

Scenariusz spotkania z dietetykiem w klasie III

Temat : Zdrowy styl odżywiania się

Cele:

- Poznanie piramidy zdrowego żywienia.
- Poznanie czynników wpływających na zdrowie człowieka;
- Poznanie głównych składników pożywienia;
- Poznanie znaczenia podstawowych składników odżywczych dla człowieka;
- Zaznajomienie uczniów ze schematem piramidy zdrowia;
- Budowanie z produktów spożywczych piramidy zdrowia;
- Wskazywanie produktów, których nie należy często stosować.
- Zgodne współdziałanie w zespole i aktywne uczestnictwo w spotkaniu.

Metody pracy:

- słowne – pogadanka, rozmowa kierowana,
- oglądowe – pokaz, wyjaśnienie,
- metoda ćwiczeń praktycznych.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

Krzyżówka, schemat piramidy zdrowia, działania matematyczne, naturalne produkty żywnościowe, kartki z nazwami składników odżywczych i produktów, tablice z zaleceniami żywieniowymi, mazaki, szpilki, masa mocująca, obrus.

Przebieg zajęć:

1. Podanie tematu i celu zajęć.
2. Rozwiązanie krzyżówki „skojarzenia” – hasło: **ZDROWIE**

1				Z	U	P	Y					
2	S	Ł	O	D	Y	C	Z	E				
3				R	Y	B	Y					
4			O	W	O	C	E					
5	W	A	R	Z	Y	W	A					
6					P	I	E	C	Z	Y	W	O
7	N	A	P	O	J	E						

SKOJARZENIA – HASŁA

1. POMIDOROWA, OGÓRKOWA, ROSÓŁ
2. CUKIERKI, CIASTKA, LODY

3. KARP, ŚLEDŹ, DORSZ
4. JABŁKO, GRUSZKA, ŚLIWKA
5. MARCHEWKA, SELER, PIETRUSZKA
6. CHLEB, BUŁKI, ROGALE
7. SOK, KOMPOT, HERBATA

Są cztery drogi do zdrowia, długiego, twórczego życia i tzw. wiecznej młodości:

1. Pierwsza i najważniejsza z tych czterech dróg, to odpowiednie odżywianie.
2. Droga druga, to dbałość o nerwy.
3. drogą trzecią jest dbałość o skórę.
4. Czwarta droga, to ruch na świeżym powietrzu.

3. Pogadanka na temat zdrowego żywienia się oraz zaleceń żywieniowych opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). W Polsce zalecenie zostały opracowane przez Komitet Żywności Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Instytut Żywności i Żywności oraz Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych.

Zalecenia te są następujące:

1. Jedz regularnie minimum trzy posiłki dziennie.
 2. Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
 3. Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.
 4. Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser, jogurty lub kefir o obniżonej zawartości tłuszczu.
 5. Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych, dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jadaj dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).
 6. Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcz zwierzęcy zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.
 7. Ograniczaj spożywanie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna wystarczyć. Nie dosalaj.
 8. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Zamiast słodczy jadaj więcej owoców i warzyw.
 9. Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonych z pożywieniem kalorii. Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwo, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.
4. Poznanie składników odżywczych – jaką funkcję pełnią w organizmie i w jakich produktach jest ich najwięcej (białka, węglowodany, tłuszcze, mineralne składniki odżywcze, witaminy).

Białka – są jednym z najważniejszych składników pokarmowych. Organizm człowieka zawiera ok. 20 % białek. Stanowią one podstawowy materiał budulcowy wszystkich tkanek organizmu i wchodzi w skład wielu związków pełniących funkcje regulacyjne przemian metabolicznych oraz obronnych organizmu (enzymy, hormony). Dodatkowo stanowią paliwo energetyczne. Najbardziej wartościowym dla człowieka białkiem jest białko jaja kurzego i białko zawarte w mleku kobiecym. Do białek pełnowartościowych zalicza się białka pochodzenia zwierzęcego – mięso zwierząt, drobiu, ryb, jaja, mleko i

jego przetwory oraz białka roślinne zawarte w soi, nasionach roślin strączkowych i orzechach.

Węglowodany – są najważniejszym źródłem energii pokarmowej. W zależności od ekonomicznego statusu i kulturowych uwarunkowań pokrywają 40 – 80% dziennego zapotrzebowania energetycznego człowieka. Dieta bogata w węglowodany redukuje prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości, cukrzycy, miażdżycy, raka jelita grubego i raka piersi. Głównym źródłem węglowodanów są: produkty zbożowe, rośliny okopowe, trzcina cukrowa i buraki cukrowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce, produkty mleczne. Pokarmy węglowodanowe są więc głównie pochodzenia roślinnego, zawierają często witaminy, minerały i związki antyoksydacyjne.

