

---

## Karta pracy do lekcji „Talerz mocy”

### Instrukcja dotycząca przebiegu gry TALERZ MOCY – materiały dla nauczyciela

Przygotowanie do gry:

- zakup jednorazowych papierowych talerzy (obiadowe – duże; 1 szt./2 osoby)
- wydrukowanie odpowiedniej ilości „baterii mocy” (1 szt./2 uczniów) – **załącznik nr 1**
- wydrukowanie i pocięcie kart produktów żywnościowych (1 komplet na 2 uczniów) – **załącznik nr 2**

Uwaga – karty produktów żywnościowych warto zalaminować by posłużyły na kolejne zajęcia

**Opis przebiegu gry:** Nauczyciel rozdaje talerze (po 1 talerzu na 2 uczniów/ławkę), a następnie zestaw kart z produktami żywnościowymi. Dzieci komponują „talerz mocy” (przykładowy obiad z podwieczorkiem) według swojego uznania z uwzględnieniem informacji z prezentacji, tak aby spełniał podstawowe założenia zdrowego żywienia. Dzieci wybierają 10 produktów żywnościowych z pośród wszystkich kart i układają je na swoim talerzu. Gdy wszystkie zespoły skończą układanie „talerzy mocy” nauczyciel prosi o schowanie do kopert niewykorzystanych kart z produktami i odłożenie na brzeg ławki, a następnie rozdaje dzieciom po jednej „baterii mocy” na ławkę. Nauczyciel wyświetla na prezentacji punktację kart i ją omawia. Dzieci uzupełniają „baterię mocy” poprzez zamalowanie komórek w odpowiednich rubrykach (białko – B, tłuszcz – T, węglowodany – W, witaminy – Wit, składniki mineralne – SM, nawodnienie – N). Po wykonaniu zadania nauczyciel pokazuje ostatni slajd z punktacją bonusową odnoszącą się do produktów mlecznych (dzieci, które na swoim talerzu mają jakiś produkt mleczny z tego slajdu zamalowują główkę baterii (komórkę z bonusem)). Następuje podsumowanie wyników – dzieci pokazują swoje baterie mocy nauczycielowi.

**1. Podsumowanie** - zespół/zespoły, które w największym stopniu wypełniły wszystkie komórki w baterii wygrywają rywalizację. W przypadku gdy któryś zespół zamalował komórki znajdujące się poza baterią (bateria wybuchła) nauczyciel omawia przyczynę niewłaściwego skomponowania „talerza mocy” w odniesieniu do umieszczonych produktów spożywczych. Omawiane są również baterie nie w pełni zamalowane (naładowane) podobnie jak w przypadku wybuchu nauczyciel wskazuje błędy w skomponowanym „talerza mocy” wynikające z zastosowanych niewłaściwych produktów żywnościowych przez dzieci. Po omówieniu gry następuje rozdanie dzieciom krótkiego testu sprawdzającego wiedzę zdobytą na zajęciach.

**Dodatkowe wskazówki dla nauczyciela:** Prawidłowy talerz powinien składać się z:

- 2 produkty z kategorii „białkowe” (np. pieczona ryba na obiad + jogurt naturalny na podwieczorek) (1 produkt mleczny z tej kategorii = bonus)
- 1 produkt z kategorii „węglowodanowe” (np. ziemniaki/kasza)
- 4 produkty z kategorii „warzywa i owoce”
- 1 produkt z kategorii „tłuszcze” (np. oliwa z oliwek jako dodatek do obiadu)
- 1 porcja (produkt) orzechów (np. do podwieczorku)
- 1 szklanka/porcja z kategorii „nawodnienie” (np. szklanka wody/domowego kompotu)

W sumie wychodzi 10 produktów. Prawidłowy dobór produktów żywnościowych powinien w całości wypełnić pola znajdujące się w „baterii mocy”.

