



CELUJ W Zdrowie

PODRĘCZNIK
NAUCZYCIELA







CELUJ W Zdrowie



SPIS TREŚCI

LEKCJA	1	RUCH TO ZDROWIE! WPROWADZENIE	7
		Wprowadzenie	7
		Program	7
LEKCJA	2	USTALAMY NASZ CEL	8
		Wprowadzenie	8
		Ustalenie celu	8
		Zapisz cel	9
LEKCJA	3	INAUGURACJA PROGRAMU NA STADIONIE LEGII WARSZAWA	10
		Tuż przed wizytą na stadionie	10
		Podsumowanie inauguracji	10
LEKCJA	4	PIERWSZY TEST COOPERA	11
		Wprowadzenie do aktywności	11
		Test Coopera	11
		Co należy zabrać i w co się ubrać?	11
LESSON	5	ZDROWE ŚNIADANIE	12
		Moje śniadanie	12
		Zwyczaje śniadaniowe	12
		Lekcja – Zdrowe śniadanie	12
		Materiał pomocniczy 1: Co jesz na śniadanie?	13
		Materiał pomocniczy 2: Pysznie i zdrowo zaczynaj każdy dzień!	14
		Propozycje śniadań na 7 dni tygodnia.	14
		Materiał pomocniczy 3: Quiz śniadaniowy	15
		Materiał pomocniczy 4: Tygodniowy arkusz śniadań.	16
LEKCJA	6	ŚNIADANIE W SZKOLE	17
		Klasowe śniadanie	17
		Pytania do dyskusji	17
		Czy wiesz, że...	17
LEKCJA	7	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU	18
		Omówienie rodzajów aktywności fizycznej	18
		Zabawa „na przerwę”	18

LEKCJA

8

ZDROWE JEDZENIE**19**

Jak się zdrowo odżywiać? - wprowadzenie

19

Ćwiczenie 1: Jem zdrowo

20

Ćwiczenie 2

20

Przykładowe pytania

21

Jedz warzywa

21

Ćwiczenie 3 - Warzywa i owoce - quiz

22

LEKCJA

9

WIEM, CO JEM. CZYTAMY ETYKIETY.**23**

Opakowanie – co mówi o jedzeniu?

23

Kalorie, sól i inne składniki

23

Logo – zdrowa i specjalna żywność

24

Quiz – Biegnij po zdrowie!

25

LEKCJA

10

WIZYTA W SKLEPIE**27**

Zasady podczas wizyty w sklepie:

27

LEKCJA

11

ZDROWA PRZEKĄSKA**28**

Przekąski

28

Ile cukru...?

29

LEKCJA

12

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!**30**

Drugi test Coopera:

30

Co należy zabrać i w co się ubrać?

30

W zdrowym ciele zdrowy duch!

30

LEKCJA

13

**PODSUMOWANIE PROGRAMU I
PRZYGOTOWANIE SIĘ DO FINAŁU PROGRAMU****31**

Rozmowa grupowa

31

Przygotowanie do finału programu na stadionie Legii Warszawa

31

LEKCJA

14

DODATKOWY TEMAT - WODA**32**

Ile powinniśmy pić każdego dnia?

32

LEKCJA

15

FINAŁ PROGRAMU**33**



LEKCJA

1

RUCH TO ZDROWIE! WPROWADZENIE

Podczas pierwszych zajęć uczniowie dowiedzą się o udziale swojej szkoły w programie „Celuj w zdrowie”. Głównym celem zajęć jest zapoznanie uczniów z podstawowymi założeniami, przebiegiem oraz ramami czasowymi projektu.

CEL ZAJĘĆ:

- Poinformowanie uczniów o udziale szkoły w programie „Celuj w zdrowie”.
- Przedstawienie uczestnikom ich roli w projekcie oraz omówienie oczekiwań związanych z udziałem w „Celuj w zdrowie”.
- Omówienie „Tygodniowego planu aktywności”.

MATERIAŁY:

Arkusze „Tygodniowy plan aktywności”, dostępny w zeszytach ćwiczeń.

DO ZROBIENIA:

Przeznacz dzieciom listy informacyjne do rodziców, prezentujące program „Celuj w zdrowie” wraz z formularzami zawierającymi niezbędne zgody.

Wprowadzenie

Sport i zabawa na świeżym powietrzu to nie tylko ogromna przyjemność, ale także doskonały sposób dbania o nasze zdrowie. Obecnie coraz więcej dzieci w Polsce rezygnuje z ćwiczeń i aktywnego trybu życia i opiera swoją dietę na niezdrowych, szkodliwych produktach spożywczych. Pamiętajcie, że posiadając wiedzę o tym, co jest dla Was dobre, możecie podejmować świadome decyzje i dbać o swoje zdrowie każdego dnia. Zróżnicowana dieta i aktywny tryb życia pozwolą Wam zdrowo rosnąć, pozytywnie wpłyną na Wasze samopoczucie i ilość energii. Być może uda Wam się dorównać swoim zdrowiem i kondycją najlepszym sportowcom?

> Kto potrafi wymienić nazwiska znanych sportowców? Jak myślicie, w jaki sposób sportowcy dbają o swoje zdrowie?

Wymieniliście właśnie nazwiska świetnych sportowców. Profesjonalni piłkarze doskonale wiedzą, że dzięki właściwej diecie i ćwiczeniach fizycznych mogą zadbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Dzięki temu osiągają wyższe wyniki – lepiej koncentrują się podczas treningów i strzelają więcej bramek. Piłkarze Legii Warszawa wiedzą, jak ważne jest kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat i dlatego wzięli w udział w stworzeniu programu „Celuj w zdrowie”, w którym mamy okazję uczestniczyć.

Program

Projekt będzie trwał przez najbliższe 20 tygodni. Podczas zajęć dowiedziecie się, jak dbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną, a także otrzymacie wskazówki dotyczące tego, jak odpowiednio się odżywiać.

Co czeka Was w programie „Celuj w zdrowie”?

- > **Inauguracja programu na Stadionie Legii Warszawa**
- > **Sprawdzenie Waszej kondycji fizycznej**
- > **Wspólne przygotowanie klasowego śniadania**
- > **Poszerzenie wiedzy o zasadach zdrowego żywienia**
- > **Wspólne ćwiczenia i aktywności ruchowe**
- > **Uroczyste zakończenie programu na Stadionie Legii Warszawa**

Niektóre z zadań wykonacie w domu pod okiem Waszych rodziców i opiekunów, pozostałe uzupełnimy wspólnie, podczas zajęć szkolnych. Za tydzień wspólnie obierzemy cel, który postaramy się osiągnąć podczas udziału w programie. Pomyślcie też o indywidualnych zadaniach, dzięki którym lepiej zadbać o swoje zdrowie.



USTALAMY NASZ CEL

Podczas tej lekcji, klasa wybiera wspólny cel na najbliższe 20 tygodni projektu. Cel ten musi być ustalony i zatwierdzony przez wszystkich uczniów. Zostanie on ogłoszony podczas inauguracji na Stadionie Legii Warszawa oraz umieszczony na kontrakcie podpisanym przez ucznia i piłkarza Legii Warszawa. Na osiągnięcie celu będziecie pracować wspólnie, w czasie trwania całego programu. W każdym tygodniu uczniowie pod okiem nauczyciela sprawdzają w jakim stopniu udało się zrealizować zamierzony cel. Sukcesy grupy będą widoczne dzięki czytelnemu, dowolnie wybranemu przez nauczyciela systemowi punktowania.

CEL ZAJĘĆ:

1. Wybranie wspólnego celu, nad którym uczniowie będą pracować przez najbliższe 20 tygodni.
2. Przedstawienie uczniom systemu punktowania, który ułatwi regularną, cotygodniową ocenę postępów klasy. Dzięki niemu uczniowie będą mogli z łatwością oszacować, czy realizacja celu przebiega zgodnie z założeniami.
3. Ustalenie sloganu/motta grupy, połączenie go z hasłem związanym z Legią Warszawa.

MATERIAŁY:

- Hasło związane z klubem Legia Warszawa, zapisane na tablicy lub wydrukowane w formie plakatu.
- Opracowany przez nauczyciela arkusz systemu punktowania postępów klasy.

DO ZROBIENIA:

- Zebranie podpisanych zgód na udział w projekcie oraz zgód na wykorzystanie wizerunku (formularze należy przekazać pracownikom Fundacji Legii podczas oficjalnej inauguracji programu na Stadionie Legii Warszawa).
- Sprawdzenie wypełnionego przez uczniów arkusza „Tygodniowy plan aktywności” (lekcja 1): wspólne omówienie wyników, opracowanie wniosków.

Wprowadzenie

W ubiegłym tygodniu dowiedzieliście się, że nasza klasa bierze udział w projekcie “Celuj w zdrowie”. Głównym celem programu jest zwiększenie dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną wśród dzieci i młodzieży. Dzięki uzyskanym podczas zajęć informacjom, dowiecie się, że właściwa, zróżnicowana dieta, połączona z odpowiednią ilością aktywności fizycznej, ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Postaramy się wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce i poprawić jakość naszego codziennego życia. Nie ma na co czekać – pora zacząć pracę nad zdrowymi nawykami już dziś. Podczas dzisiejszych zajęć skupimy się na wyborze celu, nad którym będziemy wspólnie pracować przez najbliższe 20 tygodni.

> **Kto pamięta – na czym skupimy się podczas najbliższych tygodni? Postarajcie się podać kilka przykładów.**

Zajęcia szkolne, nastawione na zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności, wymagają od Was skupienia przez większość dnia. Jak wiecie, nie zawsze łatwo w pełni sprostać tak wielu wymaganiom. Praca w ciszy, ignorowanie wielu otaczających bodźców, znalezienie wygodnej pozycji... Okazuje się, że dobre środowisko pracy to tylko jeden z czynników, które wpływają na poziom naszej koncentracji. Powinniśmy pamiętać także o właściwej diecie, nawodnieniu i odpowiedniej dawce aktywności fizycznej. Jeśli nie dostarczamy naszemu organizmowi wystarczającej ilości kalorii, czujemy się osłabieni i senni. Jeśli, z kolei, jemy zbyt dużo niezdrowego jedzenia, które popijamy napojami o wysokiej zawartości cukru, odczuwamy zmęczenie i zdenerwowanie, trudniej jest nam się skupić. Codzienna dawka aktywności fizycznej sprawia, że rzadziej chorujemy, lepiej się uczymy i cieszymy się lepszym samopoczuciem.

