

# Pij na zdrowie

SCENARIUSZE ZAJĘĆ O ZDROWYM  
ŻYWIENIU DLA PRZEDSZKOLI  
I SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

CZĘŚĆ 2



ZÓŁTY TALERZ



# AUTORZY

## scenariusza

### dr hab. Anna Harton

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka,  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

### dr hab. Joanna Myszkowska-Rygiak

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka,  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

### Katarzyna Kula- Chacińska – psycholog

### ZESPÓŁ KULCZYK FOUNDATION

#### WYDAWCA



#### W RAMACH PROGRAMU



#### PARTNER MERYTORYCZNY



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

#### PARTNER MEDIALNY



36,6°C

#### KOREKTA:

**MAREK KOWALIK**

#### PRZEPISY:

**JASIEK KUROŃ**

#### PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

**UVMW** Design & Art Direction Experts  
uv-warsaw.com

## SPIS

### treści

<b>WPROWADZENIE METODYCZNE</b>	<b>3</b>
<b>OPIS „NAPOJE”</b> [informacja merytoryczna dla prowadzącego]	<b>4</b>
<b>SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH I KLAS I-III</b>	<b>7</b>
<b>SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS IV-VI</b>	<b>14</b>
<b>SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VII-VIII</b>	<b>21</b>
<b>PRZEPISY</b>	<b>25</b>
<b>MATERIAŁY DO ZADAŃ</b>	<b>29</b>

# WPROWADZENIE

## metodyczne

### Szanowni Państwo,

Mamy przyjemność zaprosić Państwa, wraz z waszymi podopiecznymi, do przeżycia kolejnej edukacyjnej przygody. Chcielibyśmy wspierać nauczycieli, rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży w kształtowaniu postawy prozdrowotnej u dzieci, tak by mogły mądrze dokonywać wyboru tego, co spożywają. To, co sprzyja kształtowaniu takiej postawy, to samodzielne odkrywanie pewnej wiedzy, dochodzenie do mądrości narzucanej przez rodziców i nauczycieli, na drodze zabawy i eksperymentu. Prezentowane poniżej scenariusze dotyczą, tym razem, ważności prawidłowego nawodnienia organizmu i wspierania dobrych wyborów w szerokiej ofercie napoi. Proponowane ujęcie tematu ma za zadanie przekazać jak najwięcej wiedzy, przy jak największej ilości zabawy. Chcemy też uwrażliwiać młodych ludzi na inne problemy społeczne, gdyż dbanie o zdrowie nabiera coraz większego znaczenia w kontekście społecznym. Ważnym zadaniem wydaje się uczenie dzieci troski o siebie i o innych. Scenariusze zawierają część merytoryczną i propozycje zadań i zabaw, dopasowanych do wieku grupy docelowej. Życzymy udanej zabawy.

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 „napoje” informacja merytoryczna dla prowadzącego

Woda to podstawowy składnik naszej diety, mimo że nie jest źródłem składników pokarmowych. Stanowi ona średnio 60% masy ciała człowieka, wartość ta zależy między innymi od wieku. W przypadku noworodka jest to 75%, a u osoby starszej 50%. Zawartość wody zależy także od płci – w organizmie dziewcząt i kobiet jest jej proporcjonalnie mniej niż u chłopców i mężczyzn. Budowa ciała również ma znaczenie, ponieważ mięśnie zawierają znacznie więcej wody w porównaniu do tkanki tłuszczowej. Utrzymanie odpowiedniej zawartości wody w organizmie jest bardzo ważne dla zdrowia.

Woda w organizmie pełni wiele ważnych funkcji. Tworzy odpowiednie środowisko dla wszystkich procesów życiowych – od jej zawartości w ślinie, soku żołądkowym i soku jelitowym zależy formowanie kęsów pożywienia, przesuwanie treści pokarmowej w przewodzie pokarmowym oraz właściwe działanie enzymów trawiennych. Dzięki wodzie odbywa się transport substancji odżywczych, enzymów, hormonów i produktów przemiany materii. Woda bierze też udział w procesie regulacji temperatury ciała. W przypadku wysokiej temperatury otoczenia, gorączki lub intensywnego wysiłku fizycznego nadmiar ciepła jest usuwany poprzez parowanie w postaci potu.

Dorosły, zdrowy człowiek jest w stanie przeżyć bez jedzenia ponad miesiąc, ale bez wody – zaledwie trzy–pięć dni. W przypadku dzieci, zwłaszcza młodszych, ten czas jest krótszy. Odwodnienie nawet na poziomie 2–3% masy ciała obniża wydolność fizyczną. Niedobór wody wynoszący 5–8% powoduje nasilenie niewydolności fizycznej i psychicznej. Do objawów odwodnienia zalicza się bóle i zawroty głowy, zaburzenia mowy, zaburzenia funkcji poznawczych oraz zaburzenia elektrolitowe mogące prowadzić nawet do zaburzeń rytmu serca. Niedobór wody w organizmie rzędu 20% może prowadzić nawet do śmierci.

## Zapotrzebowanie na wodę

Zapotrzebowanie na wodę ma charakter indywidualny i może różnić się w zależności od wieku, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza. Szacuje się, że dorosła osoba powinna przyjmować na każdy kilogram masy ciała około 30 mililitrów wody na dobę lub 1 mililitr wody na 1 kilokalorię spożytego pokarmu.

## Zalecenia ilościowe na płyny ogółem (obejmują wszystkie źródła pokarmowe) według norm IŻŻ (2017)

Grupa wiekowa	Dziewczynki	Chłopcy
7-9 lat	1,75 litra na dobę	1,75 litra na dobę
10-12 lat	1,9 litra na dobę	2,1 litra na dobę
13-15 lat	1,95 litra na dobę	2,35 litra na dobę

## **Informacje o źródłach wody**

Źródłem wody dla organizmu są różnego rodzaju napoje (w tym głównie woda), pożywienie stałe oraz tzw. woda metaboliczna powstająca podczas spalania składników odżywczych (białka, tłuszczu, węglowodanów). Wraz z pokarmami stałymi człowiek pobiera przeciętnie około 1 litra wody. Zawartość wody w produktach spożywczych jest zróżnicowana i mieści się w granicach od blisko 0% w tłuszczach i cukrze do około 90% w warzywach i owocach. Ze spalania składników pokarmowych pochodzi około 300 mililitrów wody w naszym organizmie.

Do grupy napojów zaliczamy: wodę, herbatę, kawę, napoje (izotoniczne, gazowane, lemoniady, napoje owocowe), soki (warzywne/owocowe), mleko. Wszystkie wymienione powyżej napoje składają się głównie z wody i zawierają jej od 85 do 100%.

Dobrym źródłem płynów są też owoce i warzywa, napoje mleczne (jogurty i kefir), a także zupy, jednak zdecydowana większość płynów pochodzi z napojów.

## **Woda**

Woda najlepiej gasi pragnienie. Może być spożywana zarówno do posiłków, jak i między nimi. Czysta woda nie dostarcza energii, nie zawiera też cukrów prostych, dlatego nie powoduje próchnicy i nie wpływa na zwiększenie masy ciała. Woda może być też źródłem elektrolitów, szczególnie w przypadku wody mineralnej. Jej smak możemy uatrakcyjnić, dodając do niej świeże owoce i zioła czy nawet warzywa (takie jak rabarbar czy ogórek).

## **Pozostałe napoje (oprócz wody)**

Pozostałe napoje to:

- soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne,
- herbaty (owocowe, czarne, zielone, ziołowe),
- mleko i napoje mleczne.

Warto jednak pamiętać, że wyżej wymienione napoje w przeciwieństwie do wody charakteryzują się pewną wartością odżywczą. Zwykle dostarczają one energię, głównie w postaci cukrów prostych oraz sacharozy. Mogą być też źródłem białka i tłuszczu (mleko i napoje mleczne). Soki owocowe lub niektóre napoje owocowe są również źródłem witamin (szczególnie witaminy C i beta-karotenu) oraz składników mineralnych (głównie potasu). Przeciętnie soki lub napoje zawierają około 40–60 kcal na 100 ml, co daje średnio 100–150 kcal w szklance. Warto pamiętać, że mleko i napoje mleczne (w tym kakao naturalne przygotowane na mleku) są ważnym dla rosnącego organizmu źródłem wapnia, którego często brakuje w diecie dzieci. Herbata czarna czy zielona jest źródłem kofeiny, której nadmierne spożycie może powodować rozdrażnienie i nadmierną pobudliwość, dlatego lepszym wyborem dla dzieci jest herbata owocowa bez dodatku cukru.

## **Napoje funkcjonalne (izotoniczne, energetyzujące)**

Skład napojów izotonicznych pozwala w skuteczny i efektywny sposób wyrównywać poziom wody i elektrolitów (np. sodu) wydzielanych z organizmu w czasie pocenia przy intensywnym wysiłku fizycznym. Napoje te mają również za zadanie uzupełnić witaminy i minerały oraz w niewielkim stopniu węglowodany spalane podczas dużej aktywności. Nie powinny być spożywane na co dzień, ale mogą być przydatne w czasie treningu powodującego dużą utratę wody z organizmu.

# 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 dzieci z istotną funkcją wody dla życia i funkcjonowania organizmu
- Zdobywanie wiedzy na temat zdrowego nawadniania organizmu
- Zdobywanie wiedzy na temat wpływu i właściwości poszczególnych napoi na zdrowie człowieka

## METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, burza mózgów, praca indywidualna – karty pracy, eksperyment\*

## MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Powycinane i zeskanowane poszczególne statki (komplet dla każdego dziecka) (str. 30)
- Czyste kartki i klej, kredki
- Karta pracy „Szlanki” (str. 31)
- Karta pracy „Zwierzęta” (str. 32)
- Plakat „Pij na zdrowie” (str. 38)
- „Pamiętka z safari”
- Sokowirówka i wybrane owoce i warzywa w zbliżonej gramaturze (jabłko, arbuz, marchew, banan, seler)\*

## PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały – kartki, klej, kredki
- 2 Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki
- 2 Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym dla uczniów miejscu.



