

## SCENARIUSZ

### CO NALEŻY JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM?

#### CELE:

1. Uświadomienie dzieciom zależności pomiędzy sposobem odżywiania a stanem zdrowia.
2. Zachęcanie uczniów do podjęcia decyzji o zmianie nawyków żywieniowych oraz do troszczenia się o własne zdrowie.
3. Uczenie dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie i troski o nie.

#### POMOCE:

1. Plansza: „Chorujemy, gdy...”.
2. Napisy do planszy.
3. Ilustracja kotka do „Bajki o kotku, który nie wiedział, kim jest”, można pokolorować.
4. Prezentacja „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie” (do pobrania).
  - Nauczyciel, przygotowując się do zajęć, może skorzystać z prezentacji „Prawidłowe żywienie uczniów”.
5. Karta pracy ucznia „Co należy jeść, aby być zdrowym?”.

#### PLAN:

1. Wprowadzenie: przeczytanie wierszyka „Chory kotek” Stanisława Jachowicza.
2. Nauka piosenki o porządnym Felku.
3. Zabawa edukacyjna: „Postaw diagnozę”.
4. Pogadanka i rozmowa z dziećmi na temat tego, co powinni jeść ludzie.
5. Podsumowanie zajęć: rozmowa na temat tego, co należy jeść, aby być zdrowym.

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przeczytanie wierszyka „Chory kotek” Stanisława Jachowicza.

*Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,  
I przyszedł pan doktor: Jak się masz, koteczku?  
itd.*

- Z jakiego powodu zachorował kotek? Dzieci odpowiadają, że za dużo jadł.
- Czy waszemu kotkowi, pieskowi zdarzyło się czasem zachorować?



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- Kogo z was bolał czasem brzusek z powodu przejedzenia?
- Kto z was źle się czuł, gdy był głodny?

## 2. Nauka piosenki o porządnickim Felku.

*Porządnicki Felek był,  
zawsze rano zęby mył,  
po obiedzie żeby też,  
szczotką gęstą tak jak jeź.  
Nigdy nie jadł też za dwóch,  
Toteż go nie bolał brzuch,  
Bo kto bardzo dużo je,  
To z nim bywa bardzo źle,  
Oj, jo jo jo joj...*

## 3. Zabawa edukacyjna „Postaw diagnozę”.

Nauczyciel pokazuje planszę, a następnie opowiada historie o zwierzętach i dzieciach. Uczniowie dobierają odpowiednie napisy.

CHORUJEMY, GDY:

RYSUNEK:	NAPIS:
grubasek	Jemy za dużo
słaby, chudy człowiek	Jemy za mało
uczeń zasypiający na ławce	Nie jem śniadania
człowiek trzymający się za brzuch	Pożywienie nie jest właściwe

### Wierszyk „Chory kotek”

- Kotek zachorował, bo jadł za dużo.

Umieszczenie pierwszego napisu **Jemy za dużo** nad rysunkiem grubaska.

### Historia o bocianie

Pewien mały bocian był tak ciekawy świata, że nie miał czasu na jedzenie. Chodził po łące, oglądał kwiatki, podziwiał przyrodę. Pewnego dnia rodzice powiedzieli mu, że zbliża się pora odlotu do ciepłych krajów. Mały bociek ochoczo wystartował z całym stadem, ale po drodze zabrakło mu sił. Rodzice byli zmuszeni do pozostania z nim na zimę.

- Mały bocian zasłabł, bo jadł za mało.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

Umieszczenie drugiego napisu **Jemy za mało** nad rysunkiem słabego i chudego człowieka.

## O dzieciach, które nie jedzą pierwszego i drugiego śniadania

Brak pożywienia przez długi czas powoduje, że organizm nie otrzymuje substancji odżywczych koniecznych do tego, abyście mogli rosnąć i prawidłowo się rozwijać. Jeśli zapomnisz zjeść śniadanie, mózg nie jest gotowy do podjęcia żadnej pracy – nie możesz skupić się na lekcjach, jesteś ospały, boli cię głowa.

*Nauczyciel prosi 3 ochotników o odegranie scenki o dziecku, które nie zjadło śniadania.*

Umieszczenie trzeciego napisu **Nie jem pierwszego i drugiego śniadania** nad rysunkiem ucznia zasypiającego na ławce.

