

Jedz owoce i warzywa

scenariusz zajęć opracowany przez mgr Małgorzatę Nowakowską, nauczyciela przyrody

- **Odbiorcy:**

Uczniowie klas IV-VI szkoły podstawowej.

- **Cel główny:**

Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego odżywiania.

- **Cele:**

Poznanie pojęcia „piramida żywienia”. Poznanie zasad przygotowania surówek.

Zaznajomienie z rolą warzyw i owoców w codziennej diecie.

- **Metody pracy:**

Pogadanka, pokaz, "burza mózgów", praca w grupach.

- **Pomoce:**

Załączniki, tablice "piramida żywienia", "witaminy", waga, wybrane owoce i warzywa, kolorowe kartki A4, magnesy, długopisy, składniki i pomoce potrzebne do wykonania surówek.

- **Czas trwania:**

2 godziny lekcyjne.

Przebieg I godziny lekcyjnej – „Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?”

Faza wprowadzająca

- Pogadanka na temat „Co to znaczy prawidłowe odżywianie”. Swobodne wypowiedzi uczniów. Prezentacja zasad prawidłowego odżywiania (załącznik 1).

Faza realizacyjna

- Omówienie "piramidy żywienia" (załącznik 2). Zwrócenie uwagi, w którym miejscu znajdują się owoce i warzywa.
- "Burza mózgów" - jakie korzyści daje nam spożywanie owoców i warzyw. Dzieci wypisują odpowiedzi na tablicy. Odczytanie wszystkich odpowiedzi. Przedstawienie przez nauczyciela informacji o podziale owoców i warzyw na trzy grupy (załącznik 3) oraz wiedzy na temat witamin w nich zawartych (załącznik 4).

- Omówienie zasady "5 porcji warzyw, owoców i soków". Podanie przykładowych porcji np. 200 ml soku, 90 g owoców lub warzyw. Nauczyciel może zważyć dla przykładu niektóre produkty.
- Nauczyciel dzieli klasę na 3-4 osobowe grupy. Każda grupa układa jadłospis z uwzględnieniem owoców i warzyw z różnych grup w każdym posiłku. Przypomnienie, że w ciągu dnia należy spożywać pięć posiłków.
- Prezentacja prac, powieszenie kartek na tablicy i odczytanie jadłospisów. Ewentualne korekty nauczyciela.

Faza podsumowująca

- Każda grupa układa hasło zachęcające do konsumowania pięciu porcji warzyw i owoców.

Przebieg II godziny lekcyjnej - "Która najsmaczniejsza?"

Uwagi do realizacji lekcji

Na kilka dni przed planowaną lekcją, nauczyciel dzieli klasę na 3-4 osobowe grupy. Dzieci wybierają rodzaj surówki, którą będą wykonywać. Ustalają między sobą, jakie produkty i pomoce kuchenne będą im potrzebne. Dzielą się zadaniami. Nauczyciel przygotowuje potrzebną ilość talerzyków, widelczyków, serwetek i ręczników papierowych.

Przykładowe surówki:

- marchewka + jabłko + cytryna,
- kapusta pekińska + jabłko + pomarańcza,
- seler + jabłko + banan,
- sałata lodowa + pomidor,
- kapusta kiszona + marchewka + jabłko.

Faza wprowadzająca

- Uczący przypomina zasady BHP oraz zasady przygotowania posiłków.

Faza realizacyjna

- Uczniowie w grupach wykonują surówki. Nauczyciel służy radą, pomocą oraz pilnuje porządku w klasie. Wskazane jest zachęcanie do skosztowania każdej z surówek.
- Uczniowie wybierają ulubioną surówkę klasową.

Faza podsumowująca

- Prezentacja przepisu na wybraną surówkę klasy. Wywieszenie przepisu na gazetce szkolnej. Powstaje w ten sposób ranking surówek.