Ustalenie celu

Wiemy już, że właściwa dieta i ćwiczenia są ważne zarówno dla naszego zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. W jaki sposób zmotywować się do sportu i poświęcać więcej uwagi naszemu odżywianiu? Weźcie Wasze arkusze. Pomyślcie, co moglibyście zmienić w swoich codziennych nawykach?

Zapiszcie swoje pomysły i stwórzcie indywidualne cele, dzięki którym postawicie kolejne kroki w kierunku lepszego, zdrowszego trybu życia. W drugiej kolejności, ustalimy zadanie dla całej grupy. Pamiętajcie, że cel, którego obierzenie musi być osiągalny i łatwy do zmierzenia. Na przykład codzienne wspólne chodzenie na siłownię nie jest realnym celem. Z kolei siedzenie mniej przed komputerem nie jest

łatwe do zmierzenia. Picie dwóch szklanek wody codziennie jest realne i mierzalne. Co tydzień będziemy wspólnie sprawdzać, czy i w jakim stopniu osiągamy zamierzony cel („idzie nam dobrze”/”średnio”/”źle”).

Jeśli będziemy wytrwale dążyć do osiągnięcia celu w każdym tygodniu, to po 20 tygodniach odczujemy ogromną satysfakcję z powodu naszych sukcesów. Dodatkowo, na klasę, która spisze się najlepiej czeka nagroda.

- **Zapisz 5 rzeczy, które chciałbyś/-ałabyś zmienić w swoim życiu codziennym. Pomyśl o zdrowszym odżywianiu, większej ilości ćwiczeń, ograniczeniu czasu spędzonego przed ekranem komputera/telefonu komórkowego/laptopa/tabletu/konsoli, itd.**
 - **Zapisz 2 rzeczy, nad którymi moglibyśmy pracować wspólnie, jako klasa.**
 - **Który cel wydaje Ci się najlepszy? Zapisz go w końcowej rubryce. Kiedy wszyscy skończą, przedstawicie swoje pomysły i wspólnie wybierzemy jeden cel.**
- > **Kto chciałby podzielić się z resztą klasy swoimi pomysłami? Jakie są Twoje indywidualne cele? Który z nich uważasz za najlepszy? Dlaczego?**
- > **Jaki cel chcesz zaproponować dla całej klasy? Dlaczego?**

Zapisz cel

Rolą nauczyciela jest zapisanie wybranego przez klasę celu na kartce i dostarczenie go na inaugurację programu na Stadionie Legii Warszawa. Tam, cel zostanie zanotowany na plakacie, podpisany przez nauczyciela i piłkarza Legii Warszawa. Po uroczystości plakat powinien zawisnąć w sali, w miejscu widocznym dla wszystkich uczniów.

Przykłady celów indywidualnych:

- Podczas realizacji projektu będę codziennie docierać do szkoły pieszo lub na rowerze/hulajnodze.
- Przynajmniej 4 razy w tygodniu będę jeść owoce i warzywa podczas porannych przerw.
- Będę spędzać nie więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem telewizora/komputera/telefonu.
- Zaplanuję gry i zabawy dla koleżanek i kolegów na świeżym powietrzu. Będziemy widzieć się 2 razy w tygodniu po co najmniej 30 minut.
- Codziennie będę jeść surówkę do obiadu.
- Nie będę jeść słodczy, chipsów i ciastek.
- Zrezygnuję ze słodzonych napojów.

Przykłady celów grupowych:

- W każdym miesiącu wypijemy X litrów wody.
- Przez cały czas trwania programu wypijemy łącznie X litrów wody.
- Wszyscy będziemy aktywnie uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego.



Veggy

- Przejedziemy wspólnie X kilometrów na rowerze/hulajnodze.
- Co najmniej raz/dwa razy w tygodniu będziemy docierać do szkoły na rowerze.
- Raz w tygodniu zorganizujemy klasowe wyjście na boisko, pływalnię lub do parku.

INAUGURACJA PROGRAMU NA STADIONIE LEGII WARSZAWA

Zadaniem nauczyciela jest przygotowanie uczniów do inauguracji programu i spotkania na Stadionie Legii Warszawa. Najlepiej przekazać uczniom informacje z jedno-/dwudniowym wyprzedzeniem.

CEL ZAJĘĆ:

1. Przygotowanie uczniów do udziału w inauguracji programu „Celuj w zdrowie” na Stadionie Legii Warszawa.
2. Pomyślcie nad pytaniami do piłkarza. Możecie skorzystać z Arkusza w zeszytce ucznia – Moje spotkanie z piłkarzem.

DO ZROBIENIA:

- **Ważne!** Uzyskanie informacji czy wszyscy rodzice podpisali zgodę na udostępnianie wizerunku ich dziecka. Jeśli nie, należy przekazać taką informację na stadionie Legii wraz z listą dzieci, których rodzice nie wyrazili zgody.
- Zabranie na inaugurację programu podpisanych przez rodziców formularzy zgód na udostępnianie wizerunku ich dziecka.
- Przekazanie informacji o potrzebie zabrania przez dzieci informacji dotyczącej ich aktualnej wagi i wzrostu (dane zostaną wykorzystane przez zespół Legii Warszawa w celu wyliczenia każdemu z uczniów wskaźnika BMI).
- Podpisanie kontraktów indywidualnych i grupowych.

Tuż przed wizytą na stadionie

Jutro weźmiemy udział w inauguracji programu „Celuj w zdrowie” na stadionie Legii Warszawa. Na ostatnich zajęciach wspólnie wybraliśmy nasz cel grupowy, który postaramy się osiągnąć w ciągu najbliższych tygodni.

> Czy pamiętacie, jakie postawiliśmy sobie zadanie?

Jutro czeka nas dzień pełen wrażeń! Jednak najbardziej uroczystą chwilą będzie podpisanie naszego wspólnego kontraktu. Będzie nam towarzyszył jeden z piłkarzy drużyny Legii Warszawa, który także złoży swój podpis pod wybranym przez nas celem i będzie kibicował nam w drodze do sukcesu.

Żeby odpowiednio przygotować się na jutrzejszy dzień, musicie pamiętać o kilku rzeczach:

- włożcie strój sportowy – krótkie albo długie spodnie, t-shirt lub koszulkę sportową
- zabierzcie wygodne buty sportowe, w których będziecie mogli swobodnie ćwiczyć i brać udział w zabawach (na pewno nie nadadzą się do tego korki, czy baletki)
- nie zapomnijcie o zabraniu drugiego śniadania – kanapki albo zdrowej przekąski
- spakujcie do plecaka butelkę wody, najlepiej niegazowanej i bez dodatku cukru
- koniecznie zabierzcie ze sobą dobry humor! Spędzimy jutro wspaniały dzień!

Podsumowanie inauguracji

Jak podobała Wam się wizyta na stadionie Legii Warszawa?

- Co podobało Wam się najbardziej?
- Co zrobiło na Was największe wrażenie?
- Co powiedzielibyście o tym spotkaniu swoim koleżankom i kolegom?
- Czy było coś, co Was zaskoczyło?
- Czy próbowaliście pracować nad celem grupowym?

LEKCJA

4

PIERWSZY TEST COOPERA**Wprowadzenie do aktywności**

Zadaniem nauczyciela jest przygotowanie uczniów do udziału w teście Coopera – opowiedzenie im na czym polega test, w jakim celu się go wykonuje. Najlepiej uprzedzić uczniów z jednolitym wyprzedzeniem.

CEL ZAJĘĆ:

Wykonanie testu Coopera przez uczestników programu. Uzyskanie mierzalnego obrazu kondycji fizycznej, w jakiej znajdują się uczniowie na początku projektu.

NIEZBĘDNE ZASOBY:

- miejsce do przeprowadzenia testu – boisko szkolne/sala gimnastyczna (w przypadku braku odpowiedniej przestrzeni, istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia Legii Warszawa – szczegółowe ustalenia zostaną podjęte przez Fundację Legii bezpośrednio ze szkołą)
- wsparcie nauczyciela wychowania fizycznego – test najlepiej przeprowadzić podczas lekcji wychowania fizycznego

DO ZROBIENIA:

- Upewnij się, że uczniowie wpisali osiągnięty dystans i/albo ilość rund do ich arkusza lekcji 4.
- Praca domowa: Poproś uczniów o sfotografowanie lub narysowanie ich śniadania (patrz: lekcja 5).

Test Coopera

Jutro będziecie brać udział w teście Coopera. Dzięki udziałowi w ćwiczeniu każdy dowie się o stanie swojej kondycji fizycznej. Wyniki są indywidualne, każdy rezultat jest dobry, bo każdy jest wyjątkowy. Nie porównujcie się do innych – sami jesteście dla siebie punktem odniesienia, bo Wasze zdrowie jest ważne głównie dla Was samych. Pod koniec programu przeprowadzimy test po raz drugi i zobaczycie, jak poprawiły się Wasze wyniki.

Na czym będzie polegał test Coopera:

Uczniowie wspólnie udadzą się na boisko piłkarskie, wokół którego będą biegać przez 12 minut. Celem jest pokonanie jak najdłuższego dystansu, a zatem uzyskanie możliwie największego tempa. Wynik stanowi dystans pokonany w ciągu 12 minut, wyrażony w metrach.

Test należy przeprowadzić na boisku o znanych wymiarach. Np. boisko piłkarskie Legii ma długość 105 metrów i szerokość 68 metrów, a zatem biegnąc wokół niego pokonamy dystans około 350 metrów.

Jeżeli wysiłek jest dla dziecka zbyt duży, może przez pewien czas iść. Ważne: nie ma dobrego i złego wyniku!

> Co należy zabrać i w co się ubrać?

Na test Coopera uczniowie powinni założyć wygodne buty i ubranie sportowe. Po zakończonej aktywności przyda się także butelka wody.

ZDROWE ŚNIADANIE

Śniadanie jest uznawane za najważniejszy posiłek dnia – dostarcza do naszego organizmu porcję niezbędnych witamin i minerałów, a także zapewnia mu energię na cały, pracowity dzień. Podczas najbliższych 2 lekcji uczniowie zdobędą wiedzę dotyczącą tego jak prawidłowo przygotować zdrowe i pożywne śniadanie, dowiedzą się jak wyglądają zdrowe nawyki żywieniowe i w jaki sposób je kształtować. W przeprowadzaniu zajęć, wykorzystaj poniższe wskazówki.

GEL ZAJĘĆ:

Przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej zdrowego, pożywnego śniadania.