Możesz urozmaicić przebieg zajęć, przynosząc sokowirówkę, owoce i warzywa. Przeprowadź z uczniami pogawędkę na temat innych źródeł wody. Wspólnie przeprowadźcie eksperyment, ile wody (soku) zawierają poszczególne produkty.

# 1 WPROWADZENIE



wykład



pogadanka



burza mózgów



zadania warsztatowe

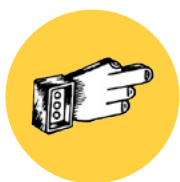
**Opowiedz dzieciom historię. Przerwij ją we wskazanych miejscach, aby mieć możliwość zadawania pytań. Propozycje pytań znajdziesz pod tekstem.**

*Dzisiaj wyruszymy w kolejną odkrywczą i pełną przygód podróż razem z Panią Wandą. Jeśli dobrze zapamiętaliście, Pani Wanda ciężko pracowała całe wakacje i nadal pracuje, ucząc dzieci zasad zdrowego odżywiania i dostarczając im świeże i zdrowe posiłki swoim fantastycznym food truckiem.*

*W nadchodzące ferie Pani Wanda postanowiła przeżyć z córką coś wyjątkowego. Naradzały się długimi godzinami – czy to spływ kajakiem po alpejskich potokach czy przejazd wielbłądem przez marokańską pustynię? A może udział w zawodach balonowych lub wspinaczka na himalajskie szczyty? Wspólnie z córką zdecydowały się na dzikie safari, czyli przejazd samochodem terenowym przez afrykańskie równiny, by podziwiać dzikie zwierzęta w ich naturalnym środowisku.*

*Pani Wanda, jako osoba przedsiębiorcza, od razu zaczęła czytać i poszukiwać informacji, by jak najlepiej przygotować się do wyprawy. Dowiedziała się, że Afryka to kontynent bardzo gorący, ziemia tam jest twarda i wysuszona. Dostęp do wody jest tam bardzo utrudniony, przez co ludziom żyje się bardzo ciężko, muszą pokonywać dalekie trasy, by zdobyć choć trochę wody do picia, gotowania lub umycia się. Rośliny, które rosną w Afryce, to głównie sucholubne trawy i karłowate drzewa i krzewy, przez co mało jest zacienionych miejsc, a sama uprawa roślin jest bardzo trudna.*

*„Musimy mieć ze sobą dużo wody, aby przeżyć tę przygodę, moja córko” – powiedziała Pani Wanda. „Nie możemy być też samolubne i powinniśmy zatroszczyć się o tych biednych ludzi, którzy ugoszczą nas w swojej wiosce. Im też przywieziemy coś do picia”. I w mig zaczęła organizować transport ogromnych zapasów wody i innych napoi do Afryki. W tym celu wynajęła olbrzymie tankowce – czyli takie statki-cysterny do przewozu płynów – i zaczęła zbiórkę napoi dla afrykańskiej wioski.*



## Proponowane pytania do tekstu:

- Co to jest Afryka i jak wygląda tam życie?
- Co musi ze sobą zabrać Pani Wanda, aby przeżyć przygodę na safari?
- Co oznacza, że ktoś jest samolubny?
- Jak nazywa się statek, który przewozi substancje płynne?



burza mózgów

**Zastanówmy się razem, jakie płyny i napoje powinna/mogłaby zabrać ze sobą Pani Wanda, aby napoić afrykańską wioskę? Co najczęściej piją dzieci i dorośli w Polsce? Pozwól dzieciom podzielić się ich osobistymi spostrzeżeniami, spisując na tablicy kolejne hasła.**





zadania  
warsztatowe

## KARTA PRACY „SZKLANKI”

**Opowiedz uczniom, dlaczego woda jest tak ważna dla życia i dlaczego należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu:**

*Woda jest podstawowym składnikiem naszej diety. Nasze ciało składa się w ponad połowie z wody – jest ona w mięśniach, narządach i kościach. Dzięki wodzie prawidłowo pracuje nasz organizm i właściwie przebiegają wszystkie procesy, jakie w nim zachodzą, od trawienia i transportu substancji odżywczych po regulację temperatury ciała. Niedobór wody, czyli odwodnienie, prowadzi do obniżenia naszej wydolności, utraty sił i zdrowia. Nigdy nie możemy dopuścić do dużego odwodnienia, bo grozi to poważnymi konsekwencjami dla zdrowia i zagraża życiu. Pamiętajcie o picciu, szczególnie w upalne dni lub podczas dużego wysiłku fizycznego.*

**Rozdaj dzieciom karty pracy „Szkłanki” i przeczytaj instrukcję:**

*Czy wiesz, że dziecko w wieku siedmiu–dziewięciu lat powinno wypijać co najmniej siedem szklanek płynów dziennie? A ty? Jakie napoje pijesz na co dzień?*

*Zaznacz liczbę szklanek i pokoloruj odpowiednim kolorem: woda – niebieski, soki – żółty, herbaty – zielony, mleko i produkty mleczne – różowy, inne napoje – dowolne kolory.*



zadania  
warsztatowe

## SZEREGOWANIE

*Pani Wandzi, dzięki wrodzonej przedsiębiorczości, udało się zebrać w sumie pięć statków-cystern, czyli tankowców, do przewozu napoi do Afryki.*

**Poproś dzieci, aby ponaklejały tankowce, układając je według wielkości – od największego do najmniejszego.**



pogadanka

**Wspólnie przeczytajcie, co przewożą kolejne tankowce, i zastanówcie się, dlaczego pewnych napoi jest więcej niż innych.**



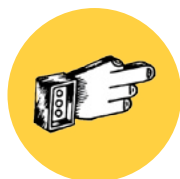
Opis tankowców znajduje się na następnych stronach

# OPIS TANKOWCÓW:

## I

### WODA

*Jak widzimy, największy tankowiec, jaki wysyła Pani Wandzia, przewozi wodę. Woda ze wszystkich napojów najlepiej gasi pragnienie, nie zawiera cukru i nie powoduje próchnicy ani zwiększenia masy ciała. Woda nie dostarcza energii, ale często jest źródłem niezbędnych elektrolitów – czyli małych, ważnych dla życia cząsteczek. W sklepach znajdziemy duży wybór różnych wód smakowych, jednak najzdrowsza woda to ta, którą sami doprawimy do smaku kawałkami owoców lub ziołami (na końcu znajdziesz kilka ciekawych pomysłów).*



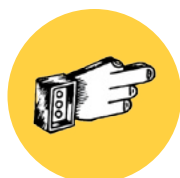
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Czy lubicie pić wodę? Ile szklanek czystej wody wypijacie w ciągu dnia?
- Jaką wodę pijecie najchętniej?
- Czy woda gazowana lub wody smakowe są tak samo zdrowe jak zwykła woda mineralna?

## II

### GORĄCE NAPOJE, HERBATY, NAPARY ZIOŁOWE

*Drugi pod względem wielkości tankowiec przewozi herbaty, herbatki, napary ziołowe i owocowe. Tworzą one drugą wartościową grupę płynów, którymi możemy nawadniać nasz organizm. Zawierają nie tylko wodę, ale także inne składniki. Niektóre herbaty zawierają kofeinę, której spożycie może powodować pobudzenie lub rozdrażnienie. Najlepszym wyborem są herbaty owocowe bez dodatku cukru.*



#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie są wasze ulubione herbatki?
- Czy wszystkie herbaty są zdrowe i dozwolone dla dzieci?

## III

### SOKI OWOCOWE, WARZYWNE, WARZYW-

*Trzecim tankowcem Pani Wanda przewozi soki. Są one nie tylko smaczne, ale też są niezwykle cennym źródłem energii, witamin i składników mineralnych. Trzeba jednak pamiętać, że zawarty w sokach cukier może się przyczynić do rozwoju próchnicy i do wzrostu masy ciała, czyli tycia.*



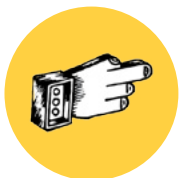
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie soki lubicie najbardziej?
- Czy masz w domu urządzenie do robienia soków? Jak nazywają się takie urządzenia?
- Czy soki w kartonie są równie zdrowe jak te przygotowane w domu?

## IV

### MLEKO I NAPOJE MLECZNE

Do czwartego tankowca, mniejszego od pozostałych, zatankowano mleko i napoje na bazie mleka. Dzieci na pewno lubią tę grupę napoi, gdyż do niej zalicza się pyszne kakao. Napoje mleczne zawierają cukier, białka i tłuszcze. Dostarczają dużo energii, więc mogą zastąpić drobny posiłek w ciągu dnia. Są też cennym źródłem wapnia, którego jest niewiele w diecie dzieci, a dzięki któremu rosną wam zdrowe kości i zęby.



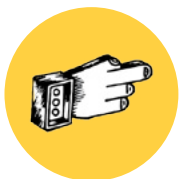
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie mleko najczęściej pijają ludzie?
- Jakie inne rodzaje mleka znasz?
- Jakie napoje mleczne lubisz?

## V

### NAPOJE IZOTONICZNE

Najmniejsza cysterna, w zasadzie mała tratwa, przewozi napoje izotoniczne należące do grupy napoi funkcjonalnych. Ich zadaniem jest wyrównywanie poziomu wody i elektrolitów w przypadku nagłego odwodnienia (szczególnie zalecane dla sportowców podczas treningu). Napoje te mają w swoim składzie witaminy i minerały ważne dla zdrowia. Jednak należy wystrzegać się nadmiernego spożycia napoi izotonicznych, aby nie zaburzyć równowagi elektrolitów w organizmie. Nie należy pić ich codziennie, ale mogą być przydatne w przypadku intensywnego wysiłku lub biegunki, kiedy organizm narażony jest na odwodnienie.