Tabela z kluczem do gry TALERZ MOCY – materiały dla nauczyciela

PRODUKTY BIAŁKOWE			
„dobre”		„złe”	
NAZWA	pkt. - Białko ( <b>B</b> ), Witaminy ( <b>Wit</b> ), Składniki mineralne ( <b>SM</b> )	NAZWA	pkt. - Białko ( <b>B</b> ), Tłuszcz ( <b>T</b> ), Węglowodany ( <b>W</b> ), Witaminy ( <b>Wit</b> ), Składniki mineralne ( <b>SM</b> )
schabn pieczony	1 szt. = 1 pkt. <b>B</b> i 1 pkt. <b>SM</b> i 1 pkt. <b>Wit</b>	schabowy w panierce	1 szt. = 1 pkt. <b>B</b> , 2 pkt. <b>T</b> , 1 pkt. <b>SM</b> i 1 pkt. <b>Wit</b>
gulasz		ryba smażona w panierce	
ryba pieczona		nugetsy	
ryba duszona		lody	
kurczak pieczony		jogurt owocowy	1 szt. = 1 pkt. <b>B</b> , 1 pkt. <b>W</b> , 1 pkt. <b>SM</b> i 1 pkt. <b>Wit</b>
serek wiejski/ skyr		hamburger (liczy się jako 3 produkty)	1 szt. = 1 pkt. <b>B</b> , 1 pkt. <b>T</b> , 3 pkt. <b>W</b> , 2 pkt. <b>SM</b> i 2 pkt. <b>Wit</b>
mleko		zapiekanki z serem + chleb tostowy biały (liczy się jako 2 produkty)	1 szt. = 1 pkt. <b>B</b> , 1 pkt. <b>T</b> , 3 pkt. <b>W</b> , 1 pkt. <b>SM</b> i 1 pkt. <b>Wit</b>
jogurt naturalny		hot-dog w jasnej bułce (liczy się jako 2 produkty)	
kefir			
twaróg			
jajko gotowane			
jajko sadzone			
nasiona roślin strączkowych (fasola/soczewica/ cieciorka)			

PRODUKTY TŁUSZCZOWE			
„dobre”		„złe”	
NAZWA	pkt. - Białko ( <b>B</b> ) Tłuszcz ( <b>T</b> ), Witaminy ( <b>Wit</b> ), Składniki mineralne ( <b>SM</b> )	NAZWA	pkt. - Tłuszcz ( <b>T</b> ), Węglowodany ( <b>W</b> ), Witaminy ( <b>Wit</b> ).
oliwa z oliwek	1 szt. = 2 pkt. <b>T</b> , 1 pkt. <b>Wit</b> .	smalec	1 szt. = 3 pkt. <b>T</b> , 1 pkt. <b>Wit</b> .
olej rzepakowy		olej kokosowy	
masło		olej palmowy	
orzechy	1 garść = 1 pkt. <b>T</b> , 1 pkt. <b>B</b> , 1 pkt. <b>Wit</b> , 1 pkt. <b>SM</b> .	czekolada mleczna	1 szt. = 3 pkt. <b>T</b> , 2 pkt. <b>W</b> .
		ciastka (francuskie, pączki, batony)	
		krem czekoladowy, bita śmietana	1 szt. = 2 pkt. <b>T</b> , 1 pkt. <b>W</b> .





PRODUKTY WĘGLOWODANOWE			
„dobre”		„złe”	
NAZWA	pkt. - Węglowodany ( <b>W</b> ), Witaminy ( <b>Wit</b> ), Składniki mineralne ( <b>SM</b> )	NAZWA	pkt. - Tłuszcz ( <b>T</b> ), Węglowodany ( <b>W</b> ), Składniki mineralne ( <b>M</b> )
ziemniaki	1 szt. = 3 pkt. <b>W</b> , 1 pkt <b>SM</b> , 1 pkt <b>Wit</b> .	frytki	1 szt. = 1 pkt <b>W</b> , 1 pkt. <b>T</b> , 1 pkt <b>SM</b>
ryż pełnoziarnisty		chipsy	1 szt. = 1 pkt <b>W</b> , 2 pkt. <b>T</b> ,
kasza gryczana		kuskus	1 szt. = 2 pkt. <b>W</b>
kasza pęczak		płatki kukurydziane/ zbożowe smakowe (kółeczka)	
płatki owsiane		makaron jasny	
makaron pełnoziarnisty		sos/polewa/posypka do deseru	1 szt. = 1 pkt. <b>W</b>
WARZYWA I OWOCE			
NAZWA		„dobre”	
		pkt. - Witaminy ( <b>Wit</b> ), Składniki mineralne ( <b>SM</b> )	
pomidor	jabłko	1 szt. = 1pkt <b>Wit</b> , 1 pkt <b>SM</b>	
ogórek	gruszka		
kalarepa	śliwka		
rzodkiewka	pmoarańcze/ mandarynki		
marchewka	truskawki		
bakłażan	kiwi		
pietruszk	maliny		
seler	borówki		
brokuł	czereśnie/wiśnie		
sałata	banan		
kalafior	arbuz		
kapusta	ananas		
papryka czerwona	brzowkwini		