MATERIAŁY:

- Materiał pomocniczy 1 – Co jesz na śniadanie?
- Materiał pomocniczy 2 – Pyszenie i zdrowo zaczynaj każdy dzień! Propozycje śniadań na 7 dni tygodnia.
- Materiał pomocniczy 3 – Quiz śniadaniowy
- Materiał pomocniczy 4 – Tygodniowy arkusz śniadań

DO ZROBIENIA:

Ważne! Zajęcia powinny być poprzedzone wywiadem dotyczącym innego sposobu odżywiania, wynikającego z uwarunkowań kulturowych, religijnych, etnicznych, zdrowotnych lub innych.

Należy dowiedzieć się, czy w klasie/szkole są uczniowie, których nawyki żywieniowe skupione są wokół diet eliminacyjnych (dieta bezglutenowa, bezmleczna, bezlaktozowa, wykluczająca alergeny zawarte w skorupkach, jajach, rybach, orzechach, soi, gorczycy, sezamie, łubinie, mięczakach) lub niekonwencjonalnych (np. dieta wegetariańska, wegańska, halal, koszerne).

Moje śniadanie

Podczas dzisiejszych zajęć zajmiemy się zdobyciem niezbędnej wiedzy dotyczącej zdrowego, pożywnego śniadania. Pod koniec lekcji otrzymacie pracę domową, którą wykonacie podczas jutrzejszego porannego posiłku.

Waszym zadaniem będzie wykonanie zdjęcia przygotowanego przez Was śniadania. Jeśli planujecie zjeść kanapkę z szynką i pomidorem, i wypić szklankę mleka lub kubek herbaty, to wszystkie te elementy powinny znaleźć się na Waszej fotografii. Wydrukujcie zdjęcie w domu i przynieście je na następne zajęcia.

Jeśli nie uda Wam się go wydrukować, skorzystajcie z pomocy rodziców i prześlijcie swoje zdjęcie na mój adres mailowy (należy podać właściwy adres mailowy). Bardzo proszę, zapiszcie to w swoich zeszytach, żeby nie zapomnieć.

> Zwyczaje śniadaniowe

1. **Poproś uczniów o wypełnienie arkusza “Co jesz na śniadanie?”. Pozwól im skorzystać z wykonanych przez nich zdjęć. Zostaną one wykorzystane także podczas następnej lekcji.**

Wskazówka: Wykonane przez uczniów zdjęcia mogą zostać wykorzystane jako materiał do dyskusji. Wyświetl nadesłane przez uczniów zdjęcia na tablicy interaktywnej (lub przyczep wydruki do zwykłej tablicy) i wspólnie stwórzcie listę najczęstszych wyborów śniadaniowych, a następnie ją skomentujcie.

2. **Omówcie wspólnie Materiał pomocniczy 2 – Pyszenie i zdrowo zaczynaj każdy dzień! Propozycje śniadań na 7 dni tygodnia.**
3. **Wykonajcie Quiz śniadaniowy (Materiał pomocniczy 3). Wspólnie omówcie poprawne odpowiedzi.**
4. **Poproś uczniów o sukcesywne uzupełnianie Tygodniowego arkusza śniadań (Materiał pomocniczy 4). Po upływie tygodnia uczniowie przyniosą go do szkoły i wspólnie omówicie wypełnione treści.**

Lekcja – Zdrowe śniadanie

Każdy dzień powinien zaczynać się od zdrowego, pożywnego śniadania. Doskonale wiedzą o tym piłkarze, którzy co rano dostarczają do swojego organizmu porcję niezbędnych witamin i minerałów, zapewniając mu energię cały, pracowity dzień. Poranny posiłek to także świetna okazja do spędzenia wspólnego czasu z rodziną. Dziś dowiesz się jak właściwie zadbać o swoje zdrowie już o poranku.

Powiedz uczniom, że:

- **śniadanie pobudza układ trawienny do pracy po nocnym odpoczynku.**
- **zjedzenie pożywnego śniadania zmniejsza chęć podjadania w ciągu dnia słodyczy i przekąsek.**
- **niejedzenie śniadania obniża poziom cukru we krwi, przez co powoduje problemy z koncentracją, wywołuje pogorszenie nastroju, a także skutkuje niechęcią do nauki i zabawy.**

1) **Poproś uczniów o wypełnienie arkusza “Co jesz na śniadanie?” (Materiał pomocniczy 1). Wspólnie omówcie wykonane zadanie.**

1 Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, z późn. zm.

2) Porozmawiajcie o tym jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie. Możesz do tego celu wykorzystać Materiał pomocniczy 2 – Pysznie i zdrowo zaczynaj każdy dzień! Propozycje śniadań na 7 dni tygodnia.

Co powinno zawierać zdrowe śniadanie?

- produkty zbożowe (chleb, płatki zbożowe), najlepiej pełnoziarniste i bez dodatku cukru,
- mleko (2%) i produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery),
- chude, wysokogatunkowe wędliny, ryby lub jaja,
- warzywa (pomidor, ogórek), owoce,
- tłuszcze roślinne (masło, oliwa z oliwek, oleje roślinne).

Wiemy już jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie. Zastanówcie się, proszę, czy możecie uznać Wasze śniadania za zdrowe i pożywne?

Chciałabym przedstawić Wam 7 propozycji zdrowych śniadań. Porównajcie je z Waszymi porannymi posiłkami. Postarajmy się wspólnie dodać do listy kilka posiłków, spełniających omówione warunki. Kto z Was chciałby podzielić się pierwszym pomysłem?

3) Po omówieniu cech pożywnego i zdrowego śniadania, poproś uczniów o wypełnienie Quizu śniadaniowego, znajdującego się w zeszytach ćwiczeń.

4) Przypomnij uczniom o potrzebie wypełniania Tygodniowego arkusza śniadań.

Wskazówka: Poinformuj uczniów o planie zorganizowania klasowego śniadania. Warto zrobić to z tygodniowym lub dwutygodniowym wyprzedzeniem. Śniadanie powinno zostać zorganizowane na pierwszej lekcji. Tego dnia uczniowie nie muszą jeść śniadania w domu.

Materiał pomocniczy 1: Co jesz na śniadanie?

Zaznacz kółkiem, co jesz na śniadanie. Do której grupy należy większość zaznaczonych przez Ciebie produktów? Czy dokonujesz dobrych wyborów? Może powinieneś częściej sięgać po produkty z grupy pierwszej?

GRUPA 1	GRUPA 2	GRUPA 3
TE PRODUKTY POWINNY BYĆ SPOŻYWANE CZĘSTO	TE PRODUKTY MOGĄ BYĆ SPOŻYWANE OD CZASU DO CZASU	TYCH PRODUKTÓW NALEŻY UNIKAĆ
PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, PIECZYWO ŻYTNE, PIECZYWO RAZOWE	PIECZYWO PSZENNE, BUŁKI, BAGIETKI, DROŻDŻÓWKI, CHAŁKI	CROISSANTY, NADZIEWANE CZEKOLADĄ ROGALCZAKI, PĄCZKI
PŁATKI OWSIANE, PSZENNE (NAJLEPIEJ RAZOWE), JĘCZMIENNE, JAGLANE, GRYCZANE, MUSLI BEZ DODATKU CUKRU, SYROPU GLUKOZOWO-FRUKTOZOWEGO I INNYCH SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH	PŁATKI KUKURYDZIANE, RYŻOWE	PŁATKI ŚNIADANIOWE Z CUKREM (SMAKOWE)
WARZYWA I ŚWIEŻE OWOCE, MIÓD	DŻEMY NISKOSŁODZONE, KOKTAJLE WARZYWNO-OWOCOWE	DŻEMY, OWOCE W SYROPIE, KREMY CZEKOLADOWE, SYROPY
MLEKO 2%, KEFIR, MAŚLANKA, JOGURT NATURALNY	ŚMIETANA, MLEKA I JOGURTY OWOCOWE	MLECZNE DESERY OWOCOWO-CZEKOLADOWE, PUDDINGI
TWAROŻEK, SER MOZZARELLA	SER ZÓŁTY, TŁUSTE SERY TWAROGOWE	SERY TOPIONE, PLEŚNIOWE, DOJRZEWAJĄCE
JAJA, RYBY, DOMOWE PIECZONE MIĘSO, CHUDE GATUNKI WĘDLIN, PASTY Z ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	PASZTET DOMOWY, KABANOŚY, FRANKFURTERKI, PARÓWKI O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI MIĘSA	TŁUSTE WĘDLINY, PRODUKTY GARMATERYJNE
MASŁO, OLIWA Z OLIVEK, OLEJE ROŚLINNE	MAJONEZ, MARGARYNY MIĘKKIE	MARGARYNY TWARDE, SMALEC
WODA, HERBATA (LEKKI NAPAR), KAWA ZBOŻOWA, KAKAO NATURALNE	SOKI OWOCOWE	SŁODKIE NAPOJE, NAPOJE GAZOWANE, KAWA NATURALNA, NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

Materiał pomocniczy 2:

PYSZNIE I ZDROWO ZACZYNAJ KAŻDY DZIEŃ! PROPOZYCJE ŚNIADAŃ NA 7 DNI TYGODNIA.

Śniadanie 1

Chałka z masłem, naturalny serek homogenizowany z wiórkami czekoladowymi, mleko

- chałka (35 gram – 1 kromka)
- masło (5 g – 1 płaska łyżeczka)
- serek naturalny (80 g – ½ filiżanki)
- czekolada starta na wiórki (5 g – 1 łyżeczka)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)

Śniadanie 2

Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (niesmakowymi) i bananem, herbata z miodem i cytryną

- jogurt naturalny 2,5-3,5% tłuszczu (150-170 ml – 1 filiżanka)
- płatki kukurydziane (25 g – 6 łyżek)
- banan (120 g – 1 mała sztuka)
- herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plasterzek)

Śniadanie 3

Płatki jaglane błyskawiczne z bakaliami na mleku

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- płatki jaglane (30 g – 3 łyżki)
- bakalie (20 g – 2 łyżki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)

Śniadanie 4

Chleb orkiszowy z masłem i szynką, pomidor, ogórek kwaszony, kawa zbożowa z mlekiem

- pieczywo orkiszowe (50 g – 2 cienkie kromki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)
- szynka (20 g – 1 plaster)
- pomidor (50 g – 1 mała sztuka)
- ogórek (10 g – 2-3 plasterki)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)

Śniadanie 5

Kasza manna błyskawiczna na mleku z powidłami morelowymi

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kasza manna (25 g – 2 łyżki)
- powidła morelowe (20 g – 2 łyżeczki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)

Śniadanie 6

Naleśnik z serem ricotta i miodem, kakao naturalne z mlekiem

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)
- naleśnik (50 g – 1 sztuka)
- ser ricotta (20 g – 1 łyżka)
- miód (12 g – 1 łyżeczka)
- cukier waniliowy – do smaku

Śniadanie 7

Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo z masłem, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem i miodem

- jajecznica na maśle (60 g – 2-3 łyżki)
- szczypiorek (1 łyżeczka)
- pieczywo żytnie (50 g – 1 kromka)
- masło (5 g – 1 płaska łyżeczka)
- pomidor (50 g – 1 mała sztuka)
- ogórek świeży (10 g – 2-3 plasterki)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)

Materiał pomocniczy 3:

Quiz śniadaniowy

Śniadanie jest niezwykle ważne! Proponowany quiz jest formą zabawy, mającą na celu zweryfikowanie posiadanej przez dzieci wiedzy na temat porannego posiłku. Odpowiednio skonstruowane pytania mają pobudzić uczniów do refleksji i zmotywować ich do podejmowania świadomych decyzji żywieniowych. Poproś uczniów, aby w każdym pytaniu zakreślili jedną poprawną odpowiedź. **Poprawne odpowiedzi zostały pogrubione.**

Pytanie 1

KTÓRY TŁUSZCZ JEST POLECANY DO SMAROWANIA PIECZYWA?

