

Scenariusz zajęć „Zdrowa dieta”

a) Wiadomości

Uczeń:

- zna zasady dobrej diety,
- wie, jak dieta wpływa na zdrowie

b) Umiejętności

Uczeń potrafi przestrzegać prawidłową dietę.

2. Metoda i forma pracy

Metoda pracy: burza mózgów, wykład, zajęcia praktyczne.

Forma pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa.

3. Środki dydaktyczne

Materiały plastyczne (arkusz papieru, flamaster). Kilogram cukru, szklana miska, łyżeczka.

Przebieg zajęć

Przywitanie się. Dzisiaj będziemy rozmawiać o zdrowej diecie

Mini wykład śniadanie

To jak rozpoczniemy dzień ma duży wpływ na cały jego przebieg. Jeśli chcemy spędzić dzień z energią i w dobrym humorze, śniadanie jest warunkiem koniecznym. Po nocnym wypoczynku poziom glukozy we krwi jest niski, a organizm potrzebuje najszybciej go podnieść. Energia, którą daje nam glukoza służy nie tylko naszym siłom fizycznym, ale również intelektualnym. Mózg jest organem, który szczególnie potrzebuje glukozy, by prawidłowo funkcjonować.

Potwierdzają to badania naukowców z Uniwersytetu w Sam Martin, że pamięć krótkotrwała działa lepiej, gdy uczysz się i pracujesz po zjedzeniu śniadania.

Co warto jeść na śniadanie?

pieczywo pełnoziarniste lub graham, płatki zbożowe: jęczmienne i owsiane.

Pytania

Co dzisiaj jedliście na śniadanie? Czy uważasz, że twoje śniadanie było zdrowe? Dlaczego?

Mini wykład. Co je mózg?

Prosimy jedną osobę, żeby narysowała mózg.

Pytamy grupę, z czego składa się mózg?

Mózg to około 1,5 kg galaretki produkującej prąd elektryczny ukryty pod trzema płaszczami ochronnych błon. Składa się głównie z wody (około 1.5 litra), białka (około 130 g), tłuszczu (około 95 g) i soli mineralnych

Więc zamiast niezdrowych przekąsek warto sięgać po zdrowe orzechy bogate w tłuszcze.

Mózg zbudowany jest z komórek nerwowych zwanych neuronami, których ilość waha się pomiędzy 90 a 200 miliardami. Każdy neuron tworzy połączenia z 10-50 tysiącami innych neuronów.

Bez tłuszczów mózg nie byłby w stanie przesyłać impulsów elektrycznych z prędkością blisko 120 metrów na sekundę. Najbardziej potrzebne do dobrego

funkcjonowania mózgu są tłuszcze nienasycone. Te tłuszcze tworzą w 70% mielinę, czyli tłuszczowo-białkową powłokę neuronu, odżywiającą go i przyspieszającą przewodzenie. W skład nienasyconych kwasów tłuszczowych wchodzi dwa ważne kwasy: Omega-3 i Omega-6. Można je znaleźć w oleju rybnym lub w oleju z lnu, a także w pestkach słonecznika, dyni, orzechach włoskich.

Mini wykład i prezentacja

Cukier zdrowy, czy nie?

Naukowcy z Uniwersytetu Zachodniej Wirginii w USA dowiedli, że zjedzenie kostki ciemnej lub mlecznej czekolady przed testem poprawiło wyniki studentów aż o 20%! W trakcie stresu ciało zużywa więcej cukru niż normalnie.

Mózg do prawidłowego działania potrzebuje energii i czerpie je głównie z cukrów. Cukry to węglowodany proste i złożone. Te ostatnie występują w pełnych zbożach, fasolach, soczewicy i warzywach. Pozostają w harmonii z pozostałymi składnikami produktu, z którego pochodzą, jeśli spożywane są w całości.

