

Temat: Owoce i warzywa dają moc.

45 minut

ZADANIA

(CELE SZCZEGÓŁOWE)

1. Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia i dziesięcioma zasadami zdrowego żywienia.
2. Uświadomienie korzyści wynikających z urozmaiconej diety.
3. Zwrócenie uwagi na korzyści płynące z jedzenia warzyw i owoców pięć razy dziennie.

POMOCE

- arkusze papieru A3,
- nożyczki, taśma klejąca.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ: 45 min.

OCZEKIWANE EFEKTY

Uczniowie będą:

- wiedzieć, czym jest piramida zdrowego żywienia,
- znać dziesięć zasad zdrowego żywienia,
- rozumieć znaczenie spożywania warzyw i owoców pięć razy dziennie,
- mieć świadomość korzyści płynących ze stosowania urozmaiconej diety.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie (5 min.)

Zapytaj uczniów, jakie jest ich ulubione danie.

Ćwiczenie 1 (20 min.)

Podziel klasę na cztery grupy i rozdaj duże arkusze papieru. Poproś uczniów o opracowanie całodziennego menu:

grupa I i II – w menu uwzględnijcie wszystko (bez względu na kalorie, ilość, jakość jedzenia), co nastolatki chcieliby zjeść, co uważają za najsmaczniejsze,

grupa III i IV – w menu uwzględnijcie produkty i dania, które nastolatki powinni jeść, by zdrowo się odżywić.

Poproś przedstawicieli grup o zaprezentowanie przygotowanych przez siebie propozycji posiłków.

Opracowane materiały naklej na tablicy. Zapytaj uczniów, czy różnią się propozycje poszczególnych grup i z czego te różnic wynikają.

Ćwiczenie 2 (15 min.)

Poproś uczniów, by zastanowili się, czy istnieje możliwość stworzenia takiego menu, które byłoby zdrowe, a jednocześnie spełniałoby potrzeby i oczekiwania młodzieży (np. zamiast kupować w restauracji hamburgera można go samemu zrobić ze świeżych i zdrowych składników).

Wyjaśnij uczniom, czym jest piramida zdrowego żywienia oraz przedstaw dziesięć zasad zdrowego żywienia (udostępnione na stronie internetowej szkoły).

Podsumowanie

Zapytaj uczniów, co mogą i chcieliby zmienić w swoim menu, aby na co dzień zdrowo się odżywiać.