

PROGRAM EDUKACYJNY „JEDZ SMACZNIE I ZDROWO”

Lekcja wychowawcza dla klas I-III gimnazjum

10 ZASAD RACJONALNEGO ŻYWIENIA W PIGUŁCE

MATERIAŁ MERYTORYCZNY

Przygotowała Edyta Gulińska – autorka licznych publikacji na temat zdrowego odżywiania, przez kilkanaście lat pracownik naukowy na Wydziale Nauk o Żywieniu i Konsumpcji SGGW, członek Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych i Polskiego Towarzystwa Dietetyków.

Przebieg lekcji:

Faza przygotowawcza:

- czynności organizacyjno-porządkowe (1-2 minuty)
- wstęp - wprowadzenie przez nauczyciela do tematu
- praca w grupach nad interpretacją różnych form zaleceń żywieniowych
- prezentacja pracy w grupach i dyskusja

We wstępie należy podkreślić fakt, że przykładem informacji, które powinny być upowszechniane nie tylko w szkole są tzw. **zalecenia żywieniowe** (dietary guidelines). Zalecenia te wskazują na proponowany kierunek zmian w konsumpcji żywności, który ma poprawić stan odżywienia społeczeństwa lub też działać profilaktycznie. Są one niejako odpowiedzią na to, jak odżywia się dana populacja i odzwierciedleniem błędów żywieniowych przez nią popełnianych. Po raz pierwszy zalecenia sformułowano w 1917 roku w Stanach Zjednoczonych i od tego czasu prawie każde państwo stara się takie zalecenia przygotować i modyfikować do zmieniających się zwyczajów żywieniowych, ale także wyników badań oceniających sposób żywienia społeczeństwa, bądź grup szczególnego ryzyka tzn. dzieci i młodzieży, kobiet ciężarnych i karmiących, osób starszych czy osób zagrożonych chorobami układu krążenia. Zalecenia żywieniowe mogą mieć przeróżne formy, począwszy do pisanych zaleceń do graficznych typu talerz, piramida, diagramy. Nauczyciel będzie miał do dyspozycji 4 formy zaleceń.

Pierwsza i najbardziej popularna to Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym przygotowana przez zespół ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia - plansza 3.1 A i B „Piramida Żywieniowa” oraz plakat dołączony do teczek z materiałami dla nauczyciela. Druga forma to diagram obrazujący zalecenia żywieniowe Prof. S. Bergera w postaci „7 x U” (ojca nauki o żywieniu

człowieka w Polsce, twórcy jedyne go wydziału kształcącego żywieniowców w Polsce (Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, SGGW W Warszawie) – plansza 3.2 A i B „Diagram 7U” oraz plakat dołączony do teczek z materiałami dla nauczyciela. Trzecia forma to Talerz Zdrowego Żywienia rekomendowany przez brytyjską Food Standards Agency – plansza 3.3, a czwarta to zalecenia w postaci siedmiu rekomendacji wg Deklaracji z Giessen z 2005 r. – załącznik nr 4 dla nauczyciela.

Nauczyciel powinien podzielić uczniów na 4 grupy. Każda z nich powinna dostać jedną z 4 form zaleceń i przeanalizować zawarte w nich informacje. Można zadać kilka pytań pomocniczych typu: co przedstawiają? czy forma jest zrozumiała i ciekawa?, czy wiedzą jak z tych zaleceń skorzystać w praktyce dnia codziennego? Po wyznaczonym przez nauczyciela czasie wyłonieni przez grupę liderzy przedstawiają swoje spostrzeżenia i uwagi oraz krótko przedyskutują je na forum klasy.

