

## SCENARIUSZ

### UCZYMY SIĘ DOBRYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

#### CELE:

---

1. Motywowanie dzieci do wdrażania prawidłowych nawyków żywieniowych.
2. Uczenie dzieci odpowiedzialności za wybory produktów do spożycia.
3. Wyjaśnienie dzieciom, dlaczego nie powinno się jadać niektórych produktów.
4. Uświadomienie dzieciom roli aktywności fizycznej.

#### POMOCE:

---

1. **Zeszytiki „Moje nawyki żywieniowe i aktywność”**. Tydzień przed przeprowadzeniem lekcji nauczyciel(-ka) prosi dzieci o wypełnianie (zapisywanie lub rysowanie) przez 3 kolejne dni zeszytików „Moje nawyki żywieniowe i aktywność”. Warto każdego dnia przypominać dzieciom o tym zadaniu.
2. **Kartki z tematami scenek**. Do zabawy edukacyjnej „Dlaczego to kupuję?” nauczyciel(-ka) przygotowuje karteczki z tematami scenek do odegrania przez uczniów (po jednej kartce dla każdej pary – tematy mogą się powtarzać).
3. **Piramida Zdrowia** (do pobrania).
4. **Wiersz Juliana Tuwima „Dyzio marzyciel”**.
5. **Karta pracy „Uczymy się dobrych nawyków żywieniowych”**.

#### PLAN ZAJĘĆ:

---

1. Wprowadzenie: zapoznanie dzieci z historią Tadeka i Zosi.
2. Pogadanka na temat jedzenia słodczy.
3. Zeszytiki „Moje nawyki żywieniowe i aktywność”.
4. Piramida Zdrowia a nasze wybory żywieniowe.
5. Zabawa edukacyjna „Dlaczego to kupuję?”.
6. Podsumowanie zajęć: Jak możemy zmienić nasze nawyki żywieniowe na lepsze?

*Zadania wymagające pisania i czytania można uprościć/zmienić, jeśli dzieci jeszcze nie mają tych umiejętności. O powodzie zmiany należy wspomnieć w raporcie.*

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

---

##### 1. Wprowadzenie: zapoznanie dzieci z historią Tadeka i Zosi.

Nauczyciel(-ka) opowiada własnymi słowami historię o Zosi i Tadeku.

*Tadek nie miał dzisiaj apetytu. Patrzył smętnie w talerz i wydawało mu się, że kaszy robi się coraz więcej i jest jakaś bez smaku. Chciałby już odejść od stołu i pobiec na podwórko, gdzie za chwilę koledzy mają rozgrywać mecz. Wiedział jednak, że mama jest nieubłagana, na pewno nie pozwoli mu wyjść bez śniadania. W sobotę nie ponagliła go, aby jadt szybciej, ale w zwykły dzień Tadek najczęściej musi się śpieszyć. Tata twierdzi, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, a obiadem i kolacją można się podzielić. Zosia opowiedziała swój sen: śniło się jej, że leciała ponad ziemią i wpadła na chmurkę z puszystego kremu. Coś wspaniałego! Mama przeczytała Zosi wierszyk o Dyziu marzycielu i powiedziała, że bohater wierszyka jest bardzo podobny do Zosi.*

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel(-ka) czyta wiersz „Dyzio marzyciel”:

Położył się Dyzio na łące,  
Przygląda się niebu błękitnemu  
I marzy:  
„Jaka szkoda, że te obłoczki płynące  
Nie są z waniliowego kremu...  
A te różowe –  
Że to nie lody malinowe...  
A te złociste, pierzaste –  
Że to nie stosy ciastek...  
I szkoda, że całe niebo  
Nie jest z tortu czekoladowego...  
Jaki piękny byłby wtedy świat!  
Leżałbym sobie, jak leżę,  
Na tej murawie świeżej,  
Wyciągnąłbym tylko rękę  
I jadł... i jadł... i jadł...”.

## 2. Pogadanka na temat jedzenia słodczy.

Nauczyciel(-ka) pyta dzieci:

- Czy chcielibyście dostać kremową albo lodową chmurkę do spróbowania?
- Chcielibyście na co dzień zjadać taką chmurkę na śniadanie?
- Co przemawiałoby za tym, żeby zjeść chmurkę, a co przeciwko temu?
- Jak myślicie, czy byłyby jakieś następstwa takiego jedzenia i dlaczego rodzice mogliby nie zgodzić się na tego rodzaju pomysły?

Dzieci wypowiadają się, podając własne przykłady i mówiąc o swoich doświadczeniach.

- Z jakiego powodu dieta nie może zawierać dużych ilości cukru?
- Jakich innych substancji nie powinno być zbyt dużo w naszym pożywieniu? (tłuszczu, sztucznych dodatków)

Tadek nie lubił jeść, za to Zosia jadła za dużo słodczy.

Osoby, które jedzą za dużo słodczy są narażone na:

- nadwagę lub otyłość,
- bóle brzucha,
- próchnicę,
- bóle głowy.

Wiedzie, że pożywienie zawiera różne składniki. Większość z nich służy naszemu zdrowiu, ale niektóre niestety nie i takich składników należy unikać.