#### Proponowane pytania do tekstu:

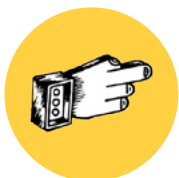
- Czy zdarzyło ci się kiedyś pić napoje dla sportowców?
- Czy podczas choroby rodzice podawali ci elektrolity w innej formie (np. proszku z apteki)?



pogadanka

**Poproś, aby dzieci przyjrzały się plakatowi. Czy potrafią rozpoznać omawiane wcześniej tankowce na plakacie? Jakie inne elementy widzą na plakacie (wyspa, rafineria).**

**Zwróć uwagę dzieci na unoszący się z rafinerii dym i wypływające rurami zanieczyszczenia. Wspólnie z dziećmi zastanówcie się, dlaczego cola, oranżada i energetyki zostały przedstawione w takiej formie, i porozmawiajcie o szkodliwości napojów gazowanych i energetyzujących.**



#### Proponowane pytania do tekstu:

- Czy lubicie słodkie napoje gazowane?
- Czy rodzice pozwalają wam pić takie napoje bez ograniczeń?
- Czy myślicie, że napoje gazowane są niezdrowe tylko dla dzieci, a dorosłym nie szkodzą?

**Na koniec możesz poprosić, aby dzieci jeszcze raz przyjrzały się swoim kartom pracy „Szkłanki” i zastanowiły się, czy wypijane przez nich płyny są wystarczające i zdrowe.**

*Dzięki waszej pomocy Pani Wanda zorganizowała olbrzymie ilości cennych i zdrowych napoi dla siebie, swojej córki i ludności w afrykańskiej wiosce. Wszystkie statki zatankowane i gotowe do podróży. Zatem ruszajmy na safari!*



zadania  
warsztatowe

## KARTA PRACY „ZWIERZĘTA”

**Które zwierzęta można spotkać na safari? Pokoloruj obrazek.**

**Zobacz, niektóre zwierzęta na rysunku piją wodę. Zastanów się, czy wszystkie zwierzęta potrzebują wody do życia?**

*Zadanie wykonane! Niezwykłe safari Pani Wandzi dobiega już końca. Wspólnie dowiedzieliśmy się trochę więcej o tym, jak ważne jest picie wody. Wiemy też, że wody potrzebują wszystkie zwierzęta i ludzie żyjący na całym świecie, a nie wszędzie jest ona dostępna. Niech dzisiejsza przygoda skłoni cię do refleksji, jak cenna i ważna jest woda. Na pamiątkę tej lekcji zabierz ze sobą zdjęcie Pani Wandzi z safari. W domu możesz narysować swoją buzię lub wkleić zdjęcie na fotelu obok ;)*



zadania  
domowe

**Pobaw się w detektywa i przeprowadź śledztwo – czy możliwe jest życie bez wody?**

**Zapytaj rodziców, dziadków, krewnych, poszukajcie wspólnie w encyklopedii lub internecie odpowiedzi na pytanie: czy wszystkie organizmy żywe – ludzie, zwierzęta i rośliny – potrzebują wody, by żyć i rosnąć?**

**Być może znasz już odpowiedź, ale podejmij wyzwanie i odkryj ciekawostki przyrody. Swoimi odkryciami możesz podzielić się z kolegami na następnej lekcji.**

## WARSZTAT KULINARNY:

# zajęcia warsztatowe ok. 30 min

**Warsztat kulinarny:  
pomysły na wody smakowe!**

W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że woda może być pyszna, wystarczy dodać do niej ulubione dodatki w postaci owoców, ziół czy warzyw.

Wspólnie przygotujcie różne wody smakowe. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS *IV-VI*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS

## IV-VI

### CELE ZAJĘĆ:

- Zapoznanie dzieci z istotną funkcją wody dla życia i funkcjonowania organizmu
- Zdobyć wiedzę na temat zdrowego nawadniania organizmu
- Zdobyć wiedzę na temat wpływu i właściwości poszczególnych napoi na zdrowie człowieka

### METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, burza mózgów, praca indywidualna – karty pracy, eksperyment\*

### MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Plakat „Pij na zdrowie” (str. 38)
- Karta pracy „Szkłanki 2” (str. 33)
- Karta pracy „Gramy w anagramy” (str. 34)
- Plakat „Woda w organizmie” (str. 35)
- Tabela „Woda w żywności”
- Etykiety z popularnych napoi, cukier w kostkach (możesz poprosić uczniów o przyniesienie etykiety ze swojego ulubionego napoju)
- Sokowirówka i wybrane owoce i warzywa w zbliżonej gramaturze (jabłko, arbuż, marchew, banan, seler)\*

### PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały
- 2 Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki
- 2 Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym dla uczniów miejscu.

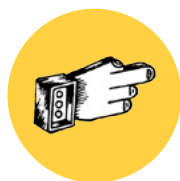


Możesz urozmaicić przebieg zajęć, przynosząc sokowirówkę, owoce i warzywa. Przeprowadź z uczniami pogawędkę na temat innych źródeł wody. Wspólnie przeprowadźcie eksperyment, ile wody (soku) zawierają poszczególne produkty. (ściągałka na końcu)



pogadanka

Dzisiaj ponownie spotykamy się z Panią Wandą i jej córką, aby dalej zagłębiać się w sekrety zdrowia i odżywiania. Pani Wanda postanowiła zmienić swoje dotychczasowe życie. Rzuciła pracę i postawiła na swój biznes – food trucka ze zdrową żywnością. Jedzenie Pani Wandy cieszyło się dużą popularnością, jej wiedza na temat żywienia i prozdrowotna postawa spotykały się z dużym zainteresowaniem młodych ludzi, takich jak ty. Życie Pani Wandy zmieniło się diametralnie, nigdzie się nie spieszyła, stres zniknął, zaczęła cieszyć się życiem i dobrym zdrowiem. Swoją energią i przedsiębiorczość wkładała w działania na rzecz ochrony zdrowia i życia. Postanowiła podjąć współpracę z organizacjami zajmującymi się pomocą humanitarną, czyli pomaganiem ludziom w trudnych sytuacjach, takich jak katastrofy naturalne lub konflikty militarne. Zaczęła dostarczać tym ludziom jedzenie, jednak szybko się przekonała, że to, czego potrzebują najbardziej, to WODA!



#### Proponowane pytania do tekstu:

- Co to znaczy pomoc humanitarna? Czy znasz jakieś organizacje humanitarne?
- Jak myślisz, dlaczego woda jest produktem pierwszej potrzeby człowieka?

*Jak zapewne się domyśliłeś, woda jest niezbędna do życia. Pokrywa ponad 70% naszej planety i to dzięki niej na Ziemi mamy takie bogactwo żywych organizmów – wszystkie rośliny i zwierzęta potrzebują wody, by żyć i rosnąć.*

*W organizmie człowieka woda stanowi około 60% masy całego ciała, jednak jej zawartość w narządach i tkankach jest zróżnicowana. Najwięcej znajduje się w pocie i płynach ustrojowych, zawartość ponad 80% wody mają krew i nerki, 75% – mózg i mięśnie, najmniej mają kości i tkanka tłuszczowa – 10–20%.*

**Nauczyciel prezentuje uczniom plakat dotyczący zawartości wody w organizmie człowieka (załącznik) lub rozdaje plakaty każdemu z uczniów. Następnie wspólnie omawiają interesujące szczegóły.**



zadania  
warsztatowe

*Jak widzisz, składamy się w ponad połowie z wody – mężczyzna ważący 70 kg ma w sobie około 42 litrów wody! Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, bierze udział we wszystkich procesach życiowych. Pełni też ważną funkcję w termoregulacji, dlatego podczas wysiłku fizycznego lub w upalny dzień się pocimy – pot, składający się w 99% z wody, schładza ciało jak zimna kąpiel. Wtedy też zapotrzebowanie na wodę rośnie. Aby odpowiednio nawadniać organizm, dzieci w wieku 10–12 lat powinny spożywać dziennie około 1,9 litra wody (dziewczynki) i 2,1 litra wody (chłopcy). Oczywiście możemy nawadniać organizm, nie tylko pijąc czystą wodę, ale też inne napoje.*

#### Rozdaj karty pracy „Szklanki 2” i przeczytaj instrukcję:

Czy wiesz, że dziecko w wieku 10–12 lat powinno wypijać około ośmiu szklanek (2 litry) płynów dziennie? A ty? Jakie napoje pijesz na co dzień?

Zaznacz liczbę szklanek i oznacz (podpisz lub pokoloruj) rodzaj wypijanych napoi.



pogadanka

Jak widzisz, wodę do organizmu możemy dostarczać, pijąc różne napoje. Przyjrzyjmy się plakatowi – cysterny Pani Wandy także przewożą różne płyny, jednak cysterna z wodą jest największa. Przyjrzyjmy się uważnie kolejnym cysternom i ich zawartości.

## OPIS TANKOWCÓW:

### I

#### WODA

Największa cysterna Pani Wandy przewozi wodę. Woda najlepiej gasi pragnienie, nie zawiera cukru i nie powoduje próchnicy ani zwiększenia masy ciała. Nie dostarcza energii, ale często jest źródłem niezbędnych elektrolitów, czyli pierwiastków niezbędnych do życia (jony soli). W sklepach znajdziemy duży wybór różnych wód smakowych, jednak najzdrowsza woda to ta, którą sami doprawimy do smaku kawałkami owoców lub ziołami (na końcu znajdziesz kilka ciekawych pomysłów).



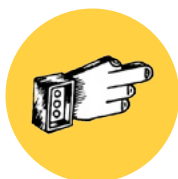
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Czy lubicie pić wodę? Ile szklanek czystej wody wypijacie w ciągu dnia?
- Jaką wodę pijecie najchętniej?
- Czy woda gazowana lub wody smakowe są tak samo zdrowe jak zwykła woda mineralna?

### II

#### GORĄCE NAPOJE, HERBATY, NAPARY ZIOŁOWE

Druga cysterna przewozi herbaty, herbatki, napary ziołowe i owocowe. Tworzą one drugą wartościową grupę płynów, którymi możemy nawadniać nasz organizm. Zawierają nie tylko wodę, ale także inne składniki. Niektóre herbaty zawierają kofeinę, której spożycie może powodować pobudzenie lub rozdrażnienie. Najlepszym wyborem są herbaty owocowe bez dodatku cukru.



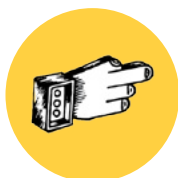
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie są wasze ulubione herbatki?
- Czy wszystkie herbaty są zdrowe i dozwolone dla dzieci?