## Historia o kotku, który nie wiedział, kim jest

Był sobie mały, szary kotek, który mieszkał w domu bardzo miłej dziewczynki. Pewnego dnia wyszedł na dwór i choć dziewczynka prosiła go, aby się nie oddalał od domu, nie usłuchał jej. Poszedł w kierunku lasu, szedł coraz głębiej i głębiej w las, aż w końcu zabłądził. Zrobiło się ciemno. Kotek drżał z zimna i strachu i był bardzo głodny. Zaczął głośno płakać. Usłyszał go króliczek, który przebiegał w pobliżu. – Co ty tu robisz? – spytał. – Zgubiłem się – odpowiedział kotek. – A kim ty jesteś? – spytał króliczek. – Nie wiem – odpowiedział kotek. – Jestem jeszcze bardzo mały... Pewna dziewczynka opiekuje się mną i daje mi jeść. A teraz jestem strasznie głodny! I kotek zaczął głośno płakać. Królik zaprowadził go do swojej mamusi i braciszków. Królicza mama poczęstowała kotka najpierw marchewką, potem sałatą i kapustą, ale okazało się, że nic mu nie smakuje. Króliczki pomyślały, że może ich znajomy jest wiewiórką. Ale okazało się, że orzeszki również mu nie smakują... Na szczęście dziewczynka razem ze swoim tatą wybrała się do lasu na poszukiwanie kotka. Odnalazła go, zabrała do domu i nałożyła mu do miseczki karmę dla kotów. To właśnie kotek lubił najbardziej!

Umieszczenie czwartego napisu **Pożywienie nie jest właściwe** nad rysunkiem człowieka trzymającego się za brzuch i głowę.

Nauczyciel poleca dzieciom wykonanie ćwiczenia nr 2 w Karcie pracy „Co należy jeść, aby być zdrowym”. Zadanie polega na przyporządkowaniu odpowiedniego rodzaju pożywienia wybranym zwierzętom.

## 4. Pogadanka z dziećmi na temat tego, co powinni jeść ludzie.

Wiedzą, że podstawową zasadą, którą powinniśmy kierować się przy wyborze pożywienia jest to, aby **pożywienie było urozmaicone i różnorodne**. Jeżeli tak się odżywiamy, to nasz organizm otrzymuje wszystkie niezbędne składniki odżywcze, takie jak: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy... – *dzieci wymieniają składniki pożywienia, a nauczyciel podpowiada.*

- Ale są też, jak wiecie, pokarmy, które nie służą zdrowiu. Czego w naszej diecie nie powinno być za dużo? Co najlepiej całkiem wyeliminować z diety?



# Zdrowo jem, więcej wiem!

*Dzieci wyliczają, a nauczyciel uzupełnia (cukier, słodycze, słodkie napoje, fast-foody, chipsy, tłuszcz, tłuste mięso).*

- Co się dzieje, gdyjemy za dużo lub za mało, albo też niewłaściwy pokarm?
- Co by się stało, gdyby tata wlał do samochodu zamiast benzyny np. mleko?

Wiadomo – samochód nie pojechałby.

- Ale jeśli przez dłuższy czas wlewałby do benzyny po trochu jakiś inny płyn?

Samochód przez jakiś czas mógłby jeździć, ale dość szybko by się popsuł. Podobnie jest z nami. Jeśli zjemy coś bardzo niewłaściwego, wręcz trującego, to organizm reaguje od razu. Boli nas brzuch, pojawia się gorączka, wymiotujemy. Jeśli natomiast odżywiamy się niewłaściwie przez dłuższy czas, to organizm, korzystając z sił witalnych, które są w nim zgromadzone, radzi sobie aż do momentu, gdy zapasy siły i potrzebnych do życia składników odżywczych wyczerpią się – wtedy zaczynamy chorować. Osłabiony brakiem witamin i substancji mineralnych organizm nie ma siły walczyć z chorobą.

- Jak myślicie, jakie powinno być zadanie pożywienia?

*Dzieci udzielają odpowiedzi, a następnie nauczyciel prosi o odczytanie hasła zawartego w Karcie pracy ucznia „Co należy jeść, aby być zdrowym”.*

## WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE CHRONI PRZED CHOROBIAMI!

### 5. Podsumowanie zajęć: rozmowa na temat tego, co należy jeść, aby być zdrowym.

- Jak myślicie, jakie produkty należy jeść, a jakich unikać?