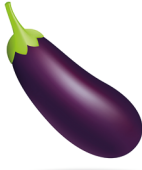



NAWODNIENIE			
„dobre”		„złe”	
NAZWA	pkt. - Nawodnienie ( <b>N</b> )	NAZWA	pkt. - Węglowodany ( <b>W</b> ), Nawodnienie ( <b>N</b> )
woda mineralna	1 szkl. = 3 pkt. <b>N</b>	soki w kartonikach	1 szkl. = 2 pkt. <b>N</b> , 1 pkt. <b>W</b>
herbata owocowa		woda smakowa	
kompot domowy (z owoców)		woda z syropem/sokiem do rozcieńczenia	
woda z cytryną		kolorowe napoje gazowane	
woda z kranu		napój owocowy	

**Bonus**









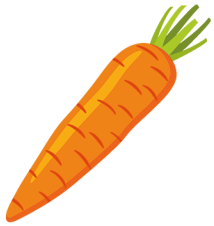
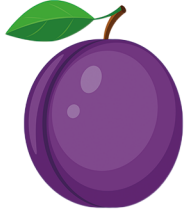


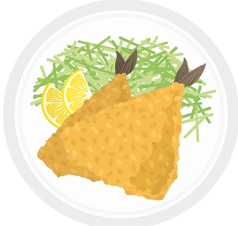

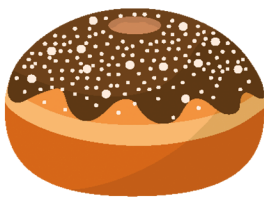

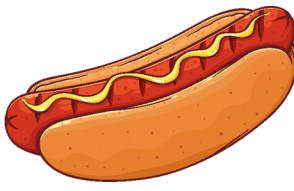


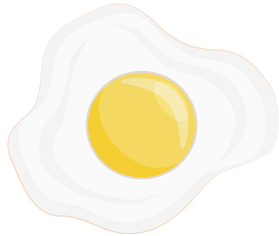


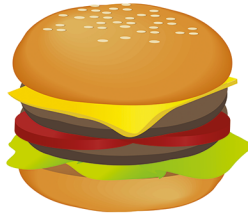
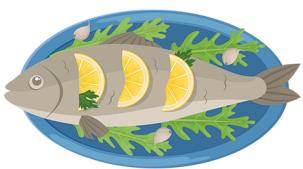

Nawodnienie (N)    Białko    Tłuszcz    Węglowodany    Witaminy    Skł. Mineralne

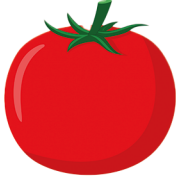
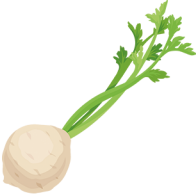


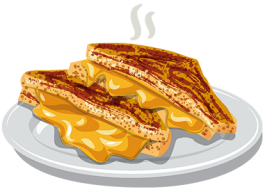
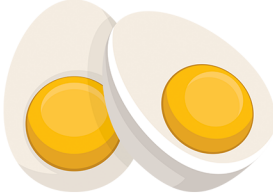




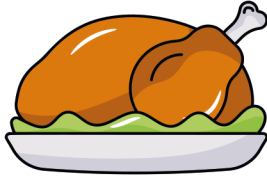







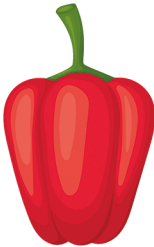
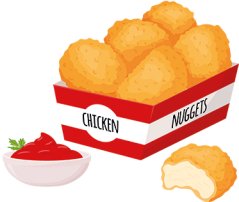
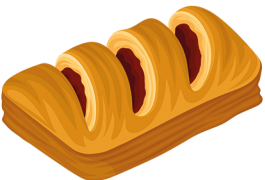
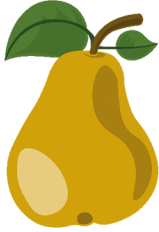