Ich przeciwieństwo, czyli cukry proste występują najczęściej w produktach spożywczych jako wysoko oczyszczone substancje, pozbawione m.in. witamin z grupy B, wapnia, fosforu, żelaza i błonnika. Zaliczyć do nich możemy: cukier biały, brązowy, trzcinowy, złocisty i inne oraz wszelkie węglowodany oczyszczane przemysłowo, takie jak biała mąka, biały (oczyszczony) ryż

Czy musimy się wtedy zjadać cukrem? Otóż nie.

Najlepsze efekty dla pracy mózgu dają węglowodany złożone. Stąd warto mieć zdrowe przekąski przy dużym wysiłku umysłowym.

Cukrowa bomba.

W obecnych czasach przeciętny Polak spożywa około 50 kilogramów cukru rocznie (tymczasem jeszcze na początku XX wieku średnie spożycie cukru w Europie sięgało 5 kg rocznie na osobę).

Jak myślicie ile cukru potrzebuje człowiek?

Jeszcze kilka lat temu zalecenia WHO mówiły o tym, że maksymalna dzienna dawka

cukrów dodanych w diecie 2000 kcal powinna wynosić nie więcej, niż 50 g (czli około 10. łyżeczek). W tej chwili norma ta spadła już o połowę. American Heart Foundation opracowała własne rekomendacje, które prezentują się następująco:

- w codziennej diecie mężczyzn nie powinno znaleźć się więcej niż 36 g (9 łyżeczek) cukru,
- w codziennej diecie kobiet nie powinno znaleźć się więcej niż 20 g (5 łyżeczek) cukru,
- w przypadku dzieci ta norma sięga 12 g (3 łyżeczek).

Zróbmy mały eksperyment i zobaczmy ile spożywamy cukru? Nauczyciel prosi , żeby jedna osoba mu pomigła.

Wyjmuję kg cukru i stawia na stół, wyjmuję jedną dużą szklaną miseczkę i łyżeczkę. Nauczyciel. Popatrzmy ile cukru zjadamy.

Wyjmuję małe opakowanie płatek Nestle

Zadaję pytanie uczniom, jak myślicie ile jest w tym opakowaniu cukru?

2 łyżeczko. Pomocnik przekłada 2 łyżeczki do miski

Cappy. Sok jabłkowy

Objętość: 1 litr całe opakowanie: 23 łyżeczki. Pomocnik przekłada 23 łyżeczki do miski.

batonik muesli – 2 łyżeczki. Pomocnik przekłada 2 łyżeczki do miski.

mały jogurt truskawkowy – 4 łyżeczki. Pomocnik przekłada 2 łyżeczki do miski.

tabliczka czekolady mlecznej z orzechami – ponad 9 łyżeczek. Pomocnik przekłada 9 łyżeczek do miski.

Coca Cola 1 litr -cała butelka: 21 łyżeczka. Pomocnik przekłada 21 łyżeczkę do miski.

Po takim bombardowaniu cukrem następuje gwałtowne wahanie i spadek poziomu cukru we krwi, co daje uczucie zmęczenia, brak koncentracji i obniżenie zdolności poznawczych.

Jeśli chcesz uczyć się szybciej i pamiętać więcej, to jedz częściej (5 mniejszych

posiłków).

Oprócz cukru często widzimy na opakowaniach syrop glukozowo-fruktozowy, który jest oczyszczonym i zagęszczonym wodnym roztworem produktów hydrolizy węglowodanów – cukrów prostych (glukozy - 55 proc. i fruktozy - 42 proc.). Jest otrzymywany z kukurydzy, przetworzonej na skrobię kukurydzianą, a później na syrop

Dlaczego syrop zastąpił cukier? Zdaniem ekspertów dlatego, że jest tańszy, ma dłuższy niż cukier termin przydatności.

Eksperci biją na alarm, bo syrop glukozowy-fruktozowy jest szkodliwy dla zdrowia! Podwyższa poziom złego cholesterolu, nie dostarcza żadnych właściwości odżywczych i powoduje spadek wrażliwości organizmu na hormon – leptynę, który odpowiada za informowanie mózgu o naszej sytości.

Niektóre skutki dużego spożycia cukru:

uszkadza układ odpornościowy. Prowadzi do niedoboru chromu. Zaburza wchłanianie wapnia i magnezu. Osłabia wzrok.