*Dzieci udzielają odpowiedzi, a nauczyciel uzupełnia.*

#### Należy jeść:

- owoce i warzywa (w tym strączkowe),
- nierafinowane kasze i brązowy ryż,
- ryby,
- jajka,
- kefir i jogurt,
- pestki, orzechy i migdały.

**Należy pić:** wodę.

**Nie należy jeść:**



# Zdrowo jem, więcej wiem!

- słodczy, ciastek i cukru,
- fast-foodów.

## Należy unikać:

- tłuszczów zwierzęcych,
  - potraw smażonych na tłuszczu i grillowanych.
- 
- Zastanówcie się, czy wiedza, jaką zdobyliście na lekcji, pomoże wam zachęcić innych do zmiany swoich przyzwyczajeń?
  - Z kim chcielibyście podzielić się tą wiedzą, aby pomóc mu być zdrowym?

## PRACA DOMOWA:

Karty pracy ucznia „Co należy jeść, aby być zdrowym?” – ćwiczenia nr 1 i 3.



.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIA

### CO NALEŻY JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM?

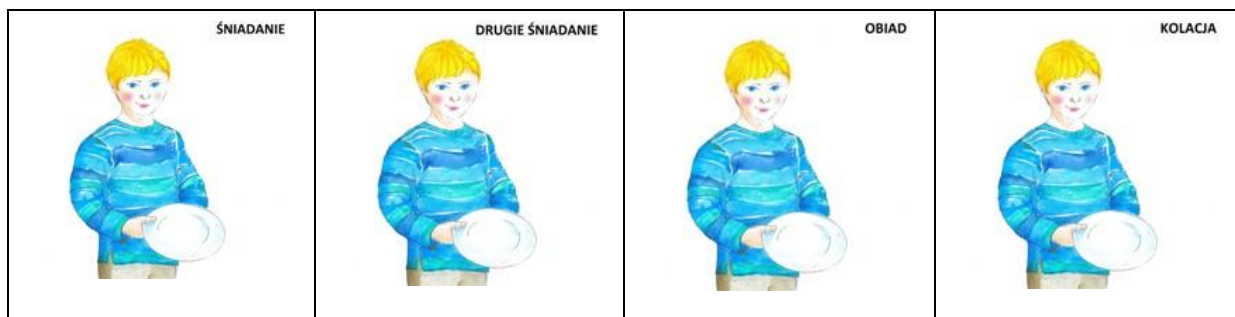
1. Wiesz, że aby być zdrowym, trzeba się właściwie odżywiać. Przypomnij, jakich produktów nie powinno być w diecie ucznia:.....

.....

Przed wyjściem do szkoły każdy uczeń powinien pamiętać, aby .....

..... oraz zabrać do szkoły .....

2. Wyobraź sobie, że jesteś dietetykiem. Napisz propozycje posiłków – na śniadania, obiad i kolację – dla ucznia, który chciałby być zdrowy. Możesz poprosić o pomoc rodziców.



Śniadanie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Drugie śniadanie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obiad

.....  
.....  
.....  
.....  
.....




