

## Scenariusz zajęć – edukacja zdrowotna - gimnazjum

Autor: mgr Beata Draczko

**Temat lekcji: Wiem, co jem. Zasady racjonalnego odżywiania się człowieka.**

### **Cel ogólny:**

- zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego odżywiania się człowieka
- kształtowanie umiejętności oceniania własnego sposobu żywienia
- uświadomienie uczniom zależności między odżywianiem a rozwojem organizmu ludzkiego
- nauka urozmaicenia swojej diety

### **Cele szczegółowe: Uczeń:**

- potrafi obliczyć BMI
- wie jak prawidłowo się odżywiać
- potrafi pracować w grupie
- uczeń potrafi wymienić produkty szkodliwe dla zdrowia
- uczeń potrafi wybrać zdrowe produkty

### **Metoda pracy:**

- pogadanka,
- dyskusja,
- piramida priorytetów

### **Formy pracy:**

- grupowa,
- indywidualna

**Środki dydaktyczne:** duże kartony, mazaki, karteczki samoprzylepne

### Przebieg zajęć

1. Powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji
2. Podanie definicji zdrowia oraz co ma wpływ na nasze zdrowie (załącznik nr.1)
3. Podział na grupy (wg. rozdanych kolorowych kartek)
4. Każda grupa tworzy piramidę zdrowego odżywiania, przyklejając kartki samoprzylepne z nazwami produktów do odpowiednich piętér piramidy (załącznik nr.2)
5. Przedstawiciel każdej grupy prezentuje swoją pracę.
6. Dyskusja, która piramida jest wykonana prawidłowo i dlaczego
7. Nauczyciel przedstawia 10 zasad zdrowego żywienia (załącznik nr.3)
8. Przy drugiej zasadzie każdy oblicza swoje BMI ( z wcześniej przygotowanych swoich pomiarów wzrostu oraz wagi ciała), porównuje swoje wyniki z normą
9. Po prezentacji zasad zdrowego odżywiania, każdy wypełnia ankietę nt. swojego sposobu żywienia (załącznik nr. 4)
10. Krótkie podsumowanie wyników
11. Każda grupa dostaje karton swojego koloru, rysuje na nim kwiatek o tylu płatkach ile osób jest w grupie. W płatkach uczniowie wpisują produkty żywnościowe koloru swojej grupy lub koloru do niego zbliżonego. Środek kwiatka pozostaje na razie pusty.

- Grupa biała wypisuje produkty koloru białego, grupa zielona wypisuje produkty koloru zielonego, grupa żółta- produkty koloru żółtego, grupa czerwona- produkty koloru czerwonego.
- Liderzy grup czytają produkty, jakie zostały wpisane w płatki. Pozostali uczniowie mogą uzupełnić ich pomysły.
- Nauczyciel prosi teraz grupy o ułożenie dania. Ma to być obiad i deser. Można używać tylko produktów swojej grupy. Swoją myśl wpisujemy w środek kwiatka. Po wykonaniu zadania liderzy grup prezentują swoje kwiaty na tablicy.

12. Podsumowanie lekcji, pracy w grupach.

## **Załącznik 1**

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia jest następująca:  
Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego,  
fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

## Załącznik 2

1. biały chleb
2. bułki wrocławskie
3. chleb razowy
4. makaron razowy
5. ryż brązowy
6. kasza gryczana, jaglana...
7. fasola
8. groch
9. mleko
10. jogurty
11. jabłko
12. gruszka
13. ziemniak
14. pomidor
15. ogórek
16. sałata
17. ryby
18. orzechy
19. olej
20. smalec
21. oliwa z oliwek
22. margaryna do smarowania
23. słonina
24. słodycze
25. czerwone mięso
26. kurczaki
27. jaja
28. żółty ser
29. biały ser
30. serki homogenizowane
31. kalafior
32. brokuły
33. biały ryż
34. cytrusy
35. banany
36. soki owocowe
37. soki owocowo – warzywne
38. woda mineralna
39. chrupki typu cornfleks,  
musli

### Załącznik 3

## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

**Załącznik 4**

**ANKIETA**

Chłopiec.....

Dziewczynka.....

1. Czy jadasz regularnie posiłki?
  - a. tak
  - b. nie
  - c. nie zawsze
2. Ile posiłków jadasz w ciągu dnia?
  - a. 5 posiłków
  - b. 3-4 posiłki
  - c. 1-2 posiłki
3. Czy zjadasz w szkole drugie śniadanie, które przynosisz z domu?
  - a. zawsze
  - b. czasami
  - c. nigdy
4. Czy jadasz ciemne razowe pieczywo?
  - a. tak zawsze
  - b. rzadko
  - c. nigdy
5. Jak często pijesz mleko i spożywasz przetwory mleczne w ciągu dnia?
  - a. w 2 posiłkach i więcej
  - b. w 1 posiłku
  - c. bardzo rzadko
6. Jak często jadasz warzywa i owoce w ciągu dnia?
  - a. 4 razy dziennie i więcej
  - b. 2 razy dziennie
  - c. bardzo rzadko
7. Czy podjadasz między posiłkami?
  - a. nie
  - b. tak
  - c. czasami
8. Jakie najczęściej pijesz napoje?
  - a. woda mineralna niegazowana, soki
  - b. woda mineralna gazowana, herbata
  - c. napoje gazowane (np. cola, pepsi, fanta ...)
9. Ile razy w tygodniu jadasz fast foods?
  - a. nie jadam
  - b. 1 raz w tygodniu
  - c. kilka razy w tygodniu
10. Czy jadasz coś po 18.00?
  - a. nie
  - b. bardzo rzadko
  - c. tak

**Jeśli otrzymałeś więcej niż 14 punktów** to znaczy, że odżywasz się bardzo dobrze.

**TRZYMAJ TAK DALEJ!!!**

**Jeśli otrzymałeś od 7 do 13 punktów** to znaczy, że trzeba przeanalizować swój sposób żywienia i trochę go poprawić. Zapoznaj się z zasadami zdrowego żywienia i spróbuj go przestrzegać!

**Jeśli otrzymałeś mniej niż 7 punktów** to najwyższy czas zmienić radykalnie swój sposób żywienia. **INACZEJ BĘDZIE Z TOBĄ ŹLE!!!**