Co warto spożywać?

Warto jeść różnorodnie, dużo warzyw, owoców, błonnika i białka (jak w postaci dobrej jakości mięsa i ryb tak i pochodzenia roślinnego). Najwięcej powinno być warzyw.

Pamiętajmy o wodzie.

Woda to 82% mózgu i to od wody zależy przewodzenie impulsów nerwowych.

Warto pić niegazowaną wodę codziennie małymi porcjami, najlepiej ciepłą. Dziennie potrzebujesz tyle wody, ile wynosi Twoja waga podzielona przez 11.

Pamiętaj o witaminach!

Mózg potrzebuje witamin z grupy B, szczególnie witamin B6 i B12. Wiadomo, że witamina C pomaga wzmacniać odporność organizmu. Mało kto wie, że witamina C w diecie mózgu przyspiesza odtruwanie organizmu, wzmacnia walkę z wolnymi

rodnikami. Witamina C ułatwia absorpcję żelaza, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne. Poprawię pracę układu krążenia i działa antynowotworowo.

Pytamy, o źródła witaminach. Gdzie jest najwięcej wit C

100 g owocu surowej dzikiej róży to aż 426 mg witaminy C (710% minimalnej normy)

100 g papryki żółtej to aż 183 mg witaminy C (306%); 100 g papryki czerwonej – 128 mg witaminy C (213%)

100 g czarnej porzeczki to 181 mg naturalnej witaminy C (302%)

100 g natki pietruszki to 133 mg naturalnej witaminy C (222%)

100 g kiwi to 92,7 mg naturalnej witaminy C (155%)

100 g truskawek to 58,8 mg naturalnej witaminy C (98%)

Witamina B6

Witamina B6, inaczej pirydoksyna, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Witamina B6 odpowiada za prawidłowe działanie układu nerwowego, ma wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni i pracę serca, a także podnosi odporność organizmu.

Jednym z bogatszych źródeł witaminy B6 jest kasza gryczana (0,67 mg/100g), ziemniaki, brokuły

Witamina B12

Witaminę B12 można znaleźć głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, tj. Mięsie, rybach, mleku, jajach, serach. Najwięcej witaminy B12 jest w szczupaku oraz nerkach i wątrobie (powyżej 20 µg/100 g). Trochę mniej można jej znaleźć w innych rybach, takich jak śledzie, pstrąg czy makrele, oraz w mięsie królika (od 5 do 20 µg/100 g). Najmniej (poniżej 1 µg/100 g) witaminy B12 znajduje w mleku i jego przetworach.

Dzielimy klasę na grupę.

Zadanie do grup

Pomyślcie, że stworzyliście restaurację ze zdrowym żywieniem

Waszym zadaniem jest:

1. Wymyślić nazwę restauracji
2. Jadłospis (+nazwy potraw)
3. Reklamę, żeby zachęć klientów

Grupy prezentują swoje pomysły.

Zakończenie zajęć.

Pytania czego nauczyliście się podczas tych zajęć?

Co najbardziej się spodobało się podczas zajęć?

Dziękujemy za zaangażowanie się.

Źródła:

<http://www.wodr.poznan.pl/baza-informacyjna/rozwój-wsi/grupy->

regionalne/profilaktyka-zdrowotna/item/6490-ciekawostki-zywieniowe

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/witamina-b12-wlasciwosci-wystepowanie-i-dawkowanie-witaminy-b12-aa-buXv-KLWC-tNWv.html>

<https://dziecisawazne.pl/ile-cukru-mozna-jesc-dziennie-najlepiej-wcale-propozycje-bezcukrowych-produktow-dla-dzieci/>

<https://surojadek.com/naturalna-witamina-c/>

Blog «Problemy zdrowotne » Naturalna witamina C gdzie jej szukać?

<https://www.fakt.pl/kobieta/zdrowie-i-fitness/sprawdz-w-ktorych-produktach-jest-najwiecej-cukru/790jz03>