Tłuszcze – są trzecią podstawową grupą składników pokarmowych, spełniającą w organizmie głównie funkcję energetyczną. Wchodzą w skład tkanek organizmu i zapewniają przechowywanie substancji regulujących rozpuszczalnych w tłuszczach jak np. witaminy A, E, D i K. Tłuszcze stanowią dla organizmu skoncentrowane źródło energii. W pożywieniu rozróżnia się tłuszcze widoczne i niewidoczne. Tłuszcze niewidoczne występują w takich produktach jak: sery, mięso, jaja, wyroby cukiernicze. Ciągłe rośnie spożycie niekorzystnych tłuszczów znajdujących się w takich produktach jak: chipsy, frytki, krakersy, hamburgery.

Mineralne składniki odżywcze – to 22 pierwiastki niezbędne do istnienia i funkcjonowania organizmu żywego. Występują one w ciele człowieka w postaci różnych związków mineralnych stanowiących ok. 4% masy ciała. Do siedmiu pierwiastków podstawowych (**makroelementy**), występujących w największej ilości, należą: *wapń, potas, sód, magnez, chlor, siarka, fosfor*. Pierwiastki śladowe (**mikroelementy**), to: *bor, chrom, cynk, cyna, fluor, jod, kobalt, krzem, miedź, mangan, molibden, nikiel, selen, wanad, żelazo*. W śladowych ilościach występują w organizmie człowieka *glin i kadm*. Związki mineralne, tworzą między innymi elementy strukturalne kości i innych tkanek (związki wapnia, fosforu i siarki). Biorą również udział w utrzymaniu równowagi kwasowo – zasadowej krwi i tkanek oraz utrzymania potencjału spoczynkowego błon komórkowych (sód, potas, magnez, wapń, chlor, fosfor i siarka). Źródła naturalne mineralnych składników odżywczych, to: sól kuchenna, morskocyn, oliwki, drób, mięso, wątroba, nerki, płuca, serce, owoce morza (szczególnie ostrygi), łosoś, kielki pszenicy, drożdże piwne, pestki dyni, jajka, chude mleko, musztarda ziarnista, ryby morskie, herbata, pełne ziarno, orzechy, nasiona, cebula, kasze grube, figi, migdały, banany, warzywa liściaste, buraki, śliwki, soja, rośliny strączkowe.

Witaminy – substancje organiczne katalizujące (ułatwiający) rozmaite przemiany metaboliczne w żywych organizmach, zbliżone w swych właściwościach do enzymów. Dzielą się na dwie grupy w zależności od rozpuszczalności w wodzie (witaminy z grupy B oraz witamina C) lub w tłuszczach (witaminy A, D, E, K, F). Pochodzą głównie z pożywienia, niektóre tworzone są w samym ustroju przez bakterie przebywające w przewodzie pokarmowym. Brak lub niedostatek witamin powoduje powstanie stanów chorobowych, zwanych awitaminozami albo hipowitaminozami. Znajdują się w ziarnach zbóż, w mięsie, w drożdżach, orzechach, żółtkach jaj, nasionach strączkowych, mleku, surowych owocach. Dużo witamin znajduje się w surowych warzywach:

W	A	Rz	Y	W	A
3	7	9	14	19	24

$(48-20):4=7$	A	$(7+2):(5-2)=3$	W
$2*(10+2)=24$	A	$4*3+16-9=19$	W
$(25-23)+12=14$	Y	$49:7+12-10=9$	Rz

5. Wszystkie pokarmy różnią się zawartością poszczególnych składników odżywczych. Dlatego należy spożywać urozmaicone posiłki. Prawidłowe odżywianie polega na przestrzeganiu zasad, które przedstawiono w piramidzie pokarmowej, umieszczając poszczególne produkty pokarmowe na różnych piętrach.

Pani dietetyk o omawia „*piramidę żywieniową*” oraz wyjaśnienia pojęcie „*dietetyka*”

Dietetyka – nauka o racjonalnym odżywianiu się człowieka. Bada rolę składników pokarmowych w przemianach materii i energii na poziomie komórek, narządów, układów i całego organizmu.

1. Powtórzenie i utrwalenie poznanych wiadomości:
 - a. ułożenie przez dzieci „piramidy żywieniowej z naturalnych produktów” i omówienie jej;
 - b. wybranie przez podkreślenie tych produktów, których nie należy często spożywać: mleko, cola, hamburger, surówka, frytki, kasza, chipsy, owoce, warzywa;
 - c. zaproponowanie przez dzieci zestawu obiadowego, który byłby przykładem zdrowego żywienia.
 - d. Ogłoszenie konkurs na najlepszy jadłospis zgodny z „piramidą żywienia”. Konkurs będzie trwał do 30.04.2014 r.
2. Podziękowanie Pani dietetyk za udział w zajęciach, uczestnikom za aktywny udział w spotkaniu.
3. Konsumpcja niektórych produktów z „*piramidy żywieniowej*”.