

## SCENARIUSZ LEKCJI

### Poznajemy talerz zdrowia

#### 1. Wykład nauczyciela

W dzisiejszych czasach mamy nieograniczony dostęp do informacji na temat odżywiania się. Po wpisaniu słowa „dieta” do przeglądarki google uzyskujemy ponad miliard propozycji do obejrzenia/przeczytania. Nic więc dziwnego, że w kwestii tego, jak powinna wyglądać nasza codzienna dieta panuje ogromny chaos. Dodatkowo informacje te nie zawsze pochodzą od specjalistów, którzy mają odpowiedni poziom fachowej wiedzy, aby w bezpieczny i zgodny z aktualną wiedzą sposób doradzać innym w kwestiach żywienia i stylu życia.

Dlatego dziś poznacie talerz zdrowia, aby móc polegać na bezpiecznych dla Waszego zdrowia zaleceniach dotyczących codziennej diety. W każdym kraju powołuje się odpowiednie instytucje naukowe, które są odpowiedzialne za tworzenie informacji żywieniowych dla ogółu populacji.

W Polsce czołowi specjaliści w dziedzinie żywienia, w oparciu o inne organizacje na całym świecie, stworzyli zalecenia dotyczące odżywiania i stylu życia w postaci graficznego talerza. Zdrowy talerz obrazuje najważniejsze zasady zdrowego stylu życia.

Możemy z niego wyczytać, że:

- owoce i warzywa - dobrze, jeśli pojawią się w każdym posiłku. Niech stanowią jak najczęściej połowę talerza. Nie ma konieczności przygotowywania wymyślnych sałatek i surówek - pomyślcie, jakie warzywa smakują Wam najbardziej. Do posiłku wystarczy np. obrać i pokroić w słupki marchewkę, ogórka i np. dołożyć oliwki czy pomidorki koktajlowe. I uwaga! Być może zaskoczy Was fakt, że ziemniaki, a tym bardziej frytki się tutaj nie liczą.
- produkty zbożowe - warto wybierać te z pełnego ziarna - dzięki większej zawartości błonnika, na dłużej nas sycą i dodatkowo dostarczają cennych składników mineralnych.
- mięso i przetwory mięsne (np. wędliny, parówki) - staraj się przynajmniej raz w tygodniu nie jeść mięsa. W jego miejsce, jako źródło białka, wprowadź rybę lub strączki jak fasola, soczewica, groch, ciecierzycę, soja a także orzechy (np. nerkowce), ryby lub jaja.
- tłuszcze - warto sięgać po oliwę z oliwek lub olej rzepakowy, ograniczyć za to masło i produkty bogate w tłuszcze nasycone, jak mięso wołowe / wieprzowe, smalec i wszystkie dania typu fast-food. UWAGA! Nie oznacza to, że nie ma miejsca w Twojej diecie na dania ze znanych restauracji. Lepiej dla Ciebie i Twojego zdrowia będzie, jeśli wraz z domownikami przygotujesz domową wersję tego typu dań.
- **ryby** - dobrze, jeśli ryba będzie pojawiać się w menu 1 lub 2 razy w tygodniu. Zalecane są tłuste ryby jak łosoś, dorsz, śledź, morszczuk, sardynka, makrela. Bardzo dobrze sprawdzą się tu sałatki lub pasty kanapkowe z rybą w roli głównej.
- **mleko i przetwory mleczne** - nie przekraczaj 2 szklanek mleka dziennie. Najlepiej, jeśli zrezygnujesz z przetworów mlecznych dosładzanych na rzecz wersji naturalnych, ale za to z dodatkiem świeżych owoców. Warto wybierać nabiał o niższej zawartości tłuszczu, co nie oznacza, że dobrym wyborem będą zawsze produkty typu light o zerowej % zawartości tłuszczu - pamiętamy o ważnych witaminach A i D,

które potrzebują obecności tłuszczu, aby nasz organizm mógł je przyswoić i wykorzystać na korzyść naszego zdrowia.

- **słodcyce i słodkie napoje** - choć bardzo Wam smakują, powinny stanowić grupę produktów, po które sięgacie możliwie najrzadziej. Jeśli lubicie słodkości to dobrym posunięciem będzie zrezygnowanie z napojów słodzonych. Woda to podstawa dla Waszego rozwoju, dobrego samopoczucia i zdrowych zębów.

- **sól** to jeden ze składników, których warto unikać. Zwróć uwagę na to, aby słone produkty również nie były podstawą diety. Bardzo słone są przetwory mięsne, przekąski typu chipsy czy paluszki oraz wszelkie dania typu fast-food.

### **Na co jeszcze warto zwrócić uwagę, jeśli chodzi o zdrowy styl życia?**

- ogromnie ważna jest regularność posiłków - kiedy jemy w mniej więcej w równych odstępach to nie narażamy się na ciągłe uczucie głodu, a w konsekwencji niekończące się sięganie po przekąski w ciągu całego dnia. Regularnie spożywane posiłki sprawiają też, że w ciągu całego dnia mamy dość energii do działania.

- podczas zakupów czytaj etykiety produktów! Niech lista składników jest możliwie najkrótsza (więcej o tym na lekcji „Idziemy na zakupy”). Jeśli cukier lub sól to jeden z pierwszych składników na liście, prawdopodobnie nie jest to produkt godny polecenia.

- gdy wspólnie z rodziną przygotowujecie potrawy kładźcie nacisk na te przygotowane poprzez gotowanie w wodzie lub na parze czy pieczenie. Smażenie to technika, z której powinniśmy korzystać znacznie rzadziej.

- bądź aktywny! Człowiek jest istotą stworzoną do bycia w ruchu. Całe ciało człowieka korzysta na tym, kiedy jesteśmy aktywni fizycznie - nie musisz być zawodowym sportowcem, aby zadbać o swoje zdrowie poprzez ruch. Czynności dnia codziennego - jak wejście po schodach czy krótki spacer do szkoły liczą się jak najbardziej! Dobrze, jeśli uda się Wam wykonywać około 10 000 kroków dziennie.

- kolejną zasadą zdrowego stylu życia jest poświęcanie odpowiedniej liczby czasu na odpoczynek i sen. Warto przestrzegać mniej więcej równej długości snu i każdego wieczoru kłaść się spać o tej samej porze.

**Teraz czas na zadanie.** Przygotujcie własny talerz zdrowia - możecie użyć do tego dowolnych akcesoriów plastycznych. Weźcie kartkę papieru i kredki, farby lub flamastry. Możecie wykonać to zadanie w aplikacji malując talerz w programie np. paint.

NA PLATFORMIE POJAWIA SIĘ TALERZ - dopasuj ZDROWE I NIEZDROWE PRODUKTY.

### **Podsumowanie:**

A teraz przypomnijcie sobie czego dowiedzieliście się na dzisiejszej lekcji?

Wybierz jedną zasadę, której nie ma w Twoim codziennym życiu, a którą czujesz, że jesteś gotów wdrożyć. Jeśli nie pamiętasz zasad - wróć do nich i wybierz taką, którą możesz zacząć stosować.

**Zadanie domowe** - praca z jednym nowym nawykiem. Wybierz jeden nawyk i stosuj go przez tydzień. Monitoruj swoje postępy. Jeśli będzie to dla Ciebie ułatwieniem – zapisz czy każdego dnia robiłeś to co postanowiłeś. Po tygodniu zrób podsumowanie i zastanów się co dała ta zmiana dla Twojego zdrowia. Czy warto ją stosować dalej?