### III

#### SOKI OWOCOWE, WARZYWNE, WARZYWNO-OWOCOWE

Trzecia pod względem wielkości cysterna przewozi soki. Są one nie tylko smaczne, ale też są niezwykle cennym źródłem energii, witamin i składników mineralnych. Trzeba pamiętać jednak, że zawarty w sokach cukier może się przyczynić do rozwoju próchnicy i do wzrostu masy ciała.



#### Proponowane pytania do tekstu:

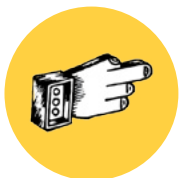
- Jakie soki lubicie najbardziej?
- Czy soki w kartonie są równie zdrowe jak te przygotowane w domu?



## IV

### MLEKO I NAPOJE MLECZNE

Do czwartej cysterny, mniejszej od pozostałych, zatankowano mleko i napoje na bazie mleka. Napoje mleczne zawierają cukier, białka i tłuszcze. Dostarczają dużo energii, więc mogą zastąpić drobny posiłek w ciągu dnia. Są też cennym źródłem wapnia, którego jest niewiele w diecie dzieci, a dzięki któremu rosną zdrowe kości i zęby.



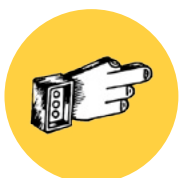
#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie mleko najczęściej pijają ludzie? Jakie inne rodzaje mleka znasz?
- Czy wszystkie napoje mleczne są równie zdrowe?
- Jakie napoje mleczne lubisz?

## V

### NAPOJE IZOTONICZNE

Najmniejsza cysterna przewozi napoje izotoniczne należące do grupy napoi funkcjonalnych. Ich zadaniem jest wyrównywanie poziomu wody i elektrolitów w przypadku nagłego odwodnienia (szczególnie zalecane dla sportowców podczas treningu). Napoje te mają w swoim składzie witaminy i minerały ważne dla zdrowia. Jednak należy wystrzegać się nadmiernego spożycia napoi izotonicznych, aby nie zaburzyć równowagi elektrolitów w organizmie. Nie należy pić ich codziennie, ale mogą być przydatne w przypadku intensywnego wysiłku lub biegunki, kiedy organizm narażony jest na odwodnienie.



#### Proponowane pytania do tekstu:

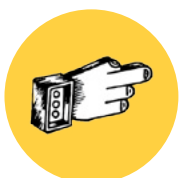
- Czy zdarzyło ci się kiedyś pić napoje dla sportowców?
- Czy podczas choroby rodzice podawali ci elektrolity w innej formie (np. proszku z apteki)?

## VI

### NAPOJE GAZOWANE I ENERGETY- ZUJĄCE

Na plakacie widoczna jest także platforma z colą i energetykami. Napoje te nie są przewożone przez Panią Wandę, a przedstawione są jako dymiąca i wypuszczająca zanieczyszczenia platforma wiertnicza. Napoje te zaliczamy do niezdrowych, gdyż zawierają środki psychoaktywne i pobudzające (np. kofeina, tauryna). Zawierają też dużo cukru lub sztucznych słodzików. Spożywanie energetyków może prowadzić do występowania niekorzystnych efektów ubocznych, takich jak nadpobudliwość, niepokój, kołatanie serca. Zdarzały się po ich wypiciu przypadki uszkodzenia serca, układu nerwowego, a nawet przypadki śmiertelne (spowodowane głównie zawałem serca lub udarem mózgu). Ze względu na zawarte substancje psychoaktywne napoje te są przeciwwskazane dla dzieci.

Pozostałe napoje gazowane (bezkofeinowe) nie są równie groźne dla zdrowia, ale ze względu na wysoką zawartość cukru i sztucznych substancji nie są wskazane do spożywania na co dzień.



#### Proponowane pytania do tekstu:

- Jakie napoje gazowane lubisz? Czy czytałeś ich skład na etykiecie?
- Czy zdarzyło ci się pić energetyki? Jakie odczucia temu towarzyszyły?
- Czy uważasz, że napoje energetyzujące powinny być ogólnodostępne?



zadania  
warsztatowe

Omówiliśmy już rodzaje napoi i różnicę w ich składzie. Większość napoi poza wodą dostarcza do organizmu cenne składniki. Najszkodliwszym (w nadmiarze) składnikiem wielu napoi jest cukier. Przyjrzyjmy się zatem, ile cukru zawiera szklanka wybranych napoi.

**Przygotuj na stole przed uczniami etykiety wybranych napoi i kolejno odczytując zawartość cukru w szklance (g/250 ml), układaj odpowiednią liczbę kostek cukru obok etykiety, tak aby łatwiej było zauważyć różnice. Przyjmujemy, że kostka cukru to 3 g i każda ma wartość kaloryczną 12 kcal.**

Przykładowo:

- Cola - 27 g cukru / 250 ml = 9 kostek
- Woda naturalna - 0 g / 250 ml = 0 kostek
- Woda smakowa - 10 g cukru / 250 ml = 3 kostki
- Sok pomidorowy - 6,5 g cukru / 250 ml = 2 kostki.

Skoro widzimy, jak bardzo różnią się napoje zawartością cukru, każdy z was może wrócić do swoich szklanek (karta pracy „Szklanki 2”) i dorysować lub dopisać, ile kostek cukru spożywacie w napojach w ciągu dnia.



Możesz także zachęcić uczniów do przeliczenia wartości kalorycznej z całości i zaprosić do wspólnej refleksji na ten temat.



burza mózgów

Wypijane napoje dostarczają nam około 2/3 dziennego zapotrzebowania na wodę. Jakie inne źródła wody przychodzą wam do głowy? Jak myślicie, skąd czerpiemy pozostałą 1/3 wody?



zadania  
warsztatowe

Naturalnie, 1/3 wody dostarczamy w żywności. Czy wiesz, że ogórek ma w sobie więcej wody niż sok marchewkowy? Zawartość wody w niektórych produktach spożywczych może cię zaskoczyć! Spróbuj swoich sił, rusz wyobraźnię i spróbuj uszeregować odpowiednie produkty spożywcze od tych zawierających najwięcej wody do tych o najmniejszej zawartości wody.

**Wypisz na tablicy nazwy wybranych produktów i daj dzieciom czas na zastanowienie. Następnie rozdaj tabelę „zawartość wody w żywności” i omów z uczniami interesujące kwestie.**

**Przykładowo:**

Wieprzowina/ryby/orzechy/pomidor/banan/suszone daktyle

- Pomidor (94%)
- Ryby (80%)
- Banan (75%)
- Wieprzowina (42%)
- Suszone daktyle (12%)
- Orzechy (4-6%)

Nasza dzisiejsza przygoda z Panią Wandą i jej misją dobiegają końca. Mam nadzieję, że dzięki Pani Wandzie zapamiętacie, jak ważna jest woda dla życia człowieka i innych istot na całej planecie. Być może następnym razem sięgając w sklepie po butelkę napoju, dokonasz bardziej świadomego, zdrowszego wyboru. Być może wylewając wodę z wanny lub podlewając ogródek, pomyślisz chwilę o tych ludziach, którym wody brakuje.

Pamiętaj, jak cenna i ważna jest woda.  
Pij wodę dla zdrowia!



zadania  
domowe

Zastanów się, czy organizacje humanitarne dostarczają do ludzi potrzebujących również inne napoje? Jak myślisz – jakie? Dlaczego? Może uda ci się znaleźć ciekawe informacje na ten temat i podzielić się nimi z kolegami i koleżankami na następnej lekcji.

---

## WARSZTAT KULINARNY:

### *zajęcia warsztatowe ok. 30 min*

#### **Warsztat kulinarny: pomysły na wody smakowe!**

W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że woda może być pyszna, wystarczy dodać do niej ulubione dodatki w postaci owoców, ziół czy warzyw.

Wspólnie przygotujcie różne wody smakowe. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!

---

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS *VII-VIII*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS

## VII-VIII

### CELE ZAJĘĆ:

- Zapoznanie dzieci z istotną funkcją wody dla życia i funkcjonowania organizmu
- Zdobyć wiedzę na temat zdrowego nawadniania organizmu
- Zdobyć wiedzę na temat wpływu i właściwości poszczególnych napoi na zdrowie człowieka

### METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, burza mózgów, praca indywidualna, praca w parach, debata

### MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

- Plakat „Pij na zdrowie” (str. 38)
- Plakat „Woda w organizmie” (str. 35)
- Tabela „Woda w żywności”
- Quiz (str. 36)
- Karta „Kofeina”
- Etykiety z popularnych napoi, cukier w kostkach (możesz poprosić uczniów o przyniesienie etykiety ze swojego ulubionego napoju)

### PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:

- 1 Przygotuj niezbędne materiały
- 2 Wydrukuj karty pracy dla wszystkich dzieci – załączniki
- 2 Powieś plakat oraz postać Pani Wandy w widocznym dla uczniów miejscu.

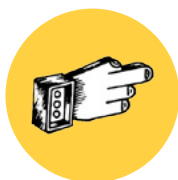


Temat otyłości może być drażliwy i wstydlivy, jeśli w klasie znajdują się osoby dotknięte tym problemem. Zwróć szczególną uwagę, by nie dopuścić do wyśmiewania takiego ucznia. Postaraj się pokazać złożoność zjawiska i jego powszechność w populacji.



pogadanka

Dziś znowu spotykamy się z Panią Wandą i jej nowym przedsięwzięciem. Pani Wanda odniosła sukces, sprzedając zdrowe jedzenie ze swojego food trucka. Jej prozdrowotna postawa i ogromna wiedza zostały docenione przez młodzież taką jak wy, ale także przez grona eksperckie. Czołowi specjaliści w dziedzinie zdrowia i profilaktyki chorób metabolicznych zaprosili Panią Wandę do współpracy w opracowywaniu programu przeciwdziałającemu nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Problem ten staje się coraz bardziej dotkliwym problemem całej ludzkości.