- a) margaryna
- b) masło**
- c) smalec

Pytanie 2

PIECZYWO JEST ŹRÓDŁEM NASTĘPUJĄCYCH WITAMIN:

- a) witamina B1 i B6**
- b) witamina D i B12
- c) witamina A i C

Pytanie 3

JAKI SKŁADNIK ŚNIADANIA SZYBKO ZAPEWNI ORGANIZMOWI NIEZBĘDNĄ Dawkę ENERGII?

- a) węglowodany**
- b) tłuszcze
- c) białko

Pytanie 4

KTÓRE PIECZYWO ZAWIERA NAJWIĘCEJ BŁONNIKA?

- a) kajzerka
- b) croissant
- c) bułka żytnia razowa lub grahamka**

Pytanie 5

ILE CZASU ZAJMIE SAMODZIELNE PRZYGOTOWANIE KOKTAJLU MLECZNO-OWOCOWEGO Z MLEKA LUB JOGURTU NATURALNEGO I BANANA?

- a) około 9 minut**
- b) godzinę
- c) więcej niż 3 godziny

Pytanie 6

KTÓRA GRUPA PRODUKTÓW JEST ŹRÓDŁEM WAPNIA, POTRZEBNEGO DO BUDOWY KOŚCI?

- a) mleko i produkty mleczne**
- b) owoce
- c) tłuszcze

Pytanie 7

JAKIEJ MĄKI POTRZEBUJEMY DO WYPIEKU PIECZYWA, BOGATEGO W SKŁADNIKI MINERALNE, WITAMINY I BŁONNIK?

- a) pszennej
- b) kukurydzianej
- c) żytniej razowej**

Pytanie 8

ILE GRUP PRODUKTÓW POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ W TWOIM ŚNIADANIU?

- a) 1-2
- b) 2-3
- c) 4**

Pytanie 9

ILE PORCJI PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH POWINNO SIĘ JEŚĆ W CIĄGU DNIA?

- a) 3-5
- b) 5-6**
- c) 1-2

Pytanie 10

JAKI RODZAJ PŁATKÓW ZBOŻOWYCH ZALECA SIĘ NA ŚNIADANIE?

- a) płatki zbożowe bez dodatku cukru**
- b) czekoladowe płatki śniadaniowe
- c) chrupiące płatki smakowe (np. miodowe)

Materiał pomocniczy 4:
Tygodniowy arkusz śniadań.

Po każdym zjedzonym śniadaniu,
postaw krzyżyk w rubryce obok
odpowiedniego dnia tygodnia.
Jeżeli nie zjadłeś/-aś śniadania,
zostaw to miejsce puste.

Nie zapomnij zabrać zeszytu
ćwiczeń na następną lekcję!



DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE
<i>Poniedziałek</i>	☐
<i>Wtorek</i>	☐
<i>Środa</i>	☐
<i>Czwartek</i>	☐
<i>Piątek</i>	☐
<i>Sobota</i>	☐
<i>Niedziela</i>	☐



LEKCJA

6

ŚNIADANIE W SZKOLE

Uczniowie dowiedzieli się już jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie. Pora wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce. Lokalny dostawca zapewni produkty, z których uczniowie pod okiem nauczyciela przygotowują poranny posiłek. Wspólna uczta będzie doskonałą okazją do dyskusji na temat porannych nawyków żywieniowych.

CEL ZAJĘĆ:

Wspólne przygotowanie i zjedzenie zdrowego, pełnowartościowego śniadania.

MATERIAŁY (PRZYKŁADOWE):

- talerzyki papierowe
- ekologiczne sztućce jednorazowe
- ekologiczne kubeczki jednorazowe
- serwetki papierowe

DO ZROBIENIA:

- Przygotowanie i wspólne zjedzenie zdrowego, pełnowartościowego śniadania.

Klasowe śniadanie

Dziś będziemy cieszyć się wspólnym porannym posiłkiem. Jesteście już głodni? Domyślam się, że tak, bo normalnie o tej porze jesteście już po śniadaniu. Zabierzcie zdjęcia Waszych posiłków. Porównamy je z przygotowanym wspólnie śniadaniem.

- > *Wspólnie zanotujcie na tablicy produkty, które znajdują się na Waszych talerzach. Wyjaśnijcie dlaczego to właśnie one zostały wybrane na dzisiejszy posiłek (bo są pełnoziarniste, bo zawierają dobre tłuszcze, itd.).*

Pytania do dyskusji

Jakie różnice widzicie między Waszymi śniadaniem ze zdjęcia, a tym, które wspólnie zjedliśmy?

Co lubicie jeść?

Co najbardziej smakowało Wam w klasowym śniadaniu? Czy coś Wam nie smakowało?

Czy jest coś do czego się przekonaliście? Coś, czego spróbowaliście i Wam smakowało, mimo że wcześniej uważaliście, że tego nie lubicie?

Czy wspólne śniadanie skłoniło Was do refleksji? Chcielibyście zmienić coś w Waszych śniadaniach?

CZY ZDOŁALIŚCIE PODJĄĆ JAKIEŚ KROKI, KTÓRE DOPROWADZĄ NAS DO WYPEŁNIENIA WSPÓLNEGO CELU?

Czy wiesz, że...

- Angielskie słowo “breakfast”, oznaczające “śniadanie”, składa się z dwóch części: „break” (‘łamać, przerywać’) i „fast” (‘pościć’). Śniadanie to zatem nic innego jak przerwanie trwającego całą noc postu.
- Tradycyjne polskie śniadanie składa się z jajka (w różnej formie), pieczywa, wędliny, warzyw (najczęściej pomidora i ogórka) i kubka gorącej herbaty.
- Zwyczaje śniadaniowe różnią się w zależności od szerokości geograficznej. Belgowie o poranku zjadają się słodkimi rogalikami lub drożdżówkami. Z kolei Anglicy nie wyobrażają sobie porannego posiłku bez grzanek, jajek sadzonych, smażonego bekonu, kiełbasek i białej fasolki w sosie pomidorowym.

LEKCJA

7

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Podczas lekcji zostaną omówione formy aktywności fizycznej uczniów.

CEL ZAJĘĆ:

1. Zapoznanie uczniów z nowymi formami aktywnego spędzania czasu wolnego – omówienie gier i zabaw.

MATERIAŁY:

- Scenariusz gry lub zabawy ruchowej, w której uczniowie mogą brać udział w szkole lub poza nią (czas trwania około 10-15 minut)
- Zestawienie omawianych gier i zabaw ruchowych.

Omówienie rodzajów aktywności fizycznej

Porozmawiaj z uczniami o rodzajach i częstotliwości podejmowanej przez nich aktywności fizycznej. Policz, np. ilu uczniów klasy regularnie uprawia sport, a ilu należy do klubu sportowego.

Zabawa „na przerwę”

Przygotuj scenariusz gry lub zabawy ruchowej, z którego będziecie mogli skorzystać podczas przerwy w zajęciach. Wyjaśnij dzieciom zasady aktywności, wspólnie pobawcie się podczas jednej z przerw.



LEKCJA

8

ZDROWE JEDZENIE

Podczas lekcji 8 i 9 uczniowie dowiedzą się, jakie produkty spożywcze wpływają korzystnie na stan ich zdrowia oraz nauczą się w jaki sposób podejmować świadome decyzje podczas zakupów. Omówiony zostanie „Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka od narodzin do 13. roku życia” (zeszyt 4). Podczas lekcji 10 uczniowie wybiorą się do sklepu, gdzie będą mogli wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce.

CEL ZAJĘĆ:

Zdobycie przez uczniów wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia.

MATERIAŁY:

- Materiał pomocniczy 1 – tablica edukacyjna „Talerz Zdrowego Żywienia” – <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>.
- Materiał pomocniczy 2 – Tablica edukacyjna „Zasady zdrowego odżywiania ucznia”, „Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka od narodzin do 13. roku życia” – zeszyt 4, str. 151.

Podczas zajęć zostaną wykorzystane także:

- waga kuchenna
- miarka do napojów z kubkiem, woda
- sałata – 1 opakowanie (bez widocznej gramatury)
- marchewka – 1 torebka (bez widocznej gramatury)
- makaron suchy – 100 g (ok. 200 g po ugotowaniu)
- ziemniaki – 3 sztuki
- kanapki i owoce, które uczniowie mają ze sobą
- stare magazyny i gazetki promocyjne ze sklepów

DO ZROBIENIA:

Poinformuj rodziców o planowanej wycieczce do sklepu. Możesz umieścić stosowną notatkę w dzienniku elektronicznym.

Poproś uczniów o przyniesienie opakowań po produktach spożywczych na następną lekcję.

Jak się zdrowo odżywiać? – wprowadzenie

Zastanówcie się nad tym, co jecie na co dzień. Czy wybieracie produkty niezbędne dla właściwego funkcjonowania Waszego organizmu, takie jak produkty zbożowe, mleczne, mięso, ryby, jaja, warzywa, owoce i tłuszcze? Czy zdarza Wam się sięgać po produkty, które spożywane w nadmiarze są szkodliwe? „Niezdrowe” jedzenie sprzyja przybieraniu na wadze, co może prowadzić do otyłości i związanych z nią powikłań. Ludzie otyli są bardziej narażeni na występowanie chorób serca, cukrzycy i nowotworów. Dlatego tak istotne jest, aby dokonywać świadomych wyborów i poprzez właściwą dietę wspomagać zdrowie i prawidłowy rozwój Waszego organizmu.

