

## **Blok tematyczny: Czy wiesz, co jesz?**

### **Temat: Jak się odżywiamy?**

#### **Treści programowe:**

- klasyfikowanie pokarmów w zależności od ich funkcji,
- objaśnianie funkcji energetycznej pokarmu (pożywienie jako paliwo).

#### **Cele operacyjne**

#### Poziom I **Wiadomości**

##### **A – zapamiętywanie wiadomości**

Uczeń:

- odpowiada na pytanie, jaka jest rola składników pokarmowych występujących w naszym pożywieniu,
- podaje przykłady trzech produktów spożywczych, które są źródłem poszczególnych składników pokarmowych,
- określa różnice pomiędzy tym, co lubimy, a tym, co powinniśmy jeść,
- wymienia składniki pokarmowe znajdujące się w potrawach,
- rozpoznaje różne rodzaje składników pokarmowych,
- wskazuje choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem się.

##### **B – zrozumienie wiadomości**

Uczeń:

- rozpoznaje różne grupy składników pokarmowych,
- wyjaśnia, dlaczego prawidłowe odżywianie jest konieczne dla normalnego funkcjonowania organizmu człowieka,
- przyporządkowuje wybrane rodzaje produktów spożywczych (będących źródłem poszczególnych składników pokarmowych) do poszczególnych grup,
- wyjaśnia zasady rozmieszczenia produktów spożywczych w piramidzie pokarmowej,

- tłumaczy, dlaczego prawidłowe odżywianie się jest tak ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia,
- interpretuje zależności między produktami sposobem odżywiania a zachowaniem zdrowia.

## Poziom II **Umiejętności**

### **C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych**

Uczeń:

- dostrzeganie związku pomiędzy prawidłowym odżywianiem się a dobrym stanem zdrowia i samopoczuciem ucznia w wieku szkolnym,
- zastosowanie wiedzy dotyczącej składników pokarmowych do podziału ich na: budulcowe, energetyzujące i regulujące,
- porównywanie różnych grup składników pokarmowych,
- klasyfikowanie różnych produktów pod względem zawartości w nich różnych grup składników pokarmowych,
- charakteryzowanie różnych grup pokarmów, na zdrowe, szkodliwe i obojętne dla naszego zdrowia,
- wybranie sposobu wykonania zadania,
- określenie podziału pokarmów i zaliczenia ich do wybranej grupy (ze względu na rodzaj składników pokarmowych, przeważających w danym produkcie),
- zaprojektowanie plakatu,
- zastosowanie podczas zajęcia nabytej wiedzy o tym, że:
  - pokarmy zawierają różne składniki,
  - składniki pokarmowe pełnią w naszym organizmie różne role,
  - wszystkie składniki pokarmowe są nam niezbędne, abyśmy prawidłowo rośli i dobrze się rozwijali,
  - niektóre składniki pokarmowe są nam najbardziej potrzebne i pokarmów, które je zawierają powinniśmy spożywać najwięcej.

### **D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych**

Uczeń:

- dowodzi, że bez szkody dla siebie można zrezygnować ze słodczy i innego „śmieciowego” pożywienia,
- przewiduje skutki nieprawidłowego odżywiania dla organizmu dziecka,

- analizuje własny sposób odżywiania,
- wykrywa możliwe nieprawidłowości,
- ocenia, czy możliwe jest dokonanie zmian,
- proponuje dokonanie zmian w sposobie odżywiania,
- planuje dokonać zmian w codziennym odżywianiu, np. zawsze przynoszę śniadanie do szkoły, moje śniadanie będzie składać się z ciemnego, razowego pieczywa z dodatkiem białka (wędliny lub sera) i warzyw (lub owoców), itp.

## **POSTAWY**

### **1. Nastawienie na działanie**

- podejmuje dyskusję o roli prawidłowego żywienia dla zdrowia i samopoczucia ludzi,
- kształtuje postawę człowieka odpowiedzialnego za własne zdrowie,
- przewiduje skutki, jakie może mieć dla zdrowia zły sposób odżywiania,
- podaje własne pomysły na działania zmieniające dotychczasowy styl odżywiania się.

### **2. System działań**

- argumentuje swoje zdanie na temat, potrafi je obronić, korzystając z posiadanej wiedzy,
- pamięta o przestrzeganiu zasad pracy grupowej; potrafi zgodnie pracować z innymi; podporządkowuje się woli większości,
- jest przekonany o praktycznej wartości tematu lekcji; jest zaangażowany w działalność twórczą; chce pracować dla dobra grupy i na jej korzyść,
- szuka niekonwencjonalnych, oryginalnych rozwiązań,
- potrafi dokonać samooceny; obiektywnie ocenia zaangażowanie innych osób w tok lekcji.

#### **TYP LEKCJI:**

- powtórzenie i utrwalenie wiadomości.

#### **METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ:**

- metaplan, analiza piramidy zdrowego żywienia, prezentacja metaplanu, rozmowa kierowana przez nauczyciela

#### MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- plansza z piramidą zdrowego żywienia, podręczniki, arkusze papieru, kolorowe mazaki,
- różne źródła informacji w postaci czasopism, encyklopedii, itp.