#### Propozycja dyskusji:

- Jak myślisz, jaki szacunkowo procent populacji dzieci w wieku szkolnym ma nadwagę?
- Jakie mogą być przyczyny systematycznego wzrostu liczby osób zmagających się z problemami z wagą w ostatnich dwóch–trzech dziesięcioleciach?
- Jakie niezdrowe nawyki i najczęstsze błędy żywieniowe popełnia młodzież w twoim otoczeniu?

Jak pewnie zauważyliście, również Pani Wanda ze zdumieniem odkryła, że problem ten dotyczy prawie 1/3 ludzkości, a jego przyczyny leżą w co najmniej trzech źródłach: w braku ruchu i modelu siedzącego trybu życia i wypoczynku; w niezdrowym, przetworzonym jedzeniu; w nadmiernej podaży kalorycznej poprzez cukier zawarty w napojach.

Co jeszcze Pani Wanda może zrobić, poza promocją zdrowego jedzenia? Do gwiazdy sportu jej daleko, więc zanim zajmie się promocją ruchu, postanowiła zająć się krzewieniem wiedzy o zdrowym nawadnianiu organizmu.

#### Pomóż Pani Wandzie wymyślić hasło promujące picie wody.

A co wy pijecie najchętniej?



praca  
w grupach

#### Podziel dzieci w pary i poinstruuj:

W tym ćwiczeniu poproszę was, abyście wcielili się w postać doradcy dietetycznego. Porozmawiaj z kolegą lub koleżanką w parze i zebraj dokładny wywiad – jakie napoje i w jakiej ilości wypija w ciągu dnia. Zanonuj ilość i rodzaj wypijanych płynów. Możesz zwrócić też uwagę na częstotliwość i godzinę spożywania określonej grupy napoi.



pogadanka

Widzicie, jak różnorodnych wyborów dokonujemy pod względem tego, co wypijamy. Większość napoi, poza wodą, dostarcza do organizmu cenne składniki. Jednym ze szkodliwych (bo występujących w nadmiarze) składników wielu napoi jest cukier, który przyczynia się do rozwoju próchnicy i otyłości. Zastanówmy się chwilę, jak inne napoje wpływają na nasz organizm?

#### Zachęć dzieci do dzielenia się własnymi przemyśleniami i spostrzeżeniami.

Na przykład soki owocowe dostarczają witaminy i minerały, napoje na bazie mleka – tłuszcze, białko i wapń, herbaty i napary ziołowe są źródłem antyoksydantów i witamin, ale też mogą zawierać substancje czynne, takie jak teina czy kofeina. Herbaty, zwłaszcza ziołowe, mogą wpływać na układ nerwowy i samopoczucie, ale także na wiele innych układów organizmu (na nerki, wątrobę, trawienie itd.). Należy ich używać ze szczególną ostrożnością (podobnie jak leki, powinny być konsultowane z lekarzem) i nie są wskazane dla dzieci.



zadania  
warsztatowe

**Przygotuj przezroczyste szklanki i kostki cukru. Zachęć uczniów, by podchodzili z etykietą przyniesioną ze swojego ulubionego napoju i odmierzali do szklanki liczbę kostek odpowiednio do zawartości cukru w 250 ml płynu. Przyjmijmy, że kostka cukru waży około 3 g.**

Przykładowo:

- Cola - 27 g cukru / 250 ml = 9 kostek
- Woda naturalna – 0 g / 250 ml = 0 kostek
- Woda smakowa – 10 g cukru / 250 ml = 3 kostki
- Sok pomidorowy – 6,5 g cukru / 250 ml = 2 kostki.



praca  
indywidualna

*Teraz, znając już zawartość cukru w waszych ulubionych napojach, wróć do swoich notatek z wywiadu z twoim kolegą/twoją koleżanką. Przelicz, ile cukru dostarcza sobie w ciągu dnia wraz z wypijanymi napojami (1 kostka cukru = 12kcal). Pamiętaj, że dzienne zapotrzebowanie na wodę dla młodzieży w wieku 13–15 lat to około 2–2,5 litra, a zapotrzebowanie energetyczne to około 1800–2400 kcal dla dziewcząt i 2200–3200 kcal dla chłopców, co jeszcze zauważasz, jakie wnioski wyciągasz z wywiadu? Co mógłbyś jemu/jej polecić? Przygotuj informację zwrotną dla twojego kolegi/twojej koleżanki.*

**Zachęć dzieci do podzielenia się informacją zwrotną z osobą z pary lub na forum klasy.**



zadania  
warsztatowe

*Być może zauważyliście, że ktoś z waszej klasy pije bardzo mało albo zdecydowanie za dużo wody. Czy wiesz, z czym się może wiązać odwodnienie organizmu? Czy słyszałeś o przewodnieniu? Dlaczego odpowiednie nawodnienie ma tak duże znaczenie dla życia?*

*Rozwiąż quiz i sprawdź swoją wiedzę o zdrowym nawadnianiu.*



zadania  
warsztatowe

*Woda jest niezwykle ważna dla zdrowia i urody. Wypełnia ciało w znaczącej mierze, a także bierze udział we wszystkich zachodzących w nim procesach. Człowiek składa się w około 60% z wody, jednak jej zawartość w różnych narządach jest zróżnicowana*

**Narysuj na tablicy postać ludzką i wypisz nazwy wybranych narządów (zgodnie z załącznikiem „Woda w organizmie”). Poproś uczniów o wspólne dociekanie, gdzie w organizmie znajduje się największe i najmniejsze stężenie wody. Następnie zaproś ich do pracy indywidualnej.**

*Czy wiesz, jaki narząd ma najwięcej wody? Zastanów się przez chwilę i ustaw kolejno narządy od zawierającego najwięcej wody do najmniej nawodnionego.*

Kości / płuca / mózg / krew / nerki / tkanka tłuszczowa / zęby

Odpowiedź:

- Krew (84%)
- Nerki (83%)
- Płuca (80%)
- Mózg (75%)
- Kości (25%)
- Tkanka tłuszczowa (10%)
- Zęby (3%)

Po wykonanym zadaniu przedstaw dzieciom plakat „Woda w organizmie” lub rozdaj każdemu dziecku kopię. Wspólnie omówcie wyniki i wątpliwości.

*Moi drodzy, nasze zadanie dla Pani Wandy wykonane. Wiedza o zdrowym nawadnianiu i profilaktyce otyłości została przez Was zebrana i zdobyta!*

*Jednak niekorzystny dla zdrowia wpływ niektórych napoi wynika nie tylko z ich wysokiej zawartości cukru, ale także ze znajdujących się w nich substancji czynnych, w tym psychoaktywnej kofeiny.*



praca  
w grupach

### Debata

Podziel klasę na dwie grupy i rozdaj informacje dotyczące zawartości kofeiny w napojach i jej wpływu na zdrowie.



pogadanka

**Wyjaśnij, na czym polega debata uniwersytecka (oksfordzka) – do jednej grupy należą zwolennicy tezy i przedstawiają kolejne argumenty na jej korzyść, a drugą grupę tworzą przeciwnicy tezy i próbują ją obalić za pomocą argumentów. Obie strony przedstawiają swoje argumenty naprzemiennie. Debacie przewodzi marszałek, który czuwa nad jej przebiegiem. Zakazane jest wyśmiewanie i obrażanie oponentów. Debata kończy się głosowaniem.**

Grupy przygotowują się do debaty na temat:

**„W szkole powinien stać automat z napojami (cola, soki, izotoniki, energetyki, ice tea)”.**

Powodzenia!

## WARSZTAT KULINARNY:

# *zajęcia warsztatowe ok. 30 min*

### **Warsztat kulinarny: pomysły na wody smakowe!**

W trakcie prowadzenia warsztatów starajmy się uświadomić uczniom, że woda może być pyszna, wystarczy dodać do niej ulubione dodatki w postaci owoców, ziół czy warzyw.

Wspólnie przygotujcie różne wody smakowe. Mamy nadzieję, że odkryjecie nowe smaki.

Życzymy udanej i smacznej zabawy!



# PRZEPISY NA ZDROWE *Wody smakowe*



ŻÓŁTY TALERZ

Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

# PODSTAWOWE ZASADY TWORZENIA WÓD SMAKOWYCH:

- 1 Owoce i zioła zalewamy zimną wodą lub wodą z lodem. Nie należy zalewać ciepłą wodą, a na pewno nie wrzątkiem.
- 2 Zioła twarde, takie jak rozmaryn lub tymianek warto delikatnie rozgnieść np. w moździerz. Wydadzą mocniej smak i aromat. Natomiast zioła delikatne - mięta, bazylija, natka pietruszki możemy delikatnie zrolować, wtedy również ich aromat będzie bardziej wyczuwalny.
- 3 Woda powinna wyciągać smak od owoców przynajmniej przez 1 - 2 godziny. Możemy ją zostawić na noc, wtedy będzie mega smakowa.
- 4 Nie przesadzamy z ilością owoców, zwiększy nam to ilość fruktozy (to też cukier), a co za tym idzie - kaloryczność.
- 5 Wody smakowe przechowujemy przez około 48 godzin.
- 6 Cytrusy zawsze powinniśmy umyć przed dodaniem do wody.
- 7 Nie bójmy się korzystać z mrożonek. Czasami to jedyny sposób aby otrzymać np. wiśnie zimną.