Faza wykonawcza:

- praca w grupach polegająca na przygotowaniu listy błędów żywieniowych popełnianych przez młodzież
- tworzenie wspólnie mapy pojęć poświęconej błędom żywieniowym i ich konsekwencjom (nauczyciel zapisuje mapę na tablicy)
- praca w grupie polegająca na uszeregowaniu zaprezentowanych przez nauczyciela zaleceń żywieniowych dla młodzieży z użyciem metody kuli śniegowej
- tworzenie w grupach plakatów obrazujących zalecenia żywieniowe dla wskazanej przez nauczyciela grupy z użyciem metody aktywizującej typu graffiti

Wcześniej już utworzonym 4 grupom zaproponować, aby się zastanowili, jakie błędy żywieniowe popełniają osoby w ich wieku i jakie to może mieć konsekwencje oraz zapisali je na kartkach. Następnie liderzy grup zaprezentują swoje wiadomości odnośnie błędów żywieniowych, a nauczyciel zapisze wszystko w postaci mapy pojęć na tablicy używając symboli, haseł czy rysunków. W ten sposób uczniowie poznają drogę ich myślenia poczynając od błędów żywieniowych i ich konsekwencji zdrowotnych do potrzeby tworzenia zaleceń żywieniowych.

Nauczyciel będzie miał do dyspozycji prezentację w PowerPoint „10 zasad racjonalnego żywienia w pigułce” – plansza 3.8 – 3.18, którą może wykorzystać na lekcji, jak również wydrukować i dać każdej z grup do dyspozycji.

Nauczyciel rozdaje grupie slajdy. Uczniowie w grupach przygotowują krótkie omówienie każdego slajdu, który otrzymali i wyjaśniają na forum klasy, dlaczego te porady są ich zdaniem ważne. Nauczyciel podsumowuje każdą prezentację uczniów i wyjaśnia merytorycznie ważność każdej zasady:

A oto te zasady:

1. Ryby często jadane – zdrowe serce i świetna pamięć gwarantowane.

2. Do szkoły po śniadaniu i ze śniadaniem.

Tutaj nauczyciel powinien krótko scharakteryzować te 2 dwa posiłki. **I śniadanie**, jak każdy posiłek, powinno być pełnowartościowe, jego podstawą powinno być mleko podawane w formie napoju mlecznego (kakao, bawarka, jogurt, kefir, kawa z mlekiem czy koktajl) lub zupy mlecznej z dodatkiem płatków, musli itp. Zaleca się również podawanie niewielkich ilości tłuszczu oraz produktów białkowych o wysokiej jakości (sery, jaja, wędliny, ryby w różnej postaci na przykład past), a także mieszanego pieczywa w postaci kanapek. Nie należy również zapominać o warzywach lub/ i owocach. Śniadanie jest pierwszym posiłkiem po dłuższej przerwie, odgrywa zatem znaczącą rolę.

CIEKAWOSTKA: Dobrze, jeżeli śniadanie jest ciepłym posiłkiem ze względu na lepsze trawienie.

II śniadanie odgrywa szczególną rolę w przypadku dzieci i młodzieży oraz osób ciężko pracujących fizycznie i umysłowo, a także tych, którzy jedzą obiad w późnych godzinach popołudniowych. Powinno się ono składać z produktów dość trwałych, jak kanapki w postaci pieczywa z dodatkiem wędliny oraz warzyw, owoców i koniecznie napoju. Nauczyciel zleca uczniom pracującym w grupach zadanie, by skomponowali prawidłowe I i II śniadania, następnie krótko je z nimi omawia.

3. 5 posiłków w ciągu dnia jest na szóstkę!

4. Błonnik jest COOL, więc jedz go na full!

Nauczyciel poprosi uczniów pracujących w grupach, by porównali ze sobą różnego rodzaju produkty zbożowe, by uzmysłowić im zawartość w tych produktach błonnika oraz to jaki ma wpływ na wartość energetyczną. W większości przypadków większa zawartość błonnika pokarmowego pociąga za sobą niższą wartość energetyczną. Jednak, gdy dodajemy np. do pieczywa czy musli nasiona, pestki to wtedy rośnie ilość błonnika i kaloryczność. Rozdać uczniom kartki z tabelkami zawierającymi pary produktów oraz zawartość błonnika i wartość energetyczną w 100 g produktu a następnie poprosić by przeliczyli zawartość energii i błonnika na konkretną porcję – załącznik nr 1 dla ucznia. Można wykorzystać naturalne produkty. W załączniku nr 6 dla nauczyciela podano już gotowe wyniki.