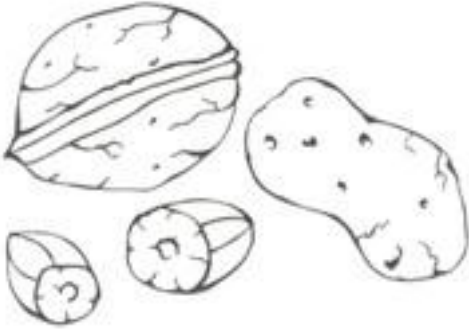
Kolacja

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



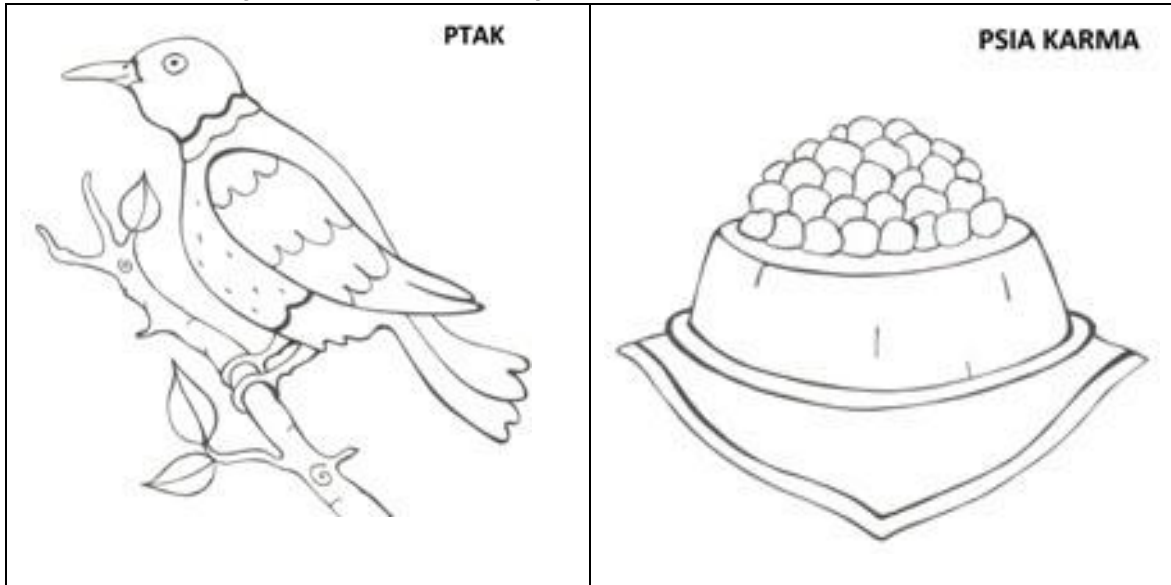
# Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Co jedzą zwierzątka? Za pomocą linii połącz zwierzątko z pożywieniem, które jest dla niego najbardziej odpowiednie. Pokoloruj ilustracje.

<p><b>WIEWIÓRKA</b></p> 	<p><b>ZIARNO</b></p> 
<p><b>PIES</b></p> 	<p><b>ORZECHY</b></p> 



# Zdrowo jem, więcej wiem!



4. Zapamiętaj to hasło!



## Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Ułóżcie wspólnie z dzieckiem zdrowego menu na najbliższe 3 dni. Inspiracji można poszukać w dziale [Przepisy](#) na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl). Warto też przeczytać, jakich produktów najlepiej unikać – polecamy artykuły z działu [Ogólne zasady żywienia](#) → [Kontroluj](#)





## MATERIAŁY POMOCNICZE

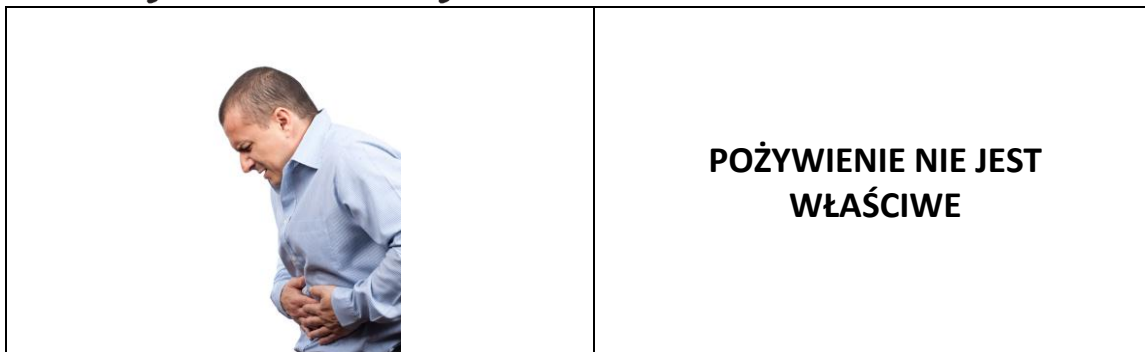
CO NALEŻY JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM?

1. Plansza na temat produktów o różnej kaloryczności.

	<p><b>JEMY ZA MAŁO</b></p>
	<p><b>NIE JEM ŚNIADANIA</b></p>
	<p><b>JEMY ZA DUŻO</b></p>



Zdrowo jem, więcej wiem!



2. Szkic kotka – kolorowanka do „Bajki o kotku, który nie wiedział, kim jest”.

**KOT**

