

<b>CZĘŚĆ PUBLIKOWANA:</b>				
<b>PRZEDMIOT:</b>	<input type="checkbox"/> PRZYRODA / BIOLOGIA  <input type="checkbox"/> <u>GODZINA WYCHOWAWCZA</u>  <input type="checkbox"/> W-F			
<b>GRUPA DOCELOWA:</b>	<input type="checkbox"/> UCZNIOWIE IV KLASY  <input type="checkbox"/> <u>UCZNIOWIE V KLASY</u>  <input type="checkbox"/> <u>UCZNIOWIE VI KLASY</u>			
<b>TEMAT:</b>	Jedzenie poza domem.			
<b>CEL OGÓLNY</b>	Kształtowanie odpowiednich postaw żywieniowych w kontekście wyboru produktów spożywczych i dań jedzonych poza domem.			
<b>CELE OPERACYJNE</b>	Uczeń wie, dlaczego śniadanie to bardzo ważny posiłek dnia, potrafi skomponować posiłek do swojej śniadaniówki, wie jakich wyborów dokonywać podczas zamawiania jedzenia w restauracji, zna przykłady zdrowych przekąsek, po jakie warto sięgać poza domem.			
<b>METODY</b>	Wykład Ćwiczenie indywidualne- multimedialne/ praca plastyczna klasy IV			
<b>FORMY:</b>				
<b>ŚRODKI DYDAKTYCZNE:</b>				
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentacja	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie indywidualne	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie grupowe:	<input type="checkbox"/> Quiz	<input type="checkbox"/> Test
<input type="checkbox"/> <u>Zadanie multimedialne na platformie- skomponuj swoją śniadaniówkę</u>	<input type="checkbox"/> Test	<input type="checkbox"/> <u>Infografika- „alternatywy dla kanapek”</u>	<input type="checkbox"/> Fragment filmu:	<input type="checkbox"/> Animacja

<input type="checkbox"/> Karta pracy do pobrania	<input type="checkbox"/> Plakat	<input type="checkbox"/> Plansza:	<input type="checkbox"/> Inne:	<input type="checkbox"/> Inne:
<b>OPIS PRZEBIEGU LEKCJI</b>	<p>1) Wykład nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pożywne śniadanie podstawą udanego dnia</li> <li>- rodzaje śniadań oraz smaczne alternatywy dla kanapek idealne do śniadaniówki (infografika)</li> <li>- zdrowe opcje przekąsek i dań poza domem</li> </ul> <p>2) Zadanie- komponowanie śniadaniówki- widzę na platformie- że mamy pusty lunchbox i uczeń przeciąga myszką dostępne dookoła pudełka produkty- nie wiem czy takie coś jest wykonalne, jak nie to może być zadanie domowe, że komponuje swój lunchbox i robi zdjęcie. Może być też praca plastyczna dla IV klas- wyciąć z gazetek promocyjnych produkty i stworzyć wyklejany lunch box</p>			
<b>CZĘŚĆ OPERACYJNA – WSKAZÓWKI DLA OPRACOWANIA FINALNEJ WERSJI MATERIAŁÓW</b>				
<b>ZAŁĄCZNIKI (proszę wskazać załączniki:</b>	<p>Wymagane: Prezentacja/ <u>Materiał merytoryczny</u></p> <p>Alternatywne: Opis ćwiczeń/ <u>Opis zadań/</u> Treść testu/ Opis quizu/ Wskazówki i zawartość merytoryczna <u>infografiki, zawartość</u>. Opis animacji, etc.</p> <p>Grafika- załącznik nr 16- alternatywa kanapek</p>			
<b>OPIS POTRZEBNYCH MATERIAŁÓW WSPIERAJĄCYCH DO ZAŁĄCZNIKÓW</b>	<p>Treść załącznika (aby nie powielać ze wzoru)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tortilla z warzywami</li> <li>- pieczona owsianka</li> <li>- muffiny na słodko lub wytrawne np. a la pizza</li> <li>- gofry</li> <li>- placuszki najlepiej na mące pełnoziarnistej</li> <li>- jogurt naturalny z dodatkami- świeże owoce, orzechy lub płatki</li> <li>- sałatka- np. z makaronem i kurczakiem z papryką i kukurydzą</li> <li>- naleśniki z serkiem naturalnym twarogowym i miodem</li> <li>- placki warzywne np. cukiniowo-marchewkowe z kukurydzą lub serem greckim</li> </ul>			
<b>WSKAZÓWKI DLA GRAFIKA</b>	<p>Załącznik 16 dla grafika</p> <p><b>UWAGA!</b></p> <p><b>Zauważyłam, że w tej lekcji jest bałagan jeśli chodzi o załączniki</b></p> <p>Numer 17 to zadanie domowe a ćwiczenie na lekcji nie wymaga załącznika- uzupełnione</p>			

#### Materiał merytoryczny

##### 1) Wykład nauczyciela

N: Jest takie powiedzenie „Śniadanie jedz jak król, obiad jak księżę, a kolację jak żebrak”

Czy wiecie co to oznacza? / dz. odpowiadają

N: Podsumowując wasze odpowiedzi- śniadanie powszechnie uznaje się za najważniejszy posiłek w ciągu dnia- bo to od niego zależy, jak będziemy się czuli przez cały dzień. To co

zjemy rano na śniadanie ma ogromne znaczenie dla waszej formy- także tej związanej z myśleniem i nauką w szkole. Obiad powinien być pożywny, dobrej jakości, ale nie za obfity. Tak, abyśmy nie czuli się po nim ociężali, a raczej „doładowani” do działania na drugą część dnia. Z kolei kolacja powinna być odrobinę skromniejsza, lekka, tak aby pozwolić naszemu ciału dobrze zregenerować się podczas snu nocnego.

