daktyli) i odstawić na kilka godzin, aby zmiękły.
- 2 Orzechy przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia tworząc jedną warstwę.
- 3 Wstawić do piekarnika nagrzanego do 150 °C i piec około 15 - 20 minut do momentu, aż skórki orzechów popękają a orzechy lekko się podprażyły.
- 5 Następnie wyjąć orzechy z piekarnika, wystudzić i obrać ze skórek za pomocą ściereczki (orzechy położyć na jednej części ściereczki, przykryć je drugą częścią, położyć na niej dłonie i trzeć do momentu, aż większość skórki odpadnie).
- 6 Tak przygotowane orzechy włożyć do malaksera lub blendera kielichowego i zrobić z nich masło orzechowe.
- 7 Następnie dodać do niego namoczone daktyle, wraz z wodą, w której się moczyły, kakao, wanilię i sól.
- 8 Wszystko dokładnie wymieszać, do uzyskania gładkiej konsystencji.
- 9 W razie potrzeby dodać jeszcze nieco wody lub mleka roślinnego, aby uzyskać idealną konsystencję.
- 10 Gotowy krem przełożyć do czystego, wyparzonego słoiczka.
- 11 Przechowywać w lodówce do tygodni.



Przygotowany krem możesz wykorzystać w przepisie dla odważnych.



Mus CZEKOLADOWO-ORZECHOWY Z KALAFIORA

przepis dla odważnych :)

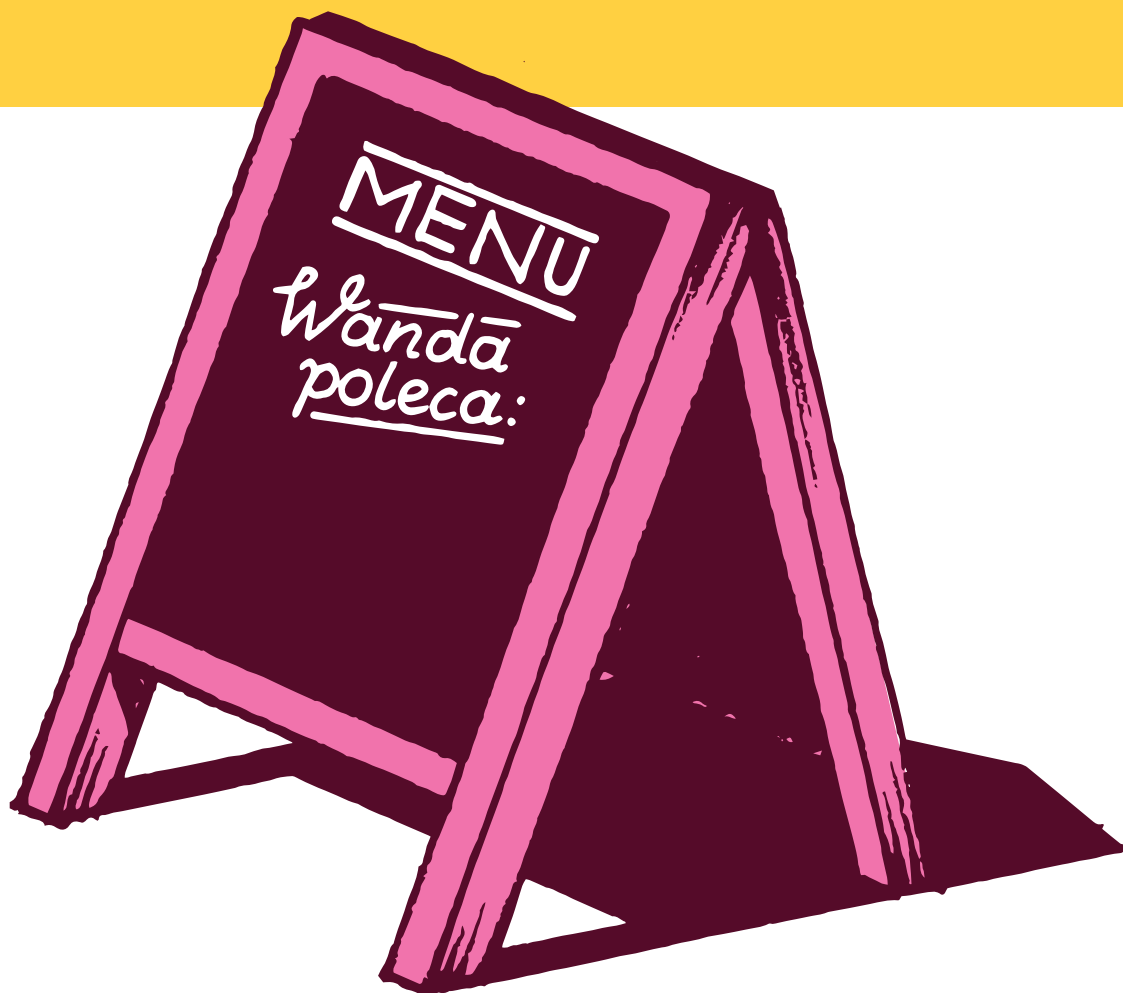
SKŁADNIKI:

- 300 g kalafiora
- 1 1/2 szklanki mleka roślinnego np. sojowego
- 2 1/2 szklanki suszonych daktyli
- 4-5 łyżek kremu z orzechów laskowych a' la Nutella
- 4 łyżki kakao
- 1 płaska łyżeczka mielonego cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 łyżka soku z cytryny
- płatki migdałowe lub migdały
- dowolne świeże owoce

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Daktyle namoczyć w gorącej wodzie przez 15 minut, aby zmiękły. Następnie dokładnie je odcisnąć.
- 2 Kalafior ugotować na parze lub w małej ilości wody, wystudzić.
- 3 Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować na gładki mus.
- 4 Przełożyć do misek, wierzch posypać płatkami migdałowymi lub ulubionymi orzechami. Można również udekorować je owocami np. pestkami granatu, cząstkami pomarańczy albo mandarynek.

Materiały DO ZADAŃ



- postać Pani Wandy oraz jej córki Zosi,
- plakat „Smakuj zdrowie” – piramida zdrowego żywienia,
- bilety,
- kolorowanka,
- wykreślanka,
- dyplom.



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny

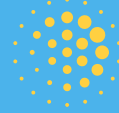


SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO
W WARSZAWIE



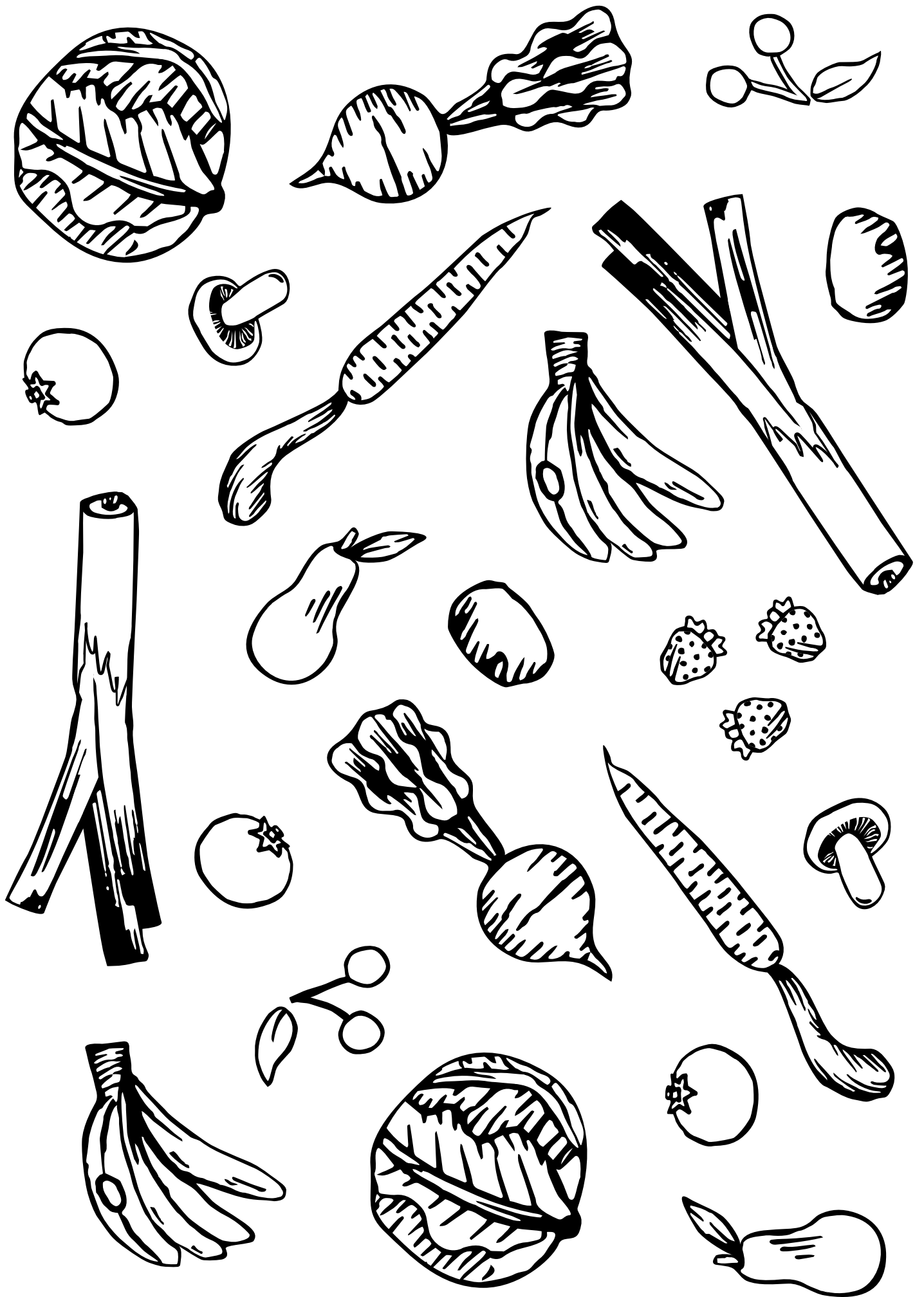
Smakuj zdrowie

Poszukaj na swoim talerzu produktów z każdej półki!



ŻÓŁTY TALERZ





DYPLOM

dla

za podróż
zdrowym food truckiem
Pani Wandy



Proszę znaleźć w wykreślance 20 zdrowych hasel a następnie przyporządkuj hasła do poszczególnych półek food trucka.

np. hasło: MARCHEWKA

półka z food trucka: warzywa i owoce

E	P	E	G	S	Z	T	O	M	A	F	C	L	S	S	U	N	H
O	S	T	A	P	Y	G	A	I	W	M	C	G	O	A	O	F	U
T	Y	Z	N	D	N	O	J	Ó	C	I	U	F	U	J	I	O	R
G	B	S	E	T	W	W	O	D	A	S	R	T	W	P	U	P	O
U	L	N	F	H	T	B	L	G	K	C	M	S	G	J	B	K	Z
A	M	G	M	O	R	Z	E	C	H	Y	S	K	C	I	D	W	R
R	W	R	R	E	U	Z	J	D	D	S	P	Y	G	M	I	U	Y
F	Z	M	I	Ę	S	O	E	F	E	U	C	Z	U	Y	F	G	G
R	Y	S	I	D	K	Y	U	E	S	A	U	K	P	K	A	O	G
A	L	Z	J	M	A	R	C	H	E	W	K	A	P	J	A	J	A
K	H	M	R	Z	W	T	W	A	R	E	I	P	E	O	M	U	D
B	P	L	T	Z	K	M	S	C	T	A	E	J	E	G	J	Z	L
Z	I	E	M	N	I	A	K	I	F	B	R	O	K	U	Ł	E	C
E	F	K	G	M	Y	I	O	W	B	Y	E	L	K	R	F	Y	J
S	P	O	R	T	R	M	Ą	K	A	P	R	I	P	T	D	B	B
J	S	G	Y	A	R	R	Y	T	N	L	N	W	N	C	E	Z	U
Y	P	M	B	A	A	N	H	K	A	S	Z	A	B	B	O	U	R
E	R	D	Y	L	G	B	C	Y	N	A	U	L	J	H	O	K	O