## Woda grejfrutowa Z ROZMARYNEM I LIMONKĄ

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 grejfrut pokrojony w plastry
- gałązka rozmarynu
- 1/2 limonki w plastrach

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Grejfruta i limonkę kroimy w plastry
- 2 Świeży rozmaryn delikatnie rozgniatamy w moździerz
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



## Woda imbirowo- cytrynowa Z OGÓRKIEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 4 plastry świeżego imbiru
- 1/2 ogórka szklarniowego w plastrach
- 1 cytryna w plastrach

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Wszystkie składniki kroimy w plastry
- 2 Wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą
- 3 Opcjonalnie można dodać lód



# Woda morelowo- cytrynowa

## Z TYMIANKIEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 2 morele
- 1 cytryna
- kilka gałązek tymianku

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Morele kroimy na ćwiartki, cytrynę kroimy w plastry
- 2 Gałązki tymianku rozgniatamy w moździerzu
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda imbirowo- miętowa

## Z MANGO

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1/2 mango
- imbir
- kilka gałązek mięty

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Mango dzielimy na cząstki. Imbir kroimy w plastry
- 2 Miętę rolujemy, żeby oddała więcej aromatu
- 3 Wszystko wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda gruszkowo- winogronowa

## Z ESTRAGONEM

### SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 gruszka
- kilka zielonych winogron w całości
- kilka gałązek estragonu

### PRZYGOTOWANIE:

- 1 Gruszkę kroimy w plastry
- 2 Estragon rolujemy, żeby oddał więcej aromatu
- 3 Gruszkę w plastrach, winogrona w całości i kilka gałązek estragonu wrzucamy do dzbanka i zalewamy wodą



# Woda jabłkowa z cynamonem I WIŚNIAMI

## SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 jabłko
- kawałek kory cynamonu
- kilka wiśni (mogą być mrożone)

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Jabłko kroimy w plastry i wrzucamy do dzbanka
- 2 Dodajemy kilka wiśni i kawałek kory cynamonu
- 3 Wszystko zalewamy wodą



# Woda ogórkowo- miętowa

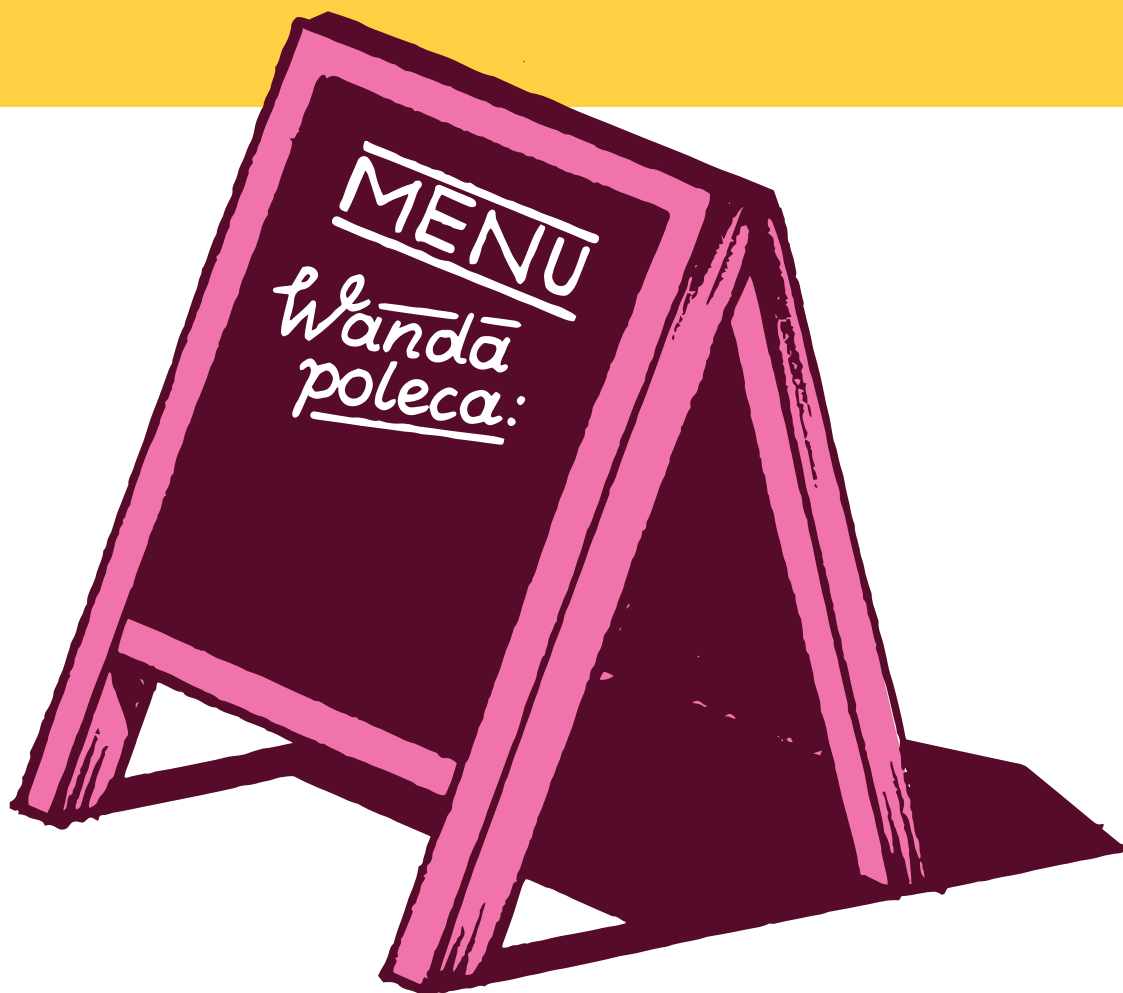
## SKŁADNIKI:

- 1,5 l wody
- 1 ogórek szklarniowy lub 2 gruntow
- kilka gałązek mięty

## PRZYGOTOWANIE:

- 1 Ogórek kroimy w plastry i wrzucamy do dzbanka
- 2 Miętę rolujemy, żeby oddała więcej aromatu
- 3 Wszystko zalewamy wodą

# Materiały DO ZADAŃ



- Powycinane tankowce
- Karta pracy „Szkłanki 1”
- Karta pracy „Zwierzęta”
- Karta pracy „Szkłanki 2”
- Karta pracy „Gramy w anagramy”
- Karta pracy „Woda w organizmie”
- Postać Wandy i jej córki
- plakat „Pij na zdrowie”

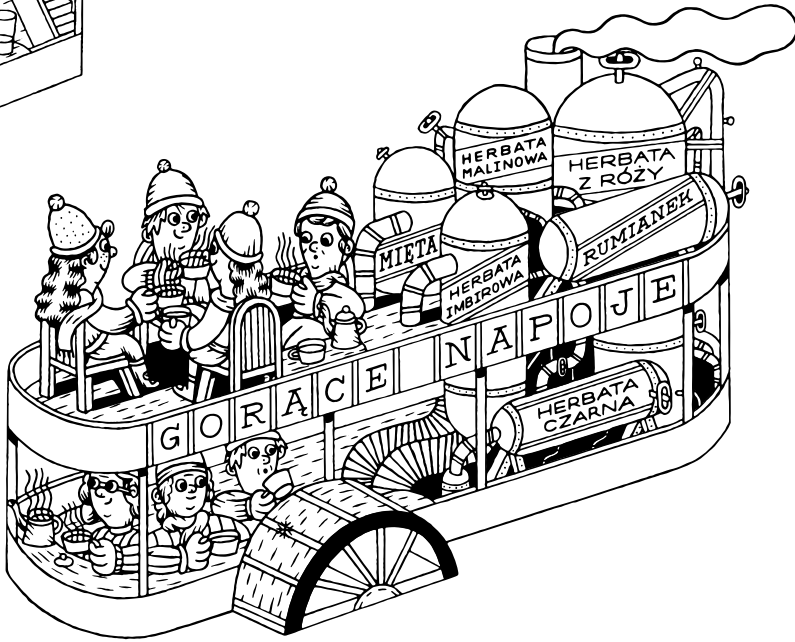
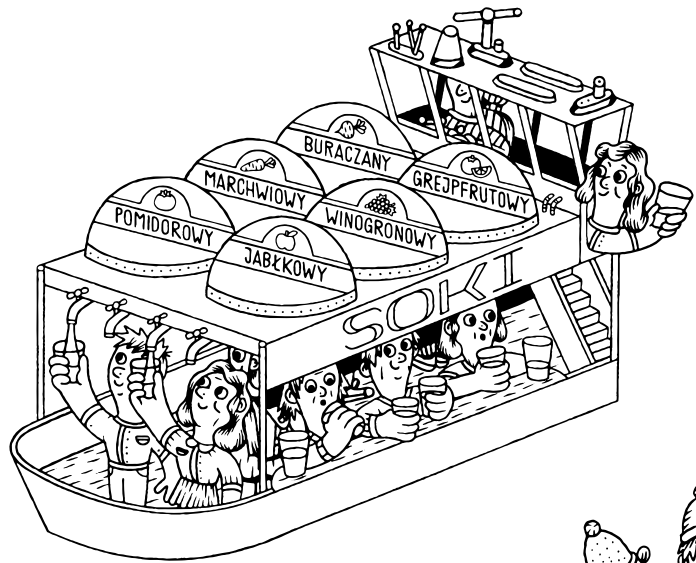
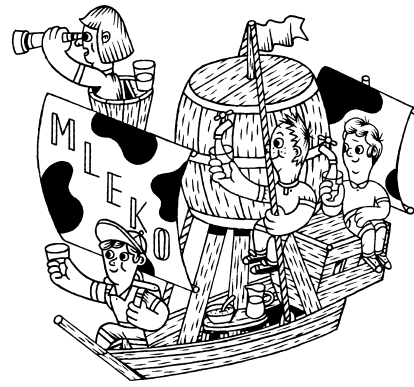
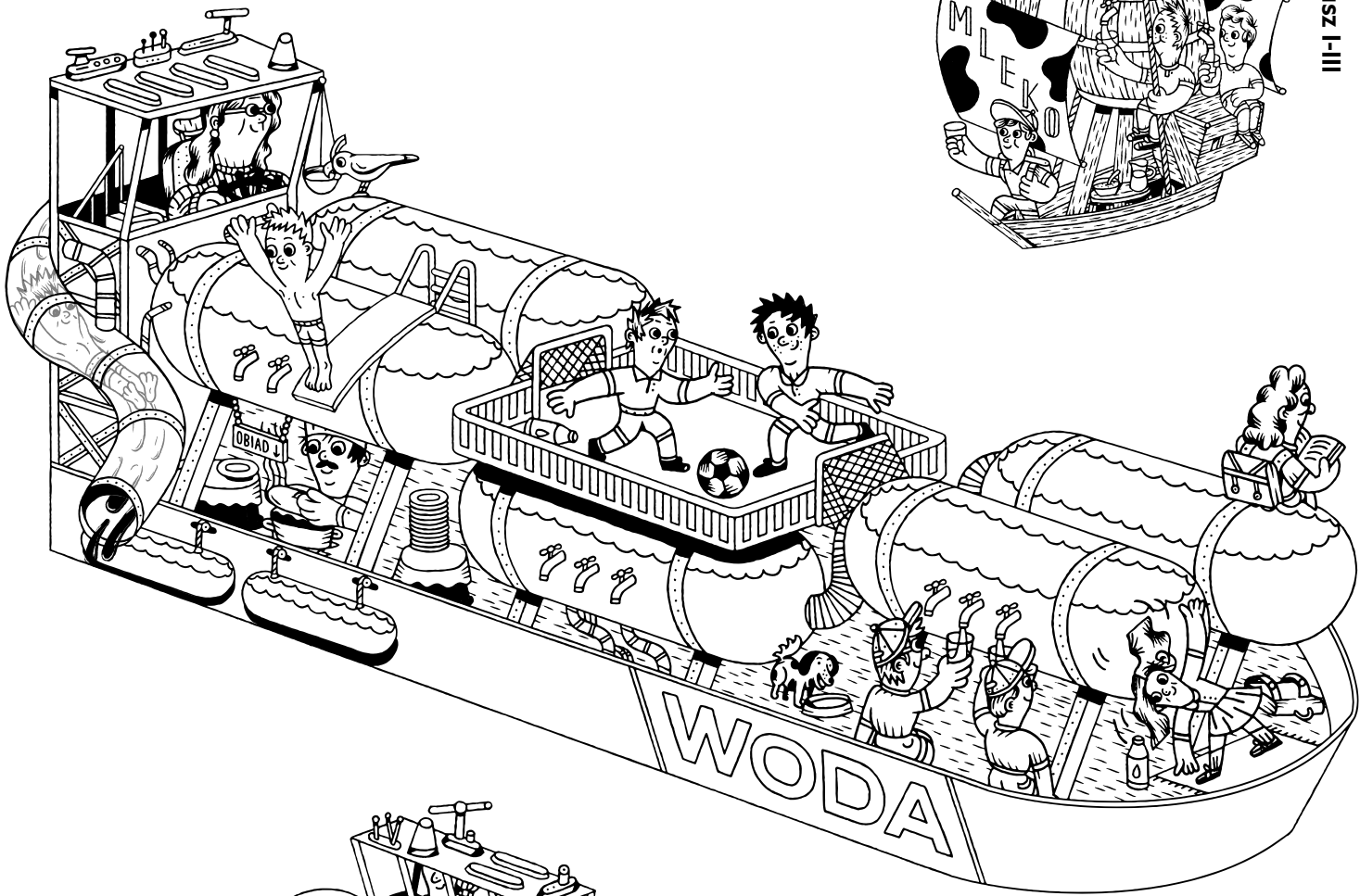