Zazwyczaj to rodzice podejmują decyzje dotyczące sposobu Waszego odżywiania, możecie jednak wspierać ich w tym ważnym zadaniu – odpowiedzcie rodzicom co powinniście jeść, by zdrowo rosnąć i dbać o swoje samopoczucie. Pamiętajcie o zasadzie pięciu posiłków dziennie, a każdy poranek rozpoczynajcie od pożywnego śniadania. Czasem możecie pozwolić sobie na lody albo słodką przekąskę, nie róbcie jednak tego zbyt często.

- > **Jak Wam się wydaje, czym jest „zdrowe odżywianie”?**
- > **Jakie „zdrowe” produkty zjadłeś/-aś podczas wczorajszej kolacji?**
Jeśli odpowiadacie twierdząco na poniższe pytania, podnieście rękę.
- > **Kto pozwolił sobie wczoraj na słodczyce?**
- > **Kto zjadł wczoraj chipsy?**
- > **Kto pił wczoraj coś słodkiego?**

Ćwiczenie 1: Jem zdrowo

Omów z uczniami tablicę edukacyjną „Talerz Zdrowego Żywienia”

- > **Co widzicie?**
- > **Na jakie kategorie zostały podzielone przedstawione produkty spożywcze?**
- > **Czy ma znaczenie na jakiej wysokości znajdują się określone kategorie?**
- > **Jakie napoje widzicie na tablicy?**
- > **Czy widzicie na tablicy solniczkę?**
- > **Których dobrze Wam znanych produktów brakuje na tablicy edukacyjnej? (chodzi o słodkocze, lody, słodzone napoje) Myślicie, że ów brak wynika z nieuwagi twórców talerza?**
- > **Dlaczego na tablicy pojawiła się informacja dotycząca aktywności fizycznej? Jaki jest związek pomiędzy dietą, a uprawianą aktywnością fizyczną?**

Jedzenie i napoje zawierają składniki odżywcze niezbędne dla właściwego funkcjonowania ludzkiego organizmu – białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. W zależności od produktu, dostarczamy do naszego organizmu ich różną ilość.

Dziennie zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest zależne od wzrostu, stopnia rozwoju i aktywności fizycznej. Aby codziennie zaspokajać potrzeby naszego organizmu, warto stosować się do opracowanych przez ekspertów zaleceń, przedstawionych za pomocą „Piramidy zdrowego żywienia”. Dzięki nim możemy w łatwy sposób zaplanować zdrowy styl życia, zadbać o właściwe żywienie i odpowiedni poziom aktywności fizycznej.

Na planszy widzicie piramidę, na której przedstawiono różne grupy produktów, niezbędnych do przygotowania pełnowartościowego posiłku. Korzystając z podanych informacji, postarajcie się wspólnie zaplanować zdrowy posiłek na początek dnia.

Zwróćcie uwagę na to, ile porcji warzyw i owoców powinniście zjeść każdego dnia. Ile porcji tłuszczu powinno znaleźć się w Waszej codziennej diecie? Na planszy nie znajdziecie ciast, słodkoczych ani chipsów. Pomyślcie, czym moglibyście je zastąpić.

Oczywiście, nie rozchorujecie się od zjedzenia niewielkiej porcji słodkoczych czy „śmietanowego jedzenia”. Pamiętajcie jednak, że tego typu produkty nie służą Waszemu zdrowiu i sprawności fizycznej. Postarajcie się stopniowo wyeliminować je z Waszej diety. Zastąpcie je zdrowymi przekąskami, takimi jak batony z suszonych owoców, mrożony jogurt czy orzechy. Również warzywa idealnie sprawdzą się w tej roli.

Potraktujcie planowanie Waszego sposobu odżywiania jak zabawę. Możecie zrobić konkurs na najbardziej oryginalne pomysły. Zatem do dzieła! Wykorzystując zdobytą wiedzę, zaproponujcie wybrany posiłek dnia (drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację). Najciekawsze pomysły mogą ozdobić klasową gablotę.

Zasady zdrowego odżywiania ucznia

- Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
- Staraj się codziennie zjadać 4-5 posiłków
 - Nie wychodź z domu bez śniadania
 - Zawsze zabieraj ze sobą drugie śniadanie
 - Obiad to zapas siły na aktywne popołudnie
 - Kolację zjadaj wieczorem, ale nie tuż przed snem
 - Jedz o stałych porach i nie śpiesz się!
- Pamiętaj:
 - Mleko, jogurty i sery są bazą dla mocnych kości
 - Mięso, jaja czy ryby? Wybór należy do Ciebie.
 - Jedz chleb, a nie bułeczki, docerń potrawy z kasz
 - Dzień bez dawki świeżych owoców i warzyw to dzień stracony
 - Gaś pragnienie wodą mineralną
 - Ruszaj się bez ograniczeń, słodkocze jedz z umiarem

Materiał pomocniczy 2 – Tablica edukacyjna „Zasady zdrowego odżywiania ucznia”

Ćwiczenie 2

Zapoznaj uczniów z treściami zawartymi na tablicy „Materiał pomocniczy 2 – Tablica edukacyjna ‘Zasady zdrowego odżywiania ucznia’”. Czy uczniowie słyszeli o tych zasadach? Które z nich stosują, a które z nich są nieco trudniejsze do wdrożenia?

Zalecane porcje dotyczące poszczególnych produktów są różne dla dzieci i dorosłych!

Zobaczmy jaka jest zalecana dzienna porcja produktów pochodzących z różnych grup spożywczych:

- **produkty zbożowe (5-6 porcji)** – za jedną porcję możesz uznać na przykład 2 kromki pieczywa pszenno-żytniego, 1 grahamkę lub bułkę pełnoziarnistą, 1 szklankę ugotowanego makaronu, ½ szklanki ugotowanej kaszy (gryczanej, jęczmiennej) lub ryżu, ½ szklanki płatków zbożowych,
- **warzywa (5 porcji)** – 1 porcja to około ½ szklanki startej marchwi, kapusty pekińskiej, fasolki szparagowej, ½ papryki czerwonej, liść sałaty lodowej, pomidor, 2-3 ziemniaki,
- **owoce (3 porcje)** – porcją owoców może być średniej wielkości jabłko, gruszka lub mandarynka,
- **produkty białkowe (4-5 porcji)** – wielkość 1 porcji to kubek mleka i ½ opakowania jogurtu naturalnego, kefiru, czy maślanek, 2 łyżki twarogu i cienki plaster ser żółtego, jajko, filet z łososia, plaster polędwicy lub ½ plastru szynki wieprzowej, mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego, cienki plaster schabu pieczonego,
- **tłuszcze (2-3 porcje)** – 1 porcja to łyżeczka masła, śmietany, oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego,
- **woda w czystej postaci, napary (niesłodzona herbata)** – co najmniej 1,5 litra.



Wykorzystajcie przygotowane produkty. Wspólnie zdecydуйте ile porcji danego produktu powinniście umieścić na swoich talerzach. Możecie posłużyć się wagą kuchenną. Na koniec zjedzcie wspólnie przygotowane śniadanie.

Przykładowe pytania:

- > **Ile kawałków owoców waży razem 200 g?**
Jak wyrazić taką ilość w kilogramach?
- > **Ile gramów waży główka sałaty?**
- > **Ile sztuk marchewek zmieści się w 150-gramowym opakowaniu?**
- > **Ile waży dwie kromki pieczywa?**
- > **Ile waży szklanka makaronu przed i po ugotowaniu?**

Jedz warzywa

Wiemy już jaka ilość warzyw zaspokoi nasze codzienne zapotrzebowanie na tę grupę produktów. Jak wprowadzić je do Waszej diety? Pamiętajcie, że większość warzyw możemy jeść od razu po umyciu, nie wszystkie należy obierać ze skórki (np. pomidor). Krojąc je na niewielkie kawałki i łącząc ze sobą, stworzymy pyszne surówki. Z warzyw możemy komponować także sałatki, doprawiając je odrobiną oliwy, soku z cytryny, miodu i delikatnych ziół (np. bazylii, rozmarynu). Niektórzy uwielbiają przeciery, orzeźwiające koktajle i smoothie, które przygotowują miksując różne warzywa i owoce.

Niektóre warzywa, takie jak brokuł czy kalafior, wymagają gotowania. Najlepiej ugotować je na parze – w ten sposób zachowają swój kolor, smak i wartości odżywcze. Niektóre dzieci krzywią się na samą myśl o warzywach, chociaż nie próbowały zjeść ich w innej, ciekawszej formie.

Zapytaj dzieci, jakie znają warzywa i w jakiej formie należy je spożywać. Poproś, aby wymienili kilka rodzajów danego warzywa (np. sałaty).

- Dlaczego po obróbce termicznej (gotowanie, blanszowanie, smażenie) objętość warzyw się zmniejsza?
- Czy znasz inne sposoby usuwania wody z produktów jadalnych? (np. wysmażanie powideł, suszenie owoców)
- Dlaczego jedzenie warzyw i owoców gasi pragnienie? (z powodu dużej zawartości wody)

Poproś uczniów, aby wymyślili sposoby wprowadzenia do codziennej diety większej ilości warzyw.

Proponowane odpowiedzi:

- Ozdabianie kanapek plasterkami ogórka, czy pomidora
- Zabieranie do szkoły przekąski w postaci porcji warzyw (np. małych pomidorków koktajlowych, czy marchewek, warzyw krojonych w słupki)
- Zamiana chipsów na suszone kawałki warzyw (np. buraków, czy batatów), czy owoców (np. jabłek)
- Przemycanie warzyw w koktajlach, pastach, pasztetach

Ćwiczenie 3

Warzywa i owoce - quiz

Po wykonaniu poprzednich zadań, nadszedł czas na sprawdzenie wiedzy zdobytej przez uczniów podczas ostatniej lekcji. Poproś uczniów, aby w każdym pytaniu zakreślili jedną poprawną odpowiedź. **Poprawne odpowiedzi zostały pogrubione.**

Pytanie 1

ŹRÓDŁEM JAKICH WITAMIN SĄ OWOCE I WARZYWA?

- a) Wszystkich.
- b) Żadnych.
- c) **Witaminy C.**

Pytanie 2

CZY JEŚLI NIE LUBISZ WARZYW, MOŻESZ ZASTĄPIĆ JE OWOCAMI?

- a) Tak.
- b) **Nie.**
- c) Tak, jeśli zjesz ich 5 razy więcej.

Pytanie 3.