W ciągu dnia powinniśmy spożywać 4 lub 5 posiłków w odstępach trzy- lub cztero godzinnych.

Regularne rozłożenie posiłków pozwala nam unikać dodatkowych, nieprzewidzianych przekąsek, po które zdarza nam się sięgać kiedy odstępy są dłuższe, a głód jaki odczuwamy jest bardzo silny. Regularność posiłków pozwala także dbać o zachowanie prawidłowej masy ciała.

! Ciekawostka- opuszczając posiłki doprowadzamy do odczuwania silnego głodu. W takim momencie kiedy już przyjdzie czas jedzenia jemy zwykle szybko i dużo pokarmu, doprowadzając do przejedzenia się. Jeśli takie jedzenie jest naszym nawykiem istnieją duże szanse, że przybędzie nam dodatkowych kilogramów. Najlepiej, aby śniadanie stanowiło 25-30 proc. energii całodiennej diety.

[Małe zadanie!

Wiedząc, że dzieci w waszym wieku potrzebują około 2000 kcal, policzcie, ile kalorii powinno mieć wasze śniadanie!

(2000 kcal □ 500-600 kcal)]

N. Obliczyliście, że wasze śniadanie powinno dostarczać około 500-600 kcal.

Dla przykładu tyle dostarcza następujący zestaw:

Zwróćmy teraz uwagę na jakość waszego śniadania!

Najlepiej, aby składało się z produktów zbożowych pełnoziarnistych, m.in. pieczywa (razowego, graham), płatków zbożowych (owsiane, żytnie, gryczane, jaglane), musli, otrębów- produkty te są źródłem energii, która spokojnie wystarczy wam do kolejnego posiłku!

Do produktów zbożowych warto pomyśleć o dodatkach mlecznych, jak mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser żółty, twaróg, produkty białkowe (wędliny z dobrym składem! pasty z roślin strączkowych lub jaja). I te składniki powinny stanowić połowę waszego posiłku. Resztę miejsca w waszym lunchboxie powinny zająć owoce i warzywa. Pamiętajcie o ważnych dodatkach, jak suszone owoce, orzechy, nasiona słonecznika, czy pestki dyni. Orzechy nie powinny mieć dodatku soli.

**Śniadania można komponować na wiele sposobów. Kryterium w waszym przypadku mogą być wyzwania jakie czekają na was w danym dniu.**

Jeśli w danym dniu czeka was sprawdzian lub trening możecie dołożyć do swojego prowiantu dodatkową porcję węglowodanów- które jak wiecie stanowi dla was najlepsze źródło energii.

Warto pomyśleć np. o naleśnikach, placuszkach lub muffinkach oraz dobrej jakości batoniku z orzechami i miodem. Bez względu na przebieg dnia pamiętajcie, że zawsze dbamy o regularne picie wody.

Jak myślicie, dlaczego jedzenie śniadań jest szczególnie ważne dla osób w waszym wieku?

Dz. odpowiadają...

N: Spożywanie śniadań wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia. Uczniowie, którzy mają w zwyczaju opuszczać drugie śniadanie, częściej odczuwają bóle głowy, źle się czują, są rozdrażnieni, a także gorzej radzą sobie z nauką.

Teraz mam do was pytanie. Jakie lubicie przekąski? Czy często po nie sięgacie?

Dz. odpowiadają...

Przekąski są bardzo popularne, dlatego tym bardziej warto zwracać uwagę po jakie produkty sięgamy w ramach przekąszania.

Czy tu zrobimy grafikę ???

- Chipsy i słone paluszki- orzechy, lub suszone owoce, mieszanki bakalii, duże paluchy z ziarnami (jak grissini np. z sezamem)
- Słodkie desery mleczne- jogurt naturalny pitny, kefir, skyr, pitne jogurty owocowe z dobrym składem, serek homogenizowany naturalny.
- Batoniki znanych producentów zamień na baton na bazie orzechów, płatków z dodatkiem daktyli lub miodem.
- Słodkie napoje- soki warzywne i warzywno-owocowe, ewentualnie tubki z musem warzywno-owocowym.

Zdrowszych opcji wśród przekąsek jest całe mnóstwo. Pamiętajcie natomiast, że nic nie zastąpi nam porcji świeżych warzyw i owoców właśnie w ramach codziennej przekąski!

A teraz czas na ćwiczenie w grupach. Polegać będzie na stworzeniu plakatu przedstawiającego lunchbox ucznia, w oparciu o zasady, jakie dziś poznaliście. Do wykonania plakatu wykorzystajcie dowolne materiały plastyczne, a produkty spożywcze możecie wyciąć z gazetek promocyjnych lub użyć pustych opakowań po produktach. Stwórzcie dla siebie pyszne i pożywne śniadanie. Powodzenia!

Zadanie domowe polegać będzie na przeanalizowaniu etykiet produktów. Z tej analizy dowiedzie się, ile cukru zawierają wasze ulubione przekąski. Szczegóły zadania znajdziecie na kartach... (załącznik 17)