ŻÓŁTY TALERZ

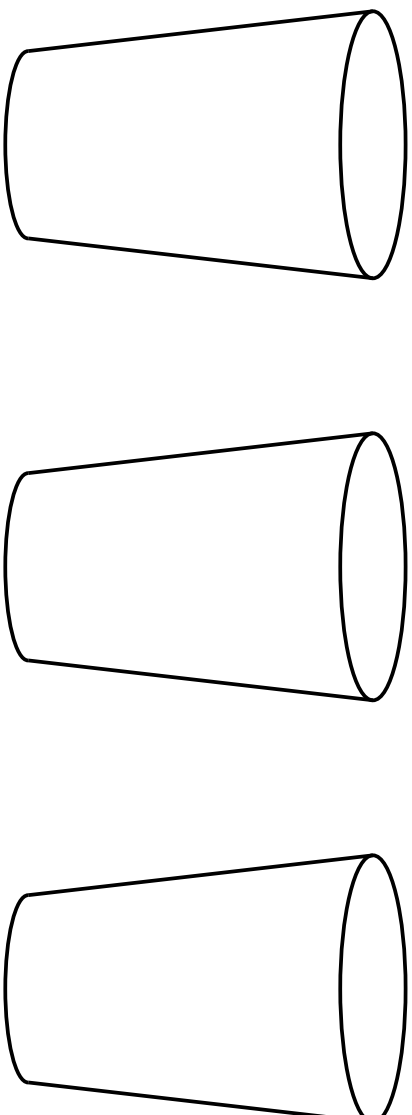
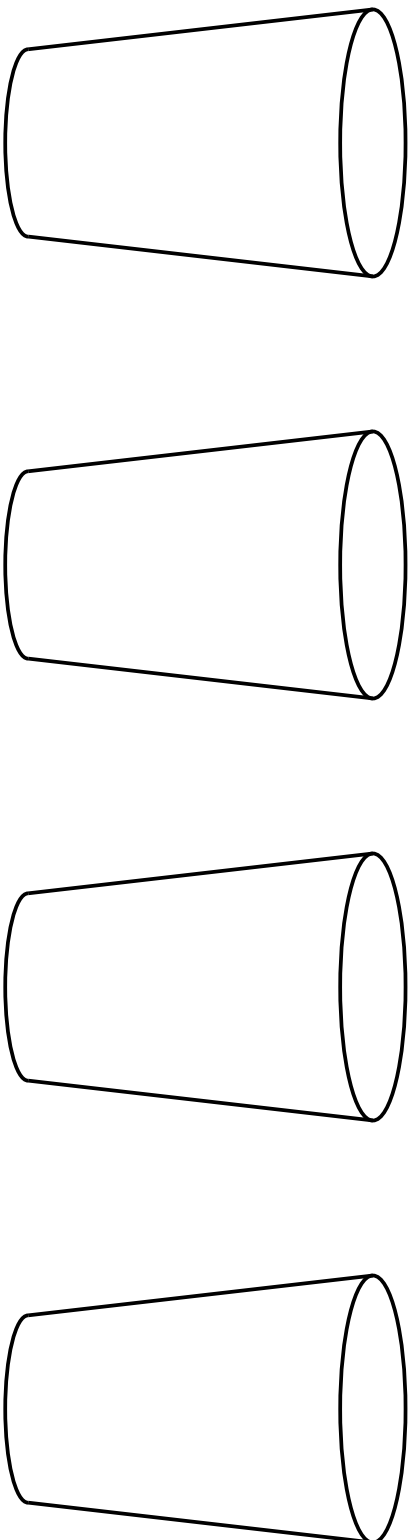
Partner merytoryczny



SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO  
W WARSZAWIE

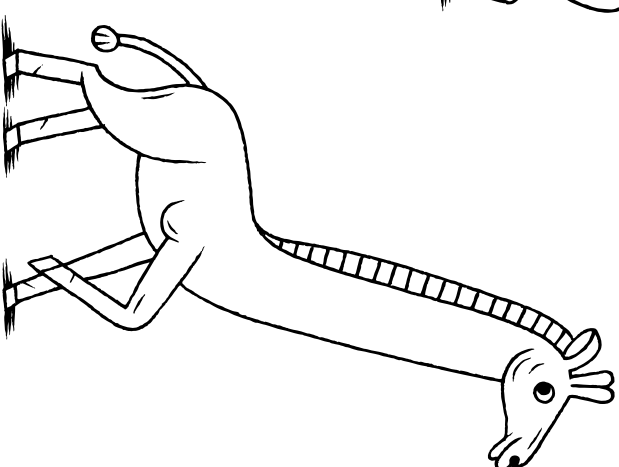
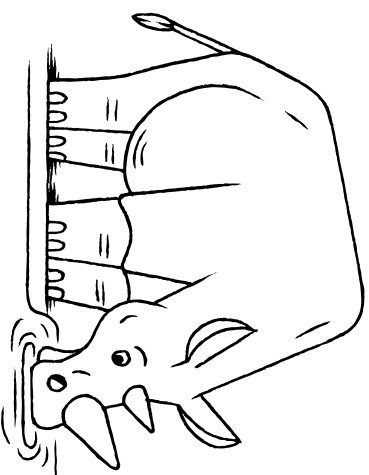
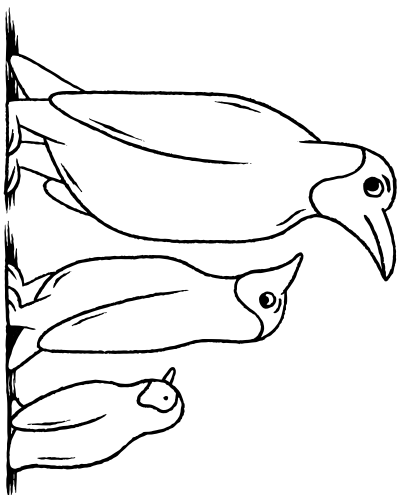
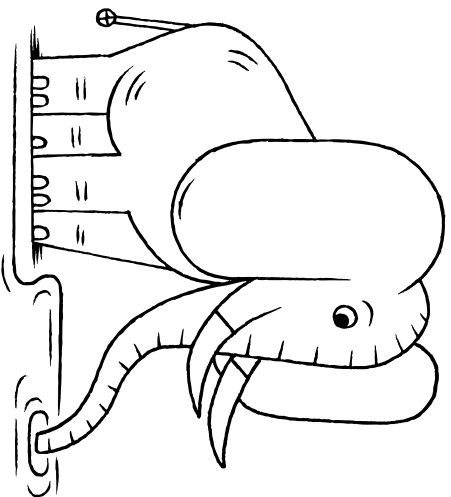
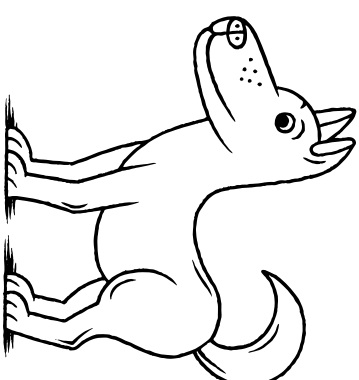
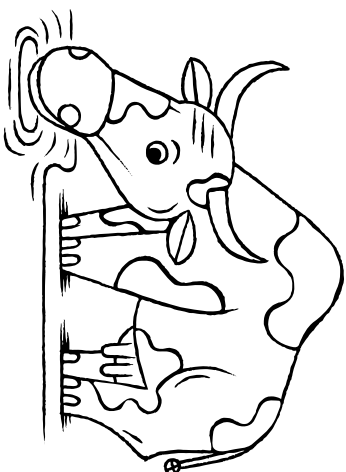


Czy wiesz, że dziecko w wieku 7-9 lat powinno wypijać co najmniej 7 szklanek płynów dziennie? A ty? Jakie napoje pijesz na co dzień? Zaznacz ilość szklanek i pokoloruj odpowiednim kolorem: woda - niebieski; soki - żółty; herbaty - zielony; mleko i produkty mleczne - różowy; inne napoje - dowolne kolory.