KTÓRE WARZYWO ZAWIERA WSZYSTKIE WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE POTRZEBNE DLA TWOJEGO ROZWIJAJĄCEGO SIĘ ORGANIZMU?

- a) Marchewka.
- b) **Nie ma takiego warzywa.**
- c) Fasolka.

Pytanie 4.

ILE PORCJI WARZYW DZIENNIE POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W TWOJEJ DIECI?

- a) 1.
- b) 3.
- c) **5.**

Pytanie 5.

ILE PORCJI OWOCÓW DZIENNIE POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W TWOJEJ DIECI?

- a) 1.
- b) **3.**
- c) 5.

Pytanie 6.

RÓWNOWAGA ENERGETYCZNA ORGANIZMU JEST ZACHOWANA, KIEDY...?

- a) Zużywasz mniej energii, niż dostarczasz.
- b) Zużywasz więcej energii, niż dostarczasz.
- c) **Zużywasz tyle energii, ile dostarczasz.**

Pytanie 7

KTÓRE PRODUKTY ZAWIERAJĄ DUŻO WITAMINY C?

- a) **Owoce cytrusowe.**
- b) Oliwa z oliwek.
- c) Ser żółty.

LEKCJA

9

WIEM, CO JEM.
CZYTAMY ETYKIETY.

Podczas tej lekcji, uczniowie dowiedzą się, jak należy odczytywać informacje zawarte na opakowaniach produktów spożywczych. Ta wiedza pozwoli im na dokonywanie świadomych, zdrowych wyborów podczas codziennych zakupów.

Ważne: Przed zajęciami poproś uczniów o przyniesienie z domu kilku opakowań po produktach spożywczych.

CEL ZAJĘĆ:

1. Zdobycie przez uczniów wiedzy dotyczącej właściwego odczytywania informacji zawartych na opakowaniach produktów spożywczych.
2. Wykształcenie w uczniach umiejętności podejmowania zdrowszych wyborów podczas codziennych zakupów.

MATERIAŁY:

- Przyniesione przez uczniów opakowania po produktach spożywczych

DO ZROBIENIA:

Uzyskaj od rodziców informacje dotyczące ich dostępności podczas wycieczki do sklepu.

- > *Poproś uczniów, aby znaleźli na opakowaniu informacje dotyczące wartości odżywczych produktu. Jakie są ich pierwsze wrażenia?*
- > *Czy odnalezione dane dotyczą całego opakowania czy tylko porcji (100 g) produktu?*

Producenci mają obowiązek informowania klientów o składzie i wartościach odżywczych produktu. Na opakowaniu produktu powinny się znaleźć następujące informacje:

- Nazwa produktu
- Masa produktu w opakowaniu (wyrażona w gramach lub litrach)
- Skład produktu, informacja o dodatkach, które znajdują się w produkcie
- Składniki produktu muszą zostać zamieszczone w odpowiedniej kolejności – zaczynając od tych, których jest w produkcie najwięcej, kończąc na tych, które znajdują się w niewielkiej ilości
- Jak i ile czasu produkt może być przechowywany
- Data produkcji
- Wartość odżywcza produktu
- Zawartość alergenów

Poproś uczniów, aby w parach przyjrzeni się przyniesionym opakowaniom. Wspólnie omówcie odpowiedzi na poniższe pytania:

- *Jakie składniki zawierają produkty?*
- *Dlaczego producenci umieszczają na opakowaniu informację o ilości i porcjach produktu?*
- *Ile gramów soli, cukru, błonnika znajduje się w produkcie?*
- *Ile energii dostarcza nam dany produkt?*
- *Czy ktoś ma produkt ze specjalnym certyfikatem?*

Opakowanie – co mówi o jedzeniu?

W ubiegłym tygodniu rozmawialiśmy o tym, jak powinniśmy się odżywiać, aby odpowiednio zadbać o swoje zdrowie. W naszej codziennej diecie powinno znaleźć się pieczywo, warzywa, owoce, produkty białkowe i tłuszcze. Warto wiedzieć, że nawet produkty należące do tej samej kategorii różnią się składem i opakowaniem. I choć wiemy, że mleko pochodzi od krowy, to w sklepach dostępne są mleka o różnej zawartości tłuszczu, niektóre z nich znajdują się w kartonie, inne w szklanej lub plastikowej butelce. Listę składników oraz wartość odżywczą zawartą w porcji produktu znajdziemy na etykiecie opakowania. Jak rozumieć zamieszczone tam informacje? O czym muszą informować nas producenci?

- > *Poproś uczniów o rozłożenie na ławkach przyniesionych na zajęcia opakowań.*
- > *Jakie to produkty? Jakie informacje są dostępne na ich opakowaniach?*

Kalorie, sól i inne składniki

Na pewno słyszeliście nie raz, że ćwicząc, spalamy kalorie. O co właściwie chodzi? Kalorie są pewnego rodzaju paliwem, dzięki któremu nasz organizm może funkcjonować. Potrzebujemy ich do utrzymania prawidłowej temperatury ciała czy krążenia krwi. Czerpiemy je z pożywienia, ich dawka zależy zaś od rodzaju pokarmu, który wybieramy. I tak, tłuszcze dostarczają dwa razy więcej energii niż białka czy węglowodany. Aby to lepiej zrozumieć, możemy porównać ludzki organizm do samochodu z włączonym silnikiem – kiedy auto stoi, zużywa zdecydowanie mniej paliwa, niż wtedy kiedy bardzo szybko porusza się po autostradzie. Kiedy biegamy, jeździmy na rowerze albo gramy w piłkę, zużywamy dodatkową ilość energii. Jeśli jednak dostarczamy do naszego organizmu więcej energii, niż zużywamy, to odkłada się ona w naszym organizmie w postaci tzw. tkanki zapasowej, znanej pod nazwą tkanki tłuszczowej.



Na etykietach większości produktów spożywczych pojawia się sól. Jest ona związkiem chemicznym dwóch pierwiastków – sodu i chloru. W 2,5 grama soli jest około 1 g sodu. Mimo, że sól była kiedyś powszechnie wykorzystywana do zabezpieczania mięsa i chronienia go przed zepsuciem, dziś wiemy, że jej nadmierne spożycie jest szkodliwe dla zdrowia, może przyczyniać się do rozwoju chorób serca oraz sprzyjać nadciśnieniu. Słone potrawy zwiększają pragnienie i apetyt. Odzwyczajanie się od słonego smaku potraw wymaga czasu i jest procesem stopniowym. Zgodnie z zaleceniami, należy unikać słonych przekąsek i produktów typu fast food, a także starać się nie dosalać przygotowywanych potraw.

W składzie wielu przetworzonych produktów, batoników, ciastek czy słodzonych napojów, możecie znaleźć substancje słodzące (glukoza, fruktoza, sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy), a także inne dodatki do żywności, takie jak substancje konserwujące i barwniki. Aby poprawić zapach produktu, często dodaje się do niego aromaty.

- > **Jakie składniki znajdują się na początku listy na Waszym opakowaniu?**
- > **Kto ma produkt z większą ilością kalorii niż 300 kcal na 100 g/ml?**
- > **Myślicie, że to dużo?**

Opakowania zawierają także termin przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości. W ten sposób producenci zapewniają, że produkt może być w tym okresie spożyty, nie wywołując żadnej szkody dla zdrowia. Niektóre artykuły, np. konserwy, mają bardzo długą datę minimalnej trwałości.

- > **Czy któryś z przyniesionych przez Was produktów ma długą datę minimalnej trwałości? Na przykład 2022 albo 2023 rok.**

Logo – zdrowa i specjalna żywność

- > **Przedstaw na tablicy kilka przykładów logo, kojarzonych ze zdrową lub specjalną żywnością.**

Co raz częściej na sklepowych półkach pojawiają się produkty opatrzone specjalnym logo. Na tablicy możecie zobaczyć niektóre z nich. Unijne gwiazdki w kształcie listka na zielonym tle to tak zwany „Euro-liść”, który oznacza, że produkt jest ekologiczny. Znak przekreślonego kłosa wskazuje na żywność bezglutenową, z kolei pęd roślinny jest oznaczeniem produktów dla wegan. Różne znaki na produktach pomagają konsumentom dokonywać właściwych wyborów.

Quiz - Biegnij po zdrowie!

Pod koniec lekcji przeprowadź quiz. **Poprawne odpowiedzi zostały pogrubione.**

Pytanie 1

JAK MYŚLISZ, ILE CZASU POŚWIĘCA NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ OSOBA WYSPORTOWANA?

- a) Co najmniej pół godziny dziennie.
- b) Co najmniej godzinę dziennie.**
- c) Wystarczy ćwiczenie na lekcji WF-u dwa razy w tygodniu.

Pytanie 2

JAK UNIKNĄĆ KONTUZJI?

- a) Ćwiczyć tylko w budynku.
- b) Ćwiczyć rzadko.
- c) Przygotować ciało do wysiłku podczas rozgrzewki.**

Pytanie 3

JAK ZAPOBIEC BÓŁOM MIĘŚNI PO WYSIŁKU FIZYCZNYM?

- a) Od razu po ćwiczeniach, pójść pod prysznic.**
- b) Zachować spokojne tempo ćwiczeń, a zaraz po treningu założyć na siebie dres lub bluzę.
- c) Siedzieć bez ruchu 15 minut.

Pytanie 4

CO OZNACZA ILOŚĆ KALORII W 100 GRAMACH PRODUKTU, PODANA NA OPAKOWANIU?

- a) Ilość tłuszczu, jaka znajduje się w porcji jedzenia.
- b) Ilość energii, jaka znajduje się w porcji jedzenia.**
- c) Masę porcji produktu.

Pytanie 5

CZEGO DOWIADUJEMY SIĘ ZE WSKAŹNIKA BMI (BODY MASS INDEX)?

- a) Czy nasza masa ciała w stosunku do wzrostu jest prawidłowa.**
- b) Czy ruszamy się wystarczająco dużo.
- c) Czy cierpimy na cukrzycę.

Pytanie 6

DLACZEGO ROZGRZEWKA JEST WAŻNA?

- a) Spowalnia pracę mięśni.
- b) Stopniowo rozgrzewając mięśnie, zmniejsza ryzyko kontuzji.**
- c) Rozgrzewka nie jest ważna.

Pytanie 7

CO TO JEST KWAS MLEKOWY?

- a) Propozycja śniadania.
- b) Substancja, która odkłada się w mięśniach podczas intensywnego wysiłku.**
- c) Substancja, dzięki której Twoje mięśnie stają się bardziej gładkie.

