

## **Scenariusz lekcji wychowania fizycznego**

**Temat lekcji:** Wiem, co jem – piramida żywienia i aktywności fizycznej.

**Cel lekcji:** Wdrażanie do zdrowego stylu życia.

**Cele operacyjne:**

**UCZEŃ:**

1. definiuje piramidę żywienia,
2. wymienia elementy piramidy żywienia,
3. charakteryzuje zdrowe odżywianie,
4. wskazuje niezdrowe produkty, których spożywanie prowadzi do powstawania chorób cywilizacyjnych,
5. planuje zdrowy, dzienny jadłospis.

**Odbiorcy:** uczniowie klas IV-VIII

**Metody:**

- burza mózgów
- prezentacja filmów
- dyskusja moderowana przez nauczyciela

**Sposób prowadzenia zajęć:**

Zajęcia mogą odbywać się na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie.

**Czas trwania:** 2 godz. lekcyjne lub 3 zdalne (materiał dzielimy na dwie lub trzy części)

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie i sprawdzenie obecności.
2. Wprowadzenie do tematu – burza mózgów:

**Co rozumiecie pod pojęciem zdrowego odżywiania?**

Sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób, takich jak: nowotwory, choroby serca.

Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody.

Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.

**Prezentacja filmiku – krótka moderowana dyskusja dotycząca filmu.**

<https://www.youtube.com/watch?v=TB2SVoBsGsk> „Nie serwuj sobie choroby”

## **Piramida żywienia**

### **Co to jest Piramida Żywienia?**

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.

### **Kto jest twórcą Piramidy Żywienia?**

W Polsce Piramida Żywienia jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

### **Na czym polega Piramida Żywienia?**

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywienia-dzieci-i-mlodziezy/>

Na ekranie udostępniamy poniższą ilustrację piramidy i po kolei analizujemy jej elementy angażując uczniów do dyskusji.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

## **Aktywność fizyczna**

Jak zauważyliście, nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport, ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

## **Podstawa diety**

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości; czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

## **Owoce i warzywa**

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć, podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego, co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

## **Produkty zbożowe**

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

## **Nabiał**

Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

## **Mięso**

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto, aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie, pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

## **Tłuszcze**

Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to, jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

## **Wielcy nieobecni piramidy**

Na marginesie warto wspomnieć o tym, co warto eliminować z diety. Są to cukier, słodycze, (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Należy pić wodę (ok. 1,5 litra dziennie).

Na ekranie komputera udostępniamy

### **Piramidę żywienia i aktywności dla dorosłych**

i prowadzimy dyskusję zadając pytanie:

- Jakie różnice zauważasz między piramidami?



### **Wegetarianizm**

Nauczyciel zadaje pytania:

1. Co to znaczy, że ktoś jest wegetarianinem? – burza mózgów.
2. Czy dieta wegetariańska jest zdrowa? – burza mózgów.

Na ekranie udostępniamy piramidę dla wegetarian i omawiamy wspólnie, co się znajduje, a czego nie ma w piramidzie wegetariańskiej?

## Piramida vegetarian:



Na zakończenie dzieci z pomocą nauczyciela próbują ułożyć zdrowy, dzienny jadłospis.

### Podsumowanie zajęć:

Nauczyciel dokonuje podsumowania zajęć i podaje poniższe zalecenia.

### Przedstawienie 10 zaleceń zdrowego stylu życia:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).

7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystaj z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin).
9. Wypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Bibliografia:

<https://dietetycy.org.pl>

S. Bączyk, Ł. Szczęśniak „Wybrane problemy żywienia w wysiłkach fizycznych”  
AWF Poznań

opracowanie Maja Korcz  
nauczyciel doradca metodyczny  
ODN Zielona Góra