Kilka przykładów:

- bułka grahamka a bułka kajzerka
- chleb „Graham” a chleb baltonowski
- chleb żytni jasny a chleb razowy z soją i słonecznikiem
- płatk kukurydziane a musli z rodzynkami i orzechami
- kasza gryczana a biały ryż.

5. Nie tylko króliki lubią marchewkę, ja też.

6. Pij mleko będziesz miał zdrowe kości i zęby!

7. Jedz wszystko, ale z umiarem.

8. Sok czy Cola? Nie dziękuję stawiam na wodę!!!

9. Więcej ruchu Panie Brzuchu!!!

10. Obiad obiadowi nierówny.

Nauczyciel krótko charakteryzuje obiad. Podkreśla, iż **obiad** jest najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu całego dnia, a w jego składzie powinno się znaleźć: produkt dostarczający pełnowartościowe białko (mięso, jaj, ryby, sery), produkt objętościowy (ziemniaki lub produkty pochodzenia zbożowego na przykład kasze, makarony, ryż lub rośliny strączkowe), warzywa i owoce w postaci gotowanej i surowej oraz napój. Jeśli w pierwszym daniu tzn. zupie znajdują się np. ziemniaki, to w drugim daniu podajemy produkty zbożowe. Natomiast, gdy zupa jest typowo jarzynowa można nie planować gotowej jarzyny do drugiego dania. I koniecznie napój. Nauczyciel będzie miał do dyspozycji pokaz w Power Point w którym przedstawione są różne zestawy drugiego dania, zarówno poprawne, jak i nieprawidłowo zestawione załącznik nr 7 dla nauczyciela. Zadaniem uczniów będzie wskazać prawidłowe danie, a w przypadku nieodpowiedniej kompozycji – wskazać błędy i je poprawić. Ewentualnie nauczyciel może wciągnąć uczniów do zabawy w zaplanowanie racjonalnego obiadu i analogicznie jak w przypadku śniadania, omówić przygotowane przez grupy przykłady.

Zasady żywienia zawarte w prezentacji nie będą jednak uszeregowane, ich kolejność będzie przypadkowa. To właśnie klasa musi uzgodnić, która z zasad żywienia jest najważniejsza i uszeregować je w zależności od stopnia ważności. Można to osiągnąć stosując technikę **kuli śniegowej**, zwanej też dyskusją piramidową lub piramidką. Polega ona na przechodzeniu od pracy indywidualnej do pracy w całej grupie. Technika ta daje szansę każdemu na sprecyzowanie swojego zadanie i stanowiska na podany temat, umożliwia nabywanie doświadczeń, jak też pozwala ćwiczyć i śledzić proces

uzgadniania stanowisk. Każdy uczeń wypisuje na kartce 10 zasad i uszeregowuje je od najmniej ważnej do najważniejszej. Następnie uczniowie łączą się w pary i muszą przy pomocy negocjacji uzgodnić wspólną postawę i ustalić kolejność zasad. Pary łączą się w grupy 4-osobowe i ponownie ustalają kolejność, ewentualnie akceptują stan faktyczny. Grupy 4-osobowe łączą się w grupy 8-os i ponownie debatuje nad uszeregowaniem zasad. Jeśli klasa jest liczna może stworzyć zespoły 16 osobowe, ale jeśli nie to zakończyć zadanie. Nauczyciel powinien uszeregować slajdy z zasadami żywienia wg zaleceń uczniów i ewentualnie wspólnie z nimi przedyskutować na forum klasowym, potwierdzić słuszność ich wyborów lub dokonać zmian i zaprezentować końcowe efekty pracy.