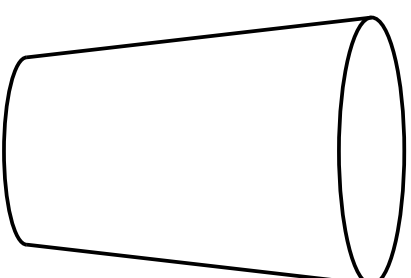
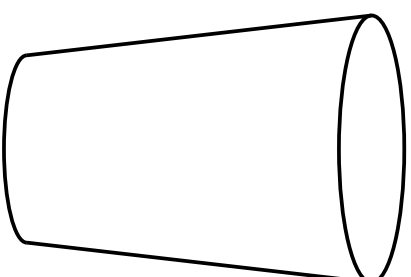
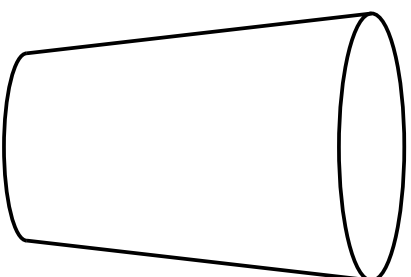
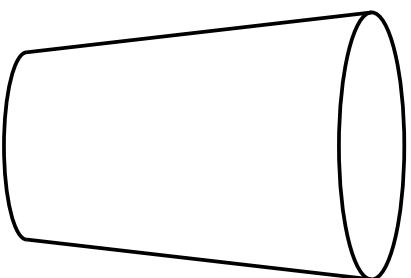
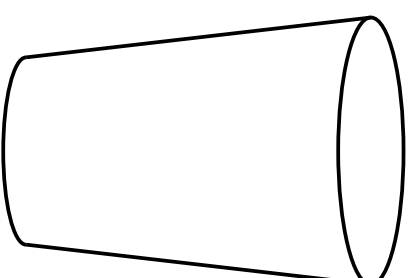
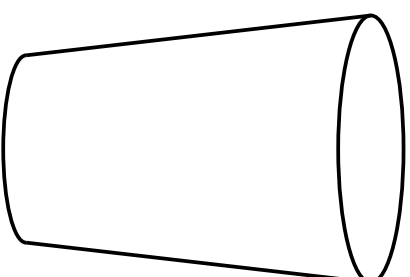
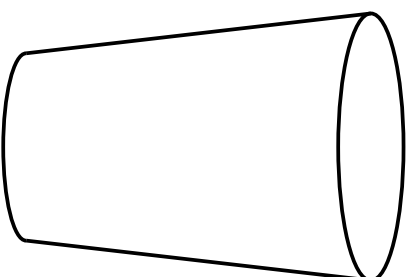
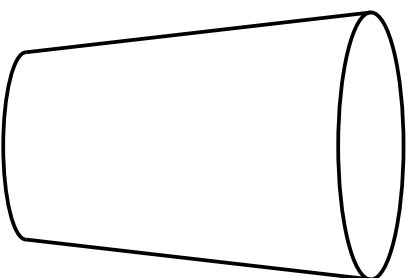
Które zwierzęta spotkać można na safari? Pokoloruj obrazek.

Zobacz, niektóre zwierzęta na rysunku piją wodę. Zastanów się, czy wszystkie zwierzęta potrzebują wody do życia?





Czy wiesz, że dziecko w wieku 10-12 lat powinno wypijać około 8 szklanek (Zlitry) płynów dziennie? A ty? Jakie napoje pijesz na co dzień? Zaznacz ilość szklanek i oznacz (podpisz lub pokoloruj), rodzaj wypijanych napoi.



Poniżej w tych dziwnie brzmiących wyrazach poukrywane są nazwy popularnych napoi. Pustawiaj litery w wyrazach w innej kolejności, tak aby odkryć jakie napoje się pod nimi kryją.

ŚLAMAKAN

--	--	--	--	--	--	--	--

ŻARANODA

--	--	--	--	--	--	--	--

BAHETRA

--	--	--	--	--	--	--

PTOKOM

--	--	--	--	--	--

DALAMENIO

--	--	--	--	--	--	--	--	--

FERIK

--	--	--	--	--

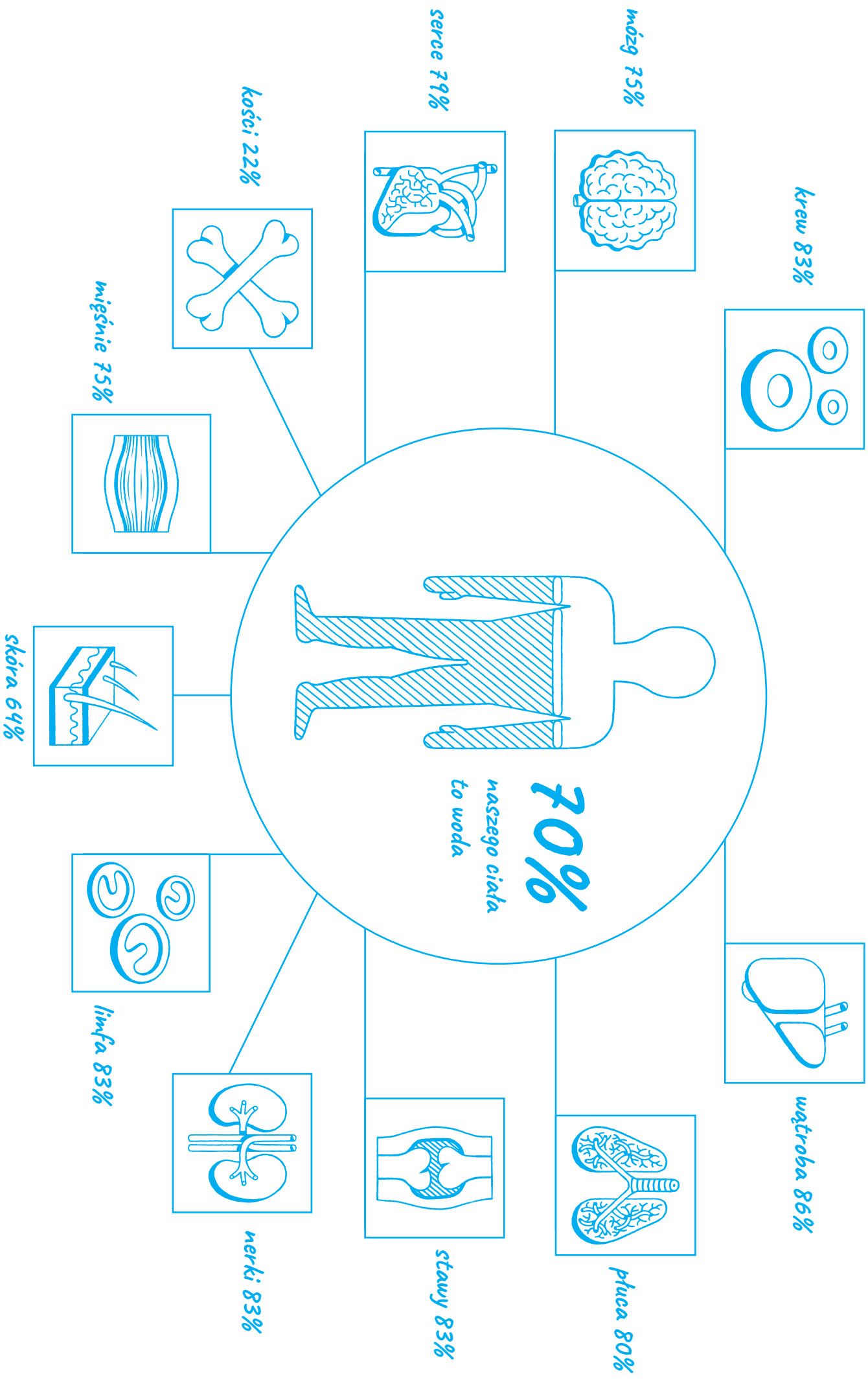
NAFTA

--	--	--	--	--

OWAD

--	--	--	--

## WODA W LUDZKIM ORGANIZMIE



**1. WODA JEST ŹRÓDŁEM CENNYCH...**

- a) składników odżywczych
- b) witamin
- c) minerałów

**2. DO OBJAWÓW ODWODNIENIA ZALICZAMY**

- a) Drżenie rąk
- b) Ból i zawroty głowy
- c) Ból i drętwienie kończyn

**3. ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ ZALEŻY OD**

- a) Wiek i aktywności fizycznej
- b) Temperatury otoczenia i wilgotności powietrza
- c) Obie odpowiedzi są prawidłowe

**4. ŹRÓDŁEM WAPNIA W DZIECI MOGĄ BYĆ**

- a) Napoje gazowane
- b) Napoje mleczne
- c) Świeże soki

**5. WODY NIE NALEŻY PIĆ**

- a) podczas posiłków
- b) dużej ilości na raz
- c) w czasie silnego mrozu

**6. ORGANIZM DOROSŁEGO CZŁOWIEKA SKŁADA SIĘ W**

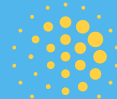
- a) 60% z wody
- b) 30% z wody
- c) 75% z wody

**7. ILE DNI CZŁOWIEK MOŻE PRZEŻYĆ BEZ WODY**

- a) do 5 dni
- b) do dwóch tygodni
- c) zaledwie dobę



# Pij na zdrowie



ŻÓŁTY TALERZ