Pytanie 8

CO MOŻESZ ZJEŚĆ POMIĘDZY POSIŁKAMI?

- a) Owoc, warzywo.**
- b) Chipsy ziemniaczane i lemoniadę.
- c) Pizzę i napój gazowany.

Pytanie 9

CO NAJLEPIEJ PIĆ PODCZAS POSIŁKU?

- a) Schłodzony napój gazowany.
- b) Sok owocowy.
- c) Wodę.**

Pytanie 10

CO OZNACZA „ZDROWE JEDZENIE”?

- a) Jedzenie zgodnie z zasadami „Piramidy żywieniowej”.**
- b) Niejedzenie frytek i słodczy.
- c) Jedzenie tego samego codziennie.

Pytanie 11

ILE PORCJI OWOCÓW NALEŻY ZJEŚĆ W CIĄGU DNIA?

- a) 1 porcję.
- b) 3 porcje.**
- c) Nie trzeba jeść owoców codziennie.

Pytanie 12

DLACZEGO ŚNIADANIE JEST WAŻNE?

- a) Daje nam energię na naukę, zabawę i aktywność fizyczną.
- b) Wpływa na lepsze samopoczucie.
- c) Obie odpowiedzi są poprawne.**

Pytanie 13

DLACZEGO PODCZAS ĆWICZEŃ CZĘŚCIEJ ODDYCHAMY?

- a) Ponieważ nasze serce pracuje szybciej.
- b) Żeby pozbyć się potu.
- c) Ponieważ nasze mięśnie potrzebują tlenu.**

Pytanie 14

ILE KALORII MA ŚREDNIEJ WIELKOŚCI POMARAŃCZA?

- a) 10 kalorii.
- b) Około 70 kalorii.**
- c) 200 kalorii.

Pytanie 15

ZGODNIE Z TALERZEM ZDROWEGO ŻYWIENIA, BIAŁKOWE PRODUKTY TO:

- a) Brokuł, banan, marchew, sałata i makaron.
- b) Chleb, masło, ziemniaki i ryż.
- c) Mięso, ryby, jajka i mleko.**



LEKCJA

10

WIZYTA W SKLEPIE

Podczas dzisiejszej lekcji uczniowie odwiedzają lokalny sklep. Przypomnij im, żeby zabrali ze sobą zeszyt ćwiczeń zawierający listę zadań do wykonania. Włącz z odpowiednim wyprzedzeniem rodziców lub innych nauczycieli, ich wsparcie będzie niezbędne podczas wyjścia i obecności w sklepie. Zaplanuj wyjście tak, aby dla każdej szóstki uczniów był przypisany dorosły opiekun. Główne zadania tych osób to pomoc dzieciom w wykonywaniu zadań w sklepie (zadbaj, aby wcześniej otrzymały część dotyczącą wizyty) oraz opieka nad małą grupą w sklepie. Wsparcie na miejscu otrzymasz też od pracownika sklepu, który pomoże Ci udzielać uczniom niezbędnych instrukcji.

CEL ZAJĘĆ:

1. Wykorzystanie zdobytej przez uczniów wiedzy w praktyce.
2. Kształtowanie zdrowych nawyków, poszukiwanie na sklepowych półkach produktów składających się na piramidę zdrowego żywienia.
3. Nauka podejmowania świadomych wyborów konsumenckich na podstawie lektury etykiet.

MATERIAŁY:

Kopia zadań z zestawu ćwiczeń dla każdego ucznia.

DO ZROBIENIA:

- Podzielenie uczniów na sześciuosobowe zespoły.
- Wyjaśnienie uczniom zasad wizyty w sklepie.

Możesz wydrukować arkusze pracy albo skserować je z folderu prac. Arkusze nie mają narzuconej, odgórnej kolejności. Możesz je odpowiednio uporządkować (osobno dla każdej grupy) w taki sposób, aby kilka grup nie wykonywało jednocześnie tego samego zadania. Każda grupa powinna rozpocząć od innego zadania.

Pamiętaj, że sednem wizyty w sklepie jest uwrażliwienie dzieci na czytanie etykiet i promowanie zdrowych wyborów. Stwórz okazję do komfortowego wykonywania zadań, to ważniejsze niż realizacja zadań na wszystkich wymienionych w podręczniku ucznia działach.

Dziś udamy się na wycieczkę do pobliskiego sklepu. Tam zostaniecie podzieleni na sześciuosobowe drużyny i wspólnie postaracie się wykonać wszystkie otrzymane zadania. Sprawdzicie informacje zawarte na etykietach różnych produktów, a także dowiecie się co o Waszych ulubionych produktach mówią ich opakowania. Czy są zdrowe czy raczej powinniście ich unikać? W międzyczasie poznacie także tajniki funkcjonowania sklepów.

Zasady podczas wizyty w sklepie:

- *Nie oddalaj się od opiekuna i reszty grupy.*
- *Wszystkie produkty, z których korzystamy podczas wykonywania zadań muszą zostać odłożone w to samo miejsce.*
- *Nie otwieramy i nie niszczymy opakowań. Muszą pozostać w nienaruszonym stanie.*
- *Pracownicy sklepu dbają o nasz komfort, ale ich zadaniem jest także troska o innych klientów. Nie ignoruj ich próśb i poleceń, lecz posłusznie je wypełniaj.*

ZDROWA PRZEKĄSKA

Podczas tej lekcji uczniowie dowiedzą się czym są zdrowe przekąski i jak je wybierać.

CEL ZAJĘĆ:

1. Wykształcenie w uczniach umiejętności rozpoznawania zdrowych przekąsek.
2. Omówienie sposobów zastępowania niezdrowych produktów spożywczych pełnowartościowymi przekąskami.
3. Omówienie zagrożeń wynikających ze spożywania słodzonych napojów (poznanie zawartości cukru w wybranych produktach).

MATERIAŁY:

- tablica/slajd ze zdjęciami przekąsek
- tablica/slajd ze zdjęciami napojów
- około 200 kostek cukru

Przekąski

Wiecie już, że prawidłowo skomponowany jadłospis powinien zawierać 5 posiłków dziennie – trzy większe (śniadanie, obiad, kolację) i dwa mniejsze (drugie śniadanie, podwieczorek). Co jednak sprawdzi się w roli drugiego śniadania i podwieczorku? Czy wszystkie przekąski możemy uznać za zdrowe? Co ze słodyczami albo słodzonymi napojami, które tak lubimy?

Niestety, wiele przekąsek, po które chętnie sięgamy, ma szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Zawarty w nich cukier powoduje próchnicę, a także sprzyja wzrostowi masy ciała.

Dziś dowiemy się, jak dużo cukru skrywają w sobie kierowane do dzieci napoje i przekąski. Wspólnie zastanowimy się też, czy można zastąpić je innymi, zdrowszymi alternatywami.

Poproś uczniów, żeby pokazali przyniesione do szkoły drugie śniadanie. Stwórzcie listę najczęściej występujących produktów.



Możliwe odpowiedzi:

- ciastka i słodczyce
- owoce
- słone przekąski
- przekąski warzywne
- inne.

Przekąski, które spożywamy w ciągu dnia pełnią rolę małych posiłków. Dlatego tak ważne jest, aby zwracać uwagę na ich skład i wybierać produkty, które są zdrowe dla naszego organizmu. Oczywiście, nic się nie stanie, jeśli od czasu do czasu pozwolimy sobie na słodczyce, pamiętajmy jednak, że zdrowe alternatywy mogą być równie smaczne!

Czy potraficie wymienić kilka przekąsek, które doskonale sprawdzą się w roli małych, zdrowych i smacznych posiłków?

Możliwe odpowiedzi: owoce, krakersy, paluszki chlebowe, ciasteczka ryżowe, popcorn, słone paluszki, ogórki, marchewki, ogórki kiszane.

Po szkole zajrzyjcie do lodówki w Waszym domu. Jakie produkty moglibyście zabrać do szkoły jako zdrową przekąskę na drugie śniadanie?

Pokaż uczniom przygotowane zdjęcia przekąsek. Zapytaj, które z nich lubią najbardziej. Które z nich są najzdrowsze? Uszeregujcie produkty od najzdrowszych do najmniej zdrowych.

GRUPA 1	GRUPA 2	GRUPA 3
TE PRZEKĄSKI POWINNY BYĆ SPOŻYWANE CZĘSTO	TE PRZEKĄSKI MOGĄ BYĆ SPOŻYWANE OD CZASU DO CZASU	TYCH PRZEKĄSEK NALEŻY UNIKAĆ
ŚWIEŻE WARZYWA W FORMIE NIEPRZETWORZONEJ, SAŁATKI	PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE, TAKIE JAK PŁATKI I DROBNE CIASTECZKA PEŁNOZIARNISTE Z DODATKIEM ORZECHÓW I ZIAREN	SŁODYCZE
ŚWIEŻE OWOCE I PRODUKTY NA ICH BAZIE, NP. SAŁATKI, MUSY	ORZECHY	SŁONE PRZEKĄSKI
MLECZNE PRODUKTY FERMENTOWANE, TAKIE JAK JOGURTY NATURALNE, MAŚLANKI I SERKI HOMOGENIZOWANE	SUSZONE OWOCE	CIASTA I CIASTKA

Zapytaj uczniów, jakie napoje piją podczas przerw.

Możliwe odpowiedzi:

- mleko albo produkty mleczne (np. mleko czekoladowe, jogurt, kefir)
- woda
- sok owocowy
- inny napój

Ile cukru...?

Wspólnie z uczniami zagrajcie w grę z kostkami cukru. Zabawa ma na celu pokazanie uczniom ile cukru znajduje się w słodzonych napojach, po które tak chętnie sięgają.

Połącz uczniów w pary i każdej z nich rozdaj 10 kostek cukru. Powiedz, ile gram waży jedna kostka cukru. Następnie kolejno pokazuj zdjęcia 6 napojów wraz z etykietami produktów. Poproś uczniów, żeby oszacowali, ile kostek cukru znajduje się w danym napoju.

Przykładowa lista napojów:

- mleko czekoladowe (opakowanie 200 ml) – 4 kostki
- napoje gazowane typu Coca cola (puszka 330 ml) – 7 kostek
- sok owocowy (kartonik 200 ml) – 4 kostki
- woda bez dodatkowego cukru, niesmakowa (butelka 0,5 l) – 0 kostek

LEKCJA

12

W ZDROWYM CIELE
ZDROWY DUCH!

Na początku trwania projektu uczniowie wykonali test Coopera po raz pierwszy. Pora sprawdzić, czy zdołali poprawić swoje wyniki i kondycję fizyczną.