Uczniowie poznali zalecenia żywieniowe dla ich grupy wiekowej. Natomiast interesujące byłoby to, czy potrafią i wiedzą, jakie zalecenia żywieniowe stworzyć dla innych grup ludności lub osób chorych na schorzenia cywilizacyjne. Do tego celu może posłużyć metoda **graffiti** polegająca na stworzeniu plakatu podsumowującego lekcje. Metoda ta kształci twórcze myślenie w atmosferze dobrej zabawy. Umożliwia twórcze rozwiązywanie problemów i da się ją wykorzystać na wiele różnych sposobów. Stwarza uczniowi możliwość dzielenia się własnymi pomysłami z klasą. Nauczyciel wyznaczonym wcześniej 4 grupom wręcza kartkę formatu A3 z umieszczonym centralnie rysunkiem obrazującym: otyłą osobę, osobę uprawiającą sporty, osobę zbyt szczupłą lub osobę chorą na nadciśnienie. Każda grupa ma przygotować plakat obrazujący zalecenia żywieniowe dla określonej grupy osób, czyli ma już rozpoczęte zdanie. Uczniowie dopisują zalecenia dowolną techniką (piszą, rysują), ale po upływie 5 minut przekazują plakat następnej grupie. Plakaty krążą od grupy do grupy zgodnie ze wskazówkami zegara. Zadanie kończy się w momencie, kiedy plakat wróci do grupy macierzystej, czyli po około 20-25 minutach. Uczniowie wieszają plakaty i prezentują swoje zalecenia oczywiście cały czas pod czujnym okiem nauczyciela, który w razie potrzeby będzie korygował błędne wypowiedzi. Najciekawsze prace można umieścić na korytarzach lub w klasie, by pełniły rolę edukacyjną.

Nauczyciel proponuje, aby uczniowie wybrali w ramach grup osobę pracującą najintensywniej i wyróżnia ją oceną.

Faza podsumowująca:

W podsumowaniu należy jeszcze raz podkreślić ogromną rolę racjonalnego żywienia i omówionych zaleceń żywieniowych, które są stosunkowo łatwe do zastosowania w praktyce dnia codziennego i powinny być upowszechniane, bowiem edukacja żywieniowa jest jedną z najtańszych form ochrony zdrowia. Akcentuje fakt, że każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje zdrowie.

Nauczyciel zleca uczniom pracę domową polegającą na skomponowaniu jednodniowego jadłospisu z uwzględnieniem zasad prawidłowego odżywiania się przedstawionych na lekcjach w postaci zaleceń żywieniowych dla grupy młodzieży.

Literatura dla nauczyciela:

- Boniecka M., Łazuchiewicz D.: Technika w gimnazjum. Część I – Czy wiesz co jesz. Podręcznik. WS i P, Warszawa 2000.
- Czerwińska D., Gulińska E.: Podstawy żywienia człowieka. WSiP, Warszawa 2005.
- Dyrda B.: Rozwijanie twórczości i inteligencji emocjonalne dzieci i młodzieży.. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2004".
- Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.
- Gawęcki J., Roszkowski W. (red.): Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne3. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Kłós E., Kofta W., Kukier-Wyrwicka M., Werblan-Jakubiec H.: Ciekawa biologia. Człowiek i jego otoczenie. Część 2. WSiP, Warszawa 2002.
- Ziemiański Ś. : Podstawy prawidłowego żywienia człowieka. Zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce. Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia, Warszawa 1998.
- <http://www.food.gov.uk/northernireland/nutritionni/niyoungpeople/survivorform/breadandbutterstuff/eatwellplate>
- http://www.izz.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=5&lang=pl#
- <http://www.edukacja.edux.pl/p-918-aktywne-metody-nauczania-referat.php>