**Bonus**


Nawodnienie (N)    Białko    Tłuszcz    Węglowodany    Witaminy    Skł. Mineralne






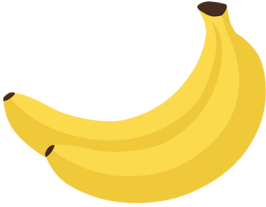
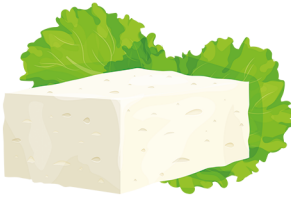




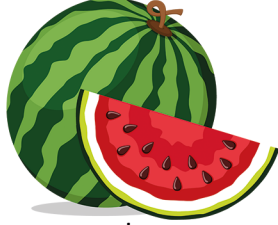
 <p>herbata</p>	 <p>sałata</p>	 <p>bakłażan</p>	 <p>sok</p>
 <p>zapienkanka</p>	 <p>kiwi</p>	 <p>olej palmowy</p>	 <p>woda mineralna</p>
 <p>pietruszka</p>	 <p>smalec</p>	 <p>kotlet schabowy</p>	 <p>frytki</p>
 <p>ryż brązowy</p>	 <p>makaron jasny</p>	 <p>gulasz</p>	 <p>maliny</p>
 <p>brokuł</p>	 <p>borówki</p>	 <p>woda z kranu</p>	 <p>brzoskwinia</p>
 <p>kukurydza</p>	 <p>kalafior</p>	 <p>kasza kuskus</p>	 <p>lody</p>



 <p>płatki owsiane</p>	 <p>woda smakowa</p>	 <p>napój owocowy</p>	 <p>kompot domowy</p>
 <p>rzodkiewki</p>	 <p>kasza gryczana</p>	 <p>bita śmietana</p>	 <p>wiśnie/czereśnie</p>
 <p>marchewka</p>	 <p>śliwka</p>	 <p>jogurt naturalny</p>	 <p>kefir</p>
 <p>ryba smażona</p>	 <p>ziemniaki</p>	 <p>pączek</p>	 <p>ananas</p>
 <p>hot-dog</p>	 <p>czekolada mleczna</p>	 <p>pomarańczowa</p>	 <p>jajko sadzone</p>
 <p>kalarepa</p>	 <p>masło</p>	 <p>hamburger</p>	 <p>ryba pieczona</p>

 <p>pomidor</p>	 <p>seler</p>	 <p>orzechy</p>	 <p>posypka do lodów</p>
 <p>tosty z serem</p>	 <p>jajko gotowane</p>	 <p>serek wiejski /skyr</p>	 <p>ogórek</p>
 <p>krem czekoladowy</p>	 <p>baton czekoladowy</p>	 <p>kurczak pieczony</p>	 <p>woda z cytryną</p>
 <p>nasiona roślin strączkowych</p>	 <p>makaron pełnoziarnisty</p>	 <p>truskawka</p>	 <p>ryba gotowna</p>
 <p>kasza pęczak</p>	 <p>schab pieczony</p>	 <p>papryka</p>	 <p>„nuggets’y”</p>
 <p>ciasto francuskie</p>	 <p>gruszka</p>	 <p>chipsy</p>	 <p>olej rzepakowy</p>

KARTA PRACY DO LEKCJI „TALERZ MOCY”

 <p>oliwa z oliwek</p>	 <p>olej kokosowy</p>	 <p>mleko</p>	 <p>płatki śniadaniowe</p>
 <p>kapusta</p>	 <p>banan</p>	 <p>twaróg</p>	 <p>woda z sokiem/ syropem owocowym</p>
 <p>polewa czekoladowa</p>	 <p>jogurt truskawkowy</p>	 <p>napój gazowany</p>	 <p>arbuz</p>