Bibliografia:

1. Kups.org.pl
2. Trzymaj formę. Podstawy teoretyczne programu, poradnik dla nauczycieli.
3. Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół, „Przegląd Reader's Digest”
4. Waznelekcje.pl
5. Zdrowie.med.pl

Załącznik 1.

Jak zdrowo jeść, czyli dekalog najlepszej diety

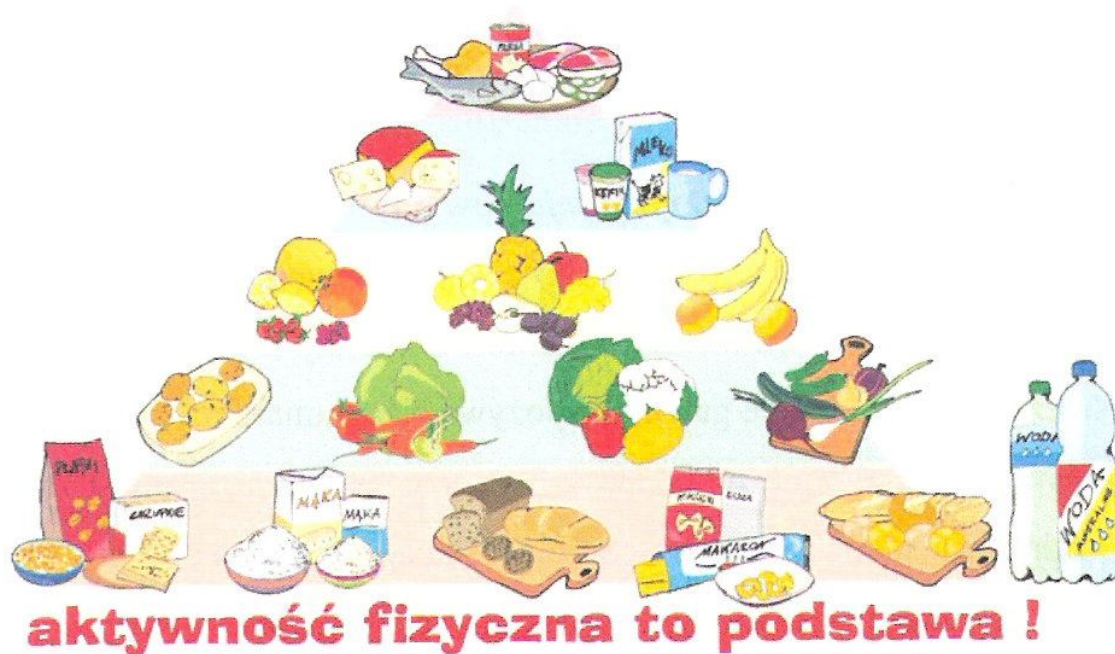
Przed nauczycielem stoi trudne zadanie - jak przekonać uczniów do zdrowej diety w sytuacji, gdy nie ma się praktycznie wpływu na komponowane przez nich posiłki? Zawsze można dzielić się wiedzą i własnym doświadczeniem, dlatego można przekazać uczniom 10 zasad zdrowego odżywiania:

1. Jedz codziennie produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie żywieniowej.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w diecie powinny być produkty znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie 3-4 porcje produktów mlecznych takich jak: mleko, jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz dziennie co najmniej dwa produkty z grupy “mięso, ryby, jaja” oraz uwzględnij w swoim jadłospisie nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce.
7. Redukuj spożywanie tłuszczów - szczególnie zwierzęcych.
8. Minimalizuj spożywanie słodyczy oraz słodkich napojów energetyzujących.
9. Ogranicz produkty słone – odstaw solniczkę na bok.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość płynów - minimum 2 litry - szczególnie wodę mineralną niegazowaną.

Dorota Pasieczna

Załącznik 2.

Piramida żywienia



Źródło: <http://www.psp15.edu.pl/publikacje/odzywianie/odzywi6.jpg>

Naturalne bomby witaminowe i ich wpływ na ciało człowieka

Warzywa i owoce pełnią bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. Są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika oraz potasu. Spożywamy je często ze względów smakowych. Nie zapominajmy również, że są one uzupełnieniem witamin i minerałów, które wpływają na poprawę zdrowia.

Owoce i warzywa dzielimy na trzy podstawowe grupy:

Grupa I charakteryzowana jako źródło witaminy C. W jej skład wchodzi: warzywa kapustne, pomidory, chrzan, natka pietruszki, papryka, szpinak. A także owoce: porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, jagody, pomarańcze, cytryny i grejpfruty.

Grupa II, czyli warzywa i owoce zawierające beta-karoten (inaczej nazywany prowitaminą A), takie jak: natka pietruszki, szpinak, koperek, marchew, sałata, pomidory, dynia oraz morele .

Grupa III – inne warzywa i owoce bogate w składniki mineralne: cebula, korzeń pietruszki, buraki, seler, pory, ogórki, jabłka, rabarbar, gruszki, śliwki, winogrona.

Należy podkreślić, że bardzo ważnym elementem diety są przyprawy korzenne i zioła, które wzbogacają smak i aromat potraw, napojów, kompotów i herbat. Przyspieszają przemianę materii, ułatwiają trawienie, pobudzają apetyt. Działają przeciwskurczowo, przeciwbólowo, bakteriobójczo i rozgrzewająco. Poprawiają krążenie krwi oraz wzmacniają wydolność umysłową. Do najpopularniejszych przypraw zaliczamy: pieprz, paprykę, tymianek, bazylię, kolendrę, liść laurowy, ziele angielskie, imbir, cynamon, goździki.

Dorota Pasieczna

Załącznik 4.

Nazwa witaminy	Inne nazwy	Najważniejszy wpływ na funkcje organizmu	Najbogatsze źródła
Witamina A	Retinol, Beta-karoten = Prowitamina A	<ul style="list-style-type: none"> • wzrost i ogólny rozwój organizmu, • tworzenie kości, • produkcja hormonów, • widzenie (także nocne), • prawidłowy rozwój i funkcjonowanie skóry, • ochrona przed nowotworami i chorobami serca (przeciwutleniacz). 	Ryby morskie, tran, wątroba wołowa, wątroba wieprzowa, węgorz, żółtko jaj, masło, oleje roślinne, szpinak, morele, sałata, jarmuż, dynia, groszek zielony, boćwina, szczaw, marchew.
Witamina C	Kwas askorbinowy	<ul style="list-style-type: none"> • Zmniejszanie szkodliwego działania chemicznych procesów utleniających - tzw. przeciwutleniacz • Produkcja kolagenu i podstawowych białek w całym organizmie (kości, chrząstki, ścięgna, więzadła). 	Róża cukrowa, róża dzika, porzeczka czarna, porzeczka biała, porzeczka czerwona, agrest, grejpfrut, cytryna, pomarańcz, malina, truskawka, rabarbar, bób, kapusta, kalafior, szczypior, pory, cebula, groszek zielony, ziemniaki, pomidory, rzepa, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska, chrzan, rzodkiewka, brukselka, brokuły.

		<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększanie wydajności układu odpornościowego. • Przyspieszanie gojenia ran, 	
Kwas foliowy	Folacyna, Witamina B9	<ul style="list-style-type: none"> • Regulacja różnych procesów metabolicznych w organizmie, • Tworzenie kwasów nukleinowych DNA i RNA, • Jest chemicznym przekaźnikiem w mózgu. • Zapobieganie chorobom serca i miażdżycy. • Tworzenie czerwonych komórek krwi. 	Wątroba wołowa, szpinak, nać buraków, kawon, dynia, kapusta, ziemniaki, mleko, jaja, wołowina, groszek zielony, marchew, pełnoziarnisty chleb, kasza jęczmienna, drożdże.

Źródło: http://www.zdrowie.med.pl/witaminy/wit_3.html