#### FORMY PRACY:

- indywidualna,
- praca w grupach

#### FORMA NAUCZANIA:

- zajęcie w sali lekcyjnej.

#### CZAS PRACY:

- 2 x po 45 minut

### PRZEBIEG LEKCJI

#### I. ZAANGAŻOWANIE

1. Uczniowie losują przydział do grup.
2. Nauczyciel przypomina zasady pracy grupowej.

Zapoznanie uczniów z **tematem**, głównymi **zagadnieniami** i **celami** zajęcia:  
*Na dzisiejszej lekcji utrwalimy i uporządkujemy nasze wiadomości na temat zdrowego odżywiania..*

*Na jakie trzy grupy dzielimy składniki pokarmowe?*

3. Uczniowie przypominają składniki pokarmowe znajdujące się w potrawach. Dziela składniki pokarmowe na budulcowe, energetyczne i regulujące. Rozkładają produkty spożywcze na trzy tace: białą, pomarańczową i zieloną.

4. Nauczyciel podaje temat pracy:

*Uzupełnijcie podpisy pod chmurkami, pisząc lub wklejając obrazki:*

**Co lubimy jeść? Dlaczego to jemy? Co powinniśmy jeść?**

#### II. BADANIE I PRZEKSZTAŁCANIE

## 1. Czynności nauczyciela:

- Rozdaje grupom arkusze papieru, na których powstanie plakat (czas wykonania 20 minut).
- Kieruje pracą uczniów, pomaga im w pracy.
- Nauczyciel zawiesza plakaty na tablicy.
- Wraz z uczniami przeprowadza analizę plakatu i piramidy pokarmowej.

### Co lubimy jeść?

Pyta:

Czy to, co chętnie jemy, jest zdrowe?

Jakie mogą być skutki spożywania nadmiernej ilości cukrów, tłuszczów, konserwantów, braku w diecie witamin?

### Dlaczego to jemy?

Zwraca uwagę uczniów na **reklamę, która często nie mówi prawdy o reklamowanym produkcie.**

### Co powinniśmy jeść?

Odwołuje się do planszy z piramidą zdrowego żywienia.

Pyta: Które produkty są źródłem białek, tłuszczów, cukrów i soli mineralnych?

## 2. Czynności uczniów:

- Uczniowie w wyniku dyskusji w grupach tworzą plakat.

- Uzupełniają treść plakatu:

- Co lubimy jeść?
- Dlaczego to lubimy jeść? Czy pokarmy, które spożywamy, są zdrowe?
- Co powinniśmy jeść?

- Wybrany przez nauczyciela lider prezentuje efekty pracy grupy:

*To, co jemy codziennie, często nie jest zdrowe, gdyż zawiera dużą ilość tłuszczów, cukrów, nie zawiera witamin.*

*Spożywanie zbyt dużej ilości cukrów i tłuszczów prowadzi do wielu chorób np. próchnicy, otyłości, chorób wieńcowych.*

*Brak witamin prowadzi do utraty odporności organizmu.*

*Piramida informuje nas, które produkty i jak często, powinniśmy jeść, aby dostarczyć niezbędnych dla naszego organizmu składników pokarmowych.*

- Szukają poszczególnych składników pokarmowych w produktach, które przedstawia piramida.

**Źródłem białka jest: mleko i jego przetwory, ryby, mięso.**

**Źródłem cukrów są: pieczywo, kasze, owoce.**

**Źródłem tłuszczów: masło, olej, orzechy.**

**Źródłem soli mineralnych: warzywa i owoce, grzyby, ciemne pieczywo.**

### **III. PODSUMOWANIE**

#### **Czynności nauczyciela:**

- Zadaje pytania w celu sformułowania wniosków:

[Czy ważne jest prawidłowe odżywianie?](#)

#### **Czynności ucznia:**

1. Wysnuwają wnioski i tworzą plakat podsumowujący zajęcia:

a. Codziennie powinniśmy spożywać produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, mięso (ryby), wodę mineralną i soki.

b. Zawierają one niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe.

c. Prawidłowe odżywianie ma wpływ na stan zdrowia, nasze samopoczucie, chęć do pracy i nauki.

2. Uzupełniają podsumowującą zajęcia kartę pracy nr 1:

[Moja praca na lekcji przyrody](#)

## Plakat wykonany po referowaniu grup

### JAK SIĘ ODŻYWIAMY?

**CO LUBIMY  
JEŚĆ?**

chipsy,  
lody,  
słodczyce  
hamburgery,  
cheesburgery,  
frytki  
pepsi,  
coca-colę

**DLACZEGO  
TO LUBIMY  
JEŚĆ?**

jest smaczne,  
reklamowane  
w telewizji,  
można to łatwo  
kupić w każdym  
sklepie  
jest modne

**CO  
POWINNIŚMY  
JEŚĆ?**

pieczywo,  
inne produkty  
zbożowe,  
kasze  
mleko i jego  
przetwory,  
warzywa  
i owoce, ryby,  
czerwone  
mięso,  
woda mineralna  
i soki

### WNIOSKI:

- 1.
- 2.
- 3.