

11. Scenariusz lekcji dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych

Temat: Samodzielna ocena swojego żywienia i aktywności fizycznej.

Cele: zapoznanie ucznia z praktycznymi aspektami układania prawidłowo zbilansowanej diety.

Zdobyte umiejętności:

- uczeń zna odpowiednie proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów w całodziennej diecie,
- posiada umiejętność oceny własnej diety w stosunku do zaleceń,
- potrafi określić możliwości prozdrowotnych zmian w swojej diecie.

Metody: pogadanka, praca samodzielna.

Czas trwania: 45 min.

Środki dydaktyczne: arkusz spożycia do samodzielnego wypełnienia.

Przebieg lekcji

1. Pogadanka z uczniami na temat grup produktów spożywczych – powtórzenie wiadomości.

Nauczyciel omawia Piramidę Zdrowego Żywienia, zwracając uwagę na prawidłowe proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

Uczniowie podają przykłady produktów, które – według nich – są zalecane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia i które należy wybierać w obrębie danej grupy. Uczniowie wspólnie określają, źródłem jakich składników jest dana grupa produktów.

- **PRODUKTY ZBOŻOWE** (np. pieczywo razowe, kasze, ryż, płatki, makarony) są głównym źródłem energii, dostarczają witamin z grupy B, składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane jest pieczywo z mąk pełnoziarnistych (np. graham, razowe, pumpernikiel), a także grube kasze (gryczana, jęczmienna), płatki naturalne (np. owsiane, jęczmienne), ryż brązowy.
- **WARZYWA I OWOCE** są źródłem wielu witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego; powinny być spożywane codziennie do wszystkich posiłków i jako przekąski (minimum 400 g dziennie).
- **PRODUKTY MLECZNE** (mleko, kefiry, maślanki, jogurty, sery, twarogi) to bardzo ważna grupa produktów, zwłaszcza w diecie dzieci i młodzieży. Nabiał dostarcza najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin (głównie A, D i B2). Najważniejszym składnikiem, jest wapń, ze względu na jego ważną rolę w budowie mocnych kości i zębów.
- **MIEŚO, DRÓB, WĘDLINY, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY** Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Ponieważ nasiona roślin strączkowych i orzechy są również źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, są włączone do grupy produktów mięsnych.

Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka, warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i witaminy D.

- **TŁUSZCZE** – większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych, jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek. Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, produkty typu fast-food).

2. Samodzielna praca ucznia.

Każdy uczeń wypełnia arkusz spożycia, a następnie ocenia swoją dietę i poziom aktywności fizycznej. Uczniowie otrzymują do samodzielnej pracy materiały do wypełnienia – arkusze spożycia:

- w pierwszej rubryce tabeli wpisują najpierw wszystkie produkty i napoje spożyte przez siebie poprzedniego dnia w poszczególnych posiłkach,
- następnie grupują poszczególne produkty w grupy produktów spożywczych i w kolejną rubrykę wpisują oszacowaną (na podstawie podanych przykładów) ilość spożytych przez siebie porcji,
- na koniec ilość spożytych przez siebie poprzedniego dnia porcji porównują z zaleconymi wartościami zawartymi w tabeli,
- po porównaniu podsumowują, co należy zmienić w diecie i wpisują własny cel do osiągnięcia na następny dzień, np. „spożyć owoc w szkole”, „zabrać warzywa do kanapki”, „wypić jogurt po szkole”.

Uczeń wypełnia w tabelce:

- kolumnę pierwszą – „**Co jadłeś wczoraj na...**”,
- kolumnę piątą – „**Produkty spożyte według grup**”
- kolumnę szóstą – „**Podliczenie porcji spożytych produktów**”.

Pozostałe kolumny mają charakter informacyjny i pomocniczy w ocenie spożycia. Kolumny informacyjne, których uczeń nie wypełnia:

- kolumna druga – „**Grupa produktów**” – zawiera nazwę grupy produktów,
- kolumna trzecia – „**Pozytywy/co wybierać**” – zawiera informacje, jakie produkty należy wybierać z danej grupy,
- kolumna czwarta – „**Cel/zalecane spożycie**” – zawiera informacje, ile porcji produktów z danej grupy należy spożywać.

Sposób wypełnienia arkusza spożycia:

- **krok pierwszy** – uczeń wypełnia najpierw pierwszą kolumnę tabeli (**Co jadłeś wczoraj na...**), wpisując wszystkie produkty, potrawy i napoje spożyte przez siebie poprzedniego dnia na śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację;
 - **krok drugi** – uczeń wypełnia kolumnę piątą (**Produkty spożyte według grup**), grupując produkty z pierwszej kolumny w grupy produktów spożywczych;
 - **krok trzeci** – uczeń wypełnia kolumnę szóstą (**Podliczenie porcji spożytych produktów**), wpisując oszacowaną (na podstawie podanych przykładów) ilość spożytych przez siebie porcji;
 - **krok czwarty** – uczeń porównuje ilość spożytych przez siebie porcji z zaleconymi wartościami zawartymi w tabeli;
 - **krok piąty** – na podstawie podliczonych porcji produktów uczeń ocenia swój jadłospis i stwierdza, co należy zmienić w diecie na przyszłość. Uczeń wpisuje własny cel do osiągnięcia na następny dzień, np. „spożyć owoc w szkole”, „zabrać warzywa do kanapki”, „wypić jogurt po szkole”, „codziennie jeździć na rowerze”.
3. Na koniec zajęć chętni uczniowie czytają głośno swój cel związany z żywieniem i aktywnością fizyczną na następny dzień.