- Jak myślicie, co należy zrobić, aby wartościowe składniki trafiły do naszego organizmu?  
(pożywienie powinno być urozmaicone, powinno się jadać wszystkie porcje, przede wszystkim należy pamiętać o śniadaniu, należy unikać słodczy i fast-foodów)

## 3. Zeszyt „Moje nawyki żywieniowe i aktywność”.

Nauczyciel(-ka) prosi dzieci o wyjęcie zeszytów „Moje nawyki żywieniowe i aktywność”. Dzieci przez 3 dni wypełniały części:

- A: zapisując/rysując wszystko co zjadły i wypity.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

- B: zapisując/rysując każdą aktywność fizyczną.

W szkole na lekcji, przy pomocy nauczyciela(-ki) wypełniają zadanie w punkcie C: Jakich produktów w moim pożywieniu jest najwięcej?

## 4. Piramida Zdrowia, a nasze wybory żywieniowe.

Nauczyciel(-ka) prezentuje Piramidę Zdrowia i prosi uczniów o omówienie poszczególnych pięter (uzupełnia wypowiedzi dzieci). Dzieci porównują wyniki swojej pracy ze wskazówkami zawartymi w Piramidzie.

## Jakie są nasze motywacje przy wyborze pożywienia?

Dzieci (a także dorośli), mimo posiadanej wiedzy na temat tego, co należy jeść, aby być zdrowym, a czego powinny unikać, nie zawsze wybierają rzeczy, które są zdrowe. Nawet jeśli wiemy, że coś jest zdrowe, często wybieramy to, co zdrowiu nie służy.

*Tę część lekcji warto poświęcić na poszukiwanie motywów, którymi dzieci się kierują. Jeśli dzieci same znajdą przyczyny swoich wyborów żywieniowych i zrozumieją, jak duża jest siła własnych przyzwyczajeń, prawdopodobnie same będą chciały dokonać pozytywnych zmian w swoim zachowaniu.*

## 5. Zabawa edukacyjna „Dlaczego to kupuję?”

Dzieci dobierają się w pary. Każda para dostaje temat scenki do odegrania. Dzieci w scenkach mają pokazać, dlaczego wybrały dany produkt (tematy mogą się powtarzać).

- Wybieram produkty na przyjęcie urodzinowe.
- Kupuję chipsy w szkolnym sklepiku, mimo że mam przyniesioną z domu kanapkę.
- Idę z kolegami na fast-foody.
- Kupuję po drodze do domu (przed obiadem) czekoladowy baton.
- Piję po meczu słodki napój gazowany (a nie np. wodę).

## 6. Podsumowanie zajęć: Jak możemy zmienić nasze nawyki żywieniowe na lepsze?

Nauczyciel(-ka) dzieli uczniów na 4-osobowe grupy. Dzieci zastanawiają się, jak zachęcić koleżanki i kolegów do dobrych wyborów żywieniowych?

## PRACA DOMOWA

---

Karta pracy ucznia „Uczymy się dobrych nawyków żywieniowych”.

Zdrowo jem, więcej wiem!

## KARTA PRACY UCZNIĄ

UCZYMY SIĘ DOBRYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

1. Podkreśl, jakie składniki mogą wchodzić w skład kremowego obłoczka.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

2. Wyobraź sobie, że jesteś właścicielem restauracji, w której jada się tylko zdrowe potrawy. Wykreśl z karty menu te potrawy, które twoim zdaniem nie powinny trafić na talerz ucznia.

	<b>Dania główne:</b>	<b>Desery:</b>
	Ryba pieczona z warzywami	Koktajl truskawkowy
	Hamburger z keczupem	Krem czekoladowy z bitą śmietaną
	Indyk z ananase	Galaretka ze świeżymi owocami
	Zielony groszek	Salatka owocowa
	Frytki	Jabłko pieczone z rodzynkami

3. Zaprojektuj i narysuj ulotkę zachęcającą do odwiedzenia twojej restauracji:

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## **Kącik dla Mamy i Taty**

Drodzy Rodzice! Spróbujcie razem z dzieckiem ułożyć zdrowy jadłospis na 3 dni. Zaproponujcie zdrowe dania na śniadania, obiady i kolacje. Warto następnie zrealizować pomysły – przygotować wspólnie z dzieckiem potrawy według opracowanych przepisów.

Zdrowo jem, więcej wiem!

## MATERIAŁY POMOCNICZE

UCZYMY SIĘ DOBRYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

### 1. Wzór zeszytiku

#### Moje nawyki żywieniowe i aktywność

Data: .....

#### A. Co dziś zjadłam(-em)?

Posiłek	Co zjadłam(-em)?
Śniadanie	
II śniadanie	
Obiad	
Podwieczorek	
Kolacja	
Podjadanie	

#### B. Moja dzisiejsza aktywność fizyczna:

--

#### C. Czego przez 3 dni zjadłam(-em) dziś najwięcej?\*

--

# Zdrowo jem, więcej wiem!

\* Część C. uzupełniamy wspólnie w szkole.

## 2. Tematy scenek:

<b>Wybieram produkty na przyjęcie urodzinowe.</b>
<b>Kupuję chipsy w szkolnym sklepiku, mimo że mam kanapkę przyniesioną z domu.</b>
<b>Idę z kolegami na fast-food.</b>
<b>Kupuję po drodze do domu (przed obiadem) czekoladowy baton.</b>
<b>Piję po meczu słodki napój gazowany.</b>