CEL ZAJĘĆ:

1. Ponowne przeprowadzenie testu Coopera wśród uczestników programu „Celuj w zdrowie”. Ocena poprawy kondycji fizycznej uczniów.
2. Pokazanie uczniom nowych gier i zabaw ruchowych, które mogą zostać wykorzystane podczas przerwy międzylekcyjnej.

MATERIAŁY I NIEZBĘDNE ZASOBY:

- miejsce do przeprowadzenia testu – boisko szkolne/sala gimnastyczna (w przypadku braku odpowiedniej przestrzeni, istnieje możliwość skorzystania ze wsparcia Legii Warszawa – szczegółowe ustalenia zostaną podjęte przez Fundację Legii bezpośrednio ze szkołą)
- wsparcie nauczyciela wychowania fizycznego – test najlepiej przeprowadzić podczas lekcji wychowania fizycznego
- przestrzeń do przeprowadzenia zabawy ruchowej – sala lekcyjna, sala gimnastyczna, korytarz
- scenariusze kilkuminutowych zabaw ruchowych, możliwych do przeprowadzenia podczas przerw międzylekcyjnych

DO ZROBIENIA:

- Upewnij się, że uczniowie wpisali osiągnięty dystans do arkusza lekcji w zeszytach ćwiczeń.
- Przekaz uczniom informacje dotyczące zbliżającego się spotkania podsumowującego program „Celuj w zdrowie”.

Drugi test Coopera:

Dziś ponownie weźmiecie udział w teście Coopera. Sprawdzimy, jak zmieniła się Wasza kondycja fizyczna w porównaniu z pierwszym sprawdzianem. Najważniejsza zasada pozostaje jednak niezmienna: nie ma dobrych ani złych wyników! Wynik jest informacją dla Was, dzięki niemu dowiecie się czy udało Wam się wprowadzić zdrowe nawyki i lepiej zadbać o swoje zdrowie.

Uczniowie przystępują do testu pod okiem nauczyciela. Po zapisaniu osiągniętych wyników, warto poświęcić nieco czasu na ich omówienie.

Co należy zabrać i w co się ubrać?

Na test Coopera uczniowie powinni założyć wygodne buty i ubranie sportowe. Po zakończonej aktywności przyda się także butelka wody.

Drugi pomiar wskaźnika BMI

We współpracy np. ze szkolną pielęgniarką lub inny nauczycielem zaplanujcie pomiar wskaźnika BMI dla każdego ucznia. Wyniki każdy wpisuje w swoim zeszycie ćwiczeń.

W zdrowym ciele zdrowy duch!

- Wybierz kilka gier, w które uczniowie będą mogli zagrać podczas przerw międzylekcyjnych.
- Zapoznaj uczniów z zasadami gier i zabaw ruchowych (każda trwa około 3-7 minut). Poświęćcie na wspólną zabawę jak najwięcej czasu.

LEKCJA

13

PODSUMOWANIE PROGRAMU I PRZYGOTOWANIE SIĘ DO FINAŁU PROGRAMU

Podczas tej lekcji, wspólnie z uczniami oceńcie, czy udało Wam się wypełnić cele określone na początku programu. Zastanówcie się, czy zamierzacie kontynuować dotychczasowe postanowienia. Może obierzecie nowy cel i wspólnie ustalicie datę jego realizacji? Przygotujcie się do uroczystego zakończenia programu.

CEL ZAJĘĆ:

1. Podsumowanie indywidualnych i grupowych osiągnięć klasy.
2. Indywidualna ocena postępów każdego z uczniów – omówienie efektów pracy, ocena mocnych stron, wskazówki dotyczące dalszego wprowadzania zdrowych nawyków do codziennego życia

MATERIAŁY:

- deklaracja celu grupowego
- indywidualne kontrakty uczniów
- informacja o finale programu
- Tygodniowy plan aktywności – porównanie
- Wyniki pomiaru BMI porównanie

Rozmowa grupowa

Przez ostatnie miesiące wspólnie pracowaliśmy nad realizacją postanowień dotyczących zdrowego trybu życia. Staraliśmy się zwracać większą uwagę na sposób odżywiania i stopień aktywności fizycznej. Razem wybraliśmy cel, nad którego osiągnięciem pracowaliśmy jako grupa, wzajemnie się wspierając i motywując. Dziś porozmawiamy o tym, co udało nam się osiągnąć, a co okazało się dla nas największym problemem.

Wielu ludzi podejmuje próby zmian na fali postanowień noworocznych, jednak wiemy już, że nie ma na co czekać. Każdy moment jest dobry na zmiany, szczególnie wtedy, kiedy w grę wchodzi walka o nasze zdrowie i lepsze samopoczucie.

Porozmawiaj z uczniami wykorzystując poniższe pytania.

- *Kto zna ciekawe i inspirujące postanowienia, które mogą mieć dobry wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie? (przykładowe obszary postanowień: zdrowe odżywianie, zwiększenie aktywności fizycznej)*
- *Dlaczego ludzie tak łatwo popadają w niezdrowy tryb życia? (możliwe odpowiedzi: jest to wygodne, większość ludzi nie dba o swoje zdrowie, zmęczenie pracą uniemożliwia właściwe dbanie o zdrowie, ludzie nie są świadomi konsekwencji takiego stylu życia)*

Pytania pomocnicze do dyskusji dotyczącej realizacji wyznaczonych celów:

- *Jak oceniacie udział w programie „Celuj w zdrowie”? Czy dążenie do osiągnięcia obranych celów było dla Was miłym doświadczeniem?*
 - *Co okazało się dla Was najłatwiejsze do zrealizowania? Dlaczego?*
 - *Co okazało się znacznie trudniejsze?*
 - *Co najbardziej motywowało Was do osiągnięcia obranego celu?*
 - *Czy zamierzacie kontynuować swoją drogę w kierunku zdrowszego trybu życia?*
- > *Jak uczniowie oceniają udział w programie? Co im się podobało? Czego się nauczyli? Czy będą wykorzystywać zdobytą wiedzę w codziennym życiu? Czy wybrali właściwy cel? Co było najtrudniejsze w jego osiągnięciu?*
- > *Wypełnij z uczniami kwestionariusz podsumowujący projekt.*

Przygotowanie do finału programu na stadionie Legii Warszawa

Porozmawiaj z uczniami o sposobie prezentacji realizacji celu grupowego podczas finału na stadionie Legii Warszawa.

Podczas lekcji podsumowującej, porównaj wyniki pomiarów BMI uczniów (początkowy i końcowy – przeprowadzony w okolicy lekcji 12). Wraz z wynikami testów Coopera, posłuż one do oceny efektów podjętych w programie działań.

DODATKOWY TEMAT – WODA

Podczas dodatkowej lekcji uczniowie dowiedzą się o korzyściach płynących z regularnego picia wody. Możesz ją zrealizować w dowolnym momencie programu.

CEL LEKCJI:

1. Przekazanie uczniom wiedzy dotyczącej korzyści regularnego picia wody. Omówienie dziennego zapotrzebowania na płyny.
2. Wykształcenie w uczniach dbałości o regularne nawodnienie organizmu.

CEL LEKCJI:

- arkusz „Picie wody” dla każdego ucznia

Woda stanowi 60–70% masy naszego ciała. Ponieważ jest usuwana przez organizm wraz z moczem, kałem, potem i wydychanym powietrzem, należy ją stale uzupełniać.

Ile powinniśmy pić każdego dnia?

Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, codziennie powinniśmy pić około 1,5 litra płynów, w postaci wody, mleka, kawy zbożowej, kakao, kefiru, jogurtu, herbaty, soku, zupy. Należy pamiętać, że woda jest płynem, który najszybciej gasi pragnienie i pozwala zrezygnować z napojów słodzonych. Jest także składnikiem wielu produktów spożywczych, takich jak warzywa i owoce.

Jakie znacie napoje?**Które z nich są zdrowe, a których powinniśmy unikać?**

Czy wiecie, że osoba dorosła może wytrzymać bez jedzenia około 30–40 dni, ale tylko 3 dni bez wody? Pokazuje to, jak ważna jest dla nas woda.

Gdy mało pijemy, możemy skarżyć się na:

- zmęczenie,
- osłabienie odporności,
- ból głowy,
- ból pleców,
- słabszą koncentrację i problemy z pamięcią,
- zniecierpliwienie.

NAPOJE**CODZIENNIE**

WODA MINERALNA, STOŁOWA, HERBATA BEZ CUKRU, KAWA ZBOŻOWA I KAKAO NATURALNE Z MLEKIEM, MLEKO, JOGURT NATURALNY, KEFIR, MAŚLANKA (NATURALNA, NIE SMAKOWA)

CZASAMI

SOKI OWOCOWE

TYLKO WYJĄTKOWO

NAPOJE OWOCOWE, NAPOJE SŁODZONE I GAZOWANE

Kto czasami odczuwa te dolegliwości?**Czy doświadczacie czasami takich objawów?****Dlaczego tak się dzieje?**

Postarajcie się pić więcej wody. Żeby było Wam łatwiej wprowadzić ten zdrowy nawyk, korzystajcie z arkusza, który znajduje się w Waszym zeszytce ćwiczeń. Każdego dnia napełniajcie bidon dwa razy. Starajcie się pić wodę małymi porcjami.

LEKCJA

15

FINAŁ PROGRAMU

Zakończenie programu „Celuj w zdrowie” odbędzie się na stadionie Legii Warszawa. Spotkanie będzie doskonałą okazją do podsumowania efektów pracy uczniów i celebracji osiągniętych wyników. Dodatkowo, w ramach kilkuminutowych prezentacji, każda klasa będzie mogła przedstawić swoje doświadczenia wynikające z udziału w programie.

CEL FINAŁU:

1. Podsumowanie programu „Celuj w zdrowie” w roku szkolnym 2020/2021.
2. Nagrodzenie uczniów, których postawa zasługuje na szczególne uznanie.
3. Promocja zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia.





Projekt Celuj w Zdrowie jest współfinansowany przez EFDN, Fundację UEFA, Fundację Legii, Biedronkę.



TEKST : EFDN
TŁUMACZENIE : Legia Warszawa
FOTOGRAFIA : Feyenoord Rotterdam (okładka)
: Damian Kujawa (strona 18, 21, 33)
PROJEKT GRAFICZNY : Batucada | Erik Tode
ILUSTRACJE VEGGYEGO : Batucada | Erik Tode

© The information in this document may not be copied or published, distributed or reproduced in any way whatsoever without the prior written consent of EFDN.





EFON

UEFA

FOUNDATION

for children™