Arkusz spożycia dla nastoletnich chłopców (2600–2900 kcal) – z małą aktywnością fizyczną

Co jadłeś wczoraj na:	Grupa produktów	Pozytywy/co wybierać	Cel (zalecane spożycie)	Produkty spożyte (wg grup)	Podliczenie porcji spożytych produktów
śniadanie	Produkty zbożowe	główne źródło energii; wybieraj: produkty zbożowe z pełnego przemiału	11 porcji porcja: 1 kromka chleba, 1/2 szklanki płatków śniadaniowych, 1/2 szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy gryczanej		
	Warzywa	źródło witamin, składników mineralnych, błonnika; wybieraj: warzywa o różnych kolorach, spożywaj surowe i gotowane	5 porcji porcja: 1 szklanka warzyw liściastych, 1/2 szklanki warzyw gotowanych, 3/4 szklanki soku warzywnego		
II śniadanie	Owoce	źródło witamin, składników mineralnych, błonnika; wybieraj: owoce w różnych kolorach, sezonowe	4 porcje porcja: 1 mniejszy owoc lub pół dużego np.: 1 mały banan, 1 małe jabłko, 1/2 pomarańczy, 8 truskawek, 4-5 sliwek węgierek, 1 niepełna szklanka soku 100%, 1/4 szklanki owoców suszonych		
	Mleko i przetwory mleczne	bogate źródło wapnia, witamin, białka; wybieraj: półtłuste, chude	3-4 porcje porcja: 1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu/kefiru, 2 szklanki twarogu białego, 2 plasterki (40 g) żółtego sera		
podwieczorek	Mięso, nasiona roślin strączkowych, jaja	źródło pełnowartościowego białka oraz witamin z grupy B, żelaza, cynku; wybieraj: mięso chude, rośliny strączkowe, rybę (2x/tydz.)	2-3 porcje porcja: 1 jajko, 1 kawałek (60-90 g) mięsa (np. wołowego, pierś z kurczaka), porcja filetu z ryby (90 g), ok. 6 plasterków polędwicy, 1/2 szklanki gotowanej fasoli		
	Tłuszcze	wybieraj: tłuszcze roślinne; ograniczaj: tłuszcze zwierzęce	2-3 porcje porcja: 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka margaryny		
kolacja	Słodycze, cukier	Ograniczaj: 0-2 porcje porcja: 1 gałka lodów, ciastko (50 g), 2-3 łyżki dżemu			
	Aktywność fizyczna	 bądź aktywny fizycznie codziennie ćwicz, nie rezygnuj z ruchu na świeżym powietrzu	Ćwicz codziennie ok. 60 minut	Ile czasu poświęciłeś wczoraj na aktywność fizyczną? Co robiłeś?	

Jaką ocenę sobie wystawisz? bardzo dobrze dobrze źle

Mój cel na jutro, co do żywienia:

Mój cel na jutro, co do aktywności fizycznej:

Arkusz spożycia dla nastoletnich dziewcząt (2100–2150 kcal) – z małą aktywnością fizyczną

Co jadłaś wczoraj na:	Grupa produktów	Pozytywy/co wybierać	Cel (zalecane spożycie)	Produkty spożyte (wg grup)	Podliczenie porcji spożytych produktów
śniadanie	Produkty zbożowe	główne źródło energii, wybieraj: produkty zbożowe z pełnego przemiału	8-9 porcji porcja: 1 kromka chleba, 1/2 szklanki płatków śniadaniowych, 1/2 szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy gryczanej		
II śniadanie	Warzywa	źródło witamin, składników mineralnych, błonnika, wybieraj: warzywa w różnych kolorach spożywaj surowe i gotowane	5 porcji porcja: 1 szklanka warzyw liściastych, 1/2 szklanki warzyw gotowanych, 3/4 szklanki soku warzywnego		
obiad	Owoce	źródło witamin, składników mineralnych, błonnika, wybieraj: owoce w różnych kolorach, sezonowe	4 porcje porcja: 1 mniejszy owoc lub pół dużego, np.: 1 mały banan, 1 małe jabłko, 1/2 pomarańczy, 8 truskawek, 4-5 sliwek węgerek, 1 niepełna szklanka soku 100%, 1/4 szklanki owoców suszonych		
	Mleko i przetwory mleczne	bogate źródło wapnia, witamin, białka, wybieraj: półtłuste, chude	3-4 porcje porcja: 1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu, kefiru, 2 szklanki twarogu białego, 2 plasterki (40 g) żółtego sera		
podwieczorek	Mięso, nasiona roślin strączkowych, jaja	źródło pełnowartościowego białka i witamin z grupy B, żelaza, cynku, wybieraj: mięso chude, rośliny strączkowe, rybę (2x/tydz.)	2 porcje porcja: 1 jajko, 1 kawałek (60-90 g) mięsa, np. wołowego, piersi z kurczaka, porcja filetu z ryby (90 g), ok. 6 plasterków polędwicy, 1/2 szklanki gotowanej fasoli		
	Tłuszcze	wybieraj: tłuszcze roślinne, ograniczaj: tłuszcze zwierzęce	2 porcje porcja: 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka margaryny		
kolacja	Słodycze, cukier	Ograniczaj: 0-1 porcja porcja: ciastko (50 g), 1 gałka lodów, 2-3 łyżki dżemu			
Aktywność fizyczna			Ćwicz codziennie ok. 60 minut	Ile czasu poświęciłaś wczoraj na aktywność fizyczną? Co robiłaś?	

Jaką ocenę sobie wystawisz? bardzo dobrze dobrze źle

Mój cel na jutro, co do żywienia:

Mój cel na jutro, co do aktywności fizycznej: