



## Karta pracy do lekcji „Woda i napoje izotoniczne, czyli czym nawodnić organizm”

### Wersja materiałów dla nauczyciela:

**Zadanie 1.** Obliczenie ilości wypijanych napojów w porównaniu do zaleceń.

1. Uczeń zapisuje (korzystając ze wzoru tabeli) wypite w ciągu ostatniej doby napoje: rodzaj i ilość szklanek lub zna objętości wypitych napojów z etykiet produktów przeliczając na szklanki (przy założeniu, iż 1 szklanka odpowiada objętości 200 ml).

2. Uczeń liczy ile szklanek wody i ile szklanek innych napojów wypił, dokonując podsumowań:

Tabela. Ocena ilości wypijanych przez ucznia w ciągu doby napojów

Wypite w ciągu ostatniej doby napoje	Objętość (ml)	Ilość szklanek
woda	300	1,5
itp.		
RAZEM ilość szklanek wody		
RAZEM ilość szklanek soku		
RAZEM ilość szklanek pozostałych napojów		
RAZEM ilość szklanek wszystkich wypitych napojów		

3. Uczeń porównuje ilość wypitych płynów sumarycznie do zaleceń (w szklankach) i w podziale na wodę, soki i pozostałe napoje (w szklankach), odnosząc się do:

- ilości zapotrzebowania na wodę/napoje dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym wg. norm, gdzie woda z napojów powinna dostarczać co najmniej 1200 ml (6 szklanek),
- do pierwszej zasady Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży: „Pamiętaj o częstym picu wody” - co najmniej 6 szklanek wody dziennie do posiłku i między posiłkami,
- do zalecenia, iż dzieci od 7. roku życia mogą spożywać dziennie jedną szklankę soku owocowego (do 230 ml), zastępując jedną porcję warzyw i owoców (i tylko jedną!).

4. Uczeń ocenia zgodność spożycia napojów do zaleceń i wnioskuje co powinien poprawić w zwyczajach żywieniowych.

**Zadanie 2.** Porównanie jakościowe składu napojów.

1. Uczeń zapisuje (korzystając ze wzoru tabeli) wypite w ciągu ostatniej doby napoje, sprawdzając na etykietach napojów które wypić ich skład (lub odszukuje etykiety produktów w Internecie).
2. Uczeń zaznacza w tabeli symbolem „x”, które składniki są obecne w składzie wypijanych przez niego napojów.

Tabela. Ocena składu wypijanych przez ucznia w ciągu doby napojów

	woda	cukier	sztuczne substancje słodzące	składniki mineralne	witaminy	barwniki	konserwanty	kofeina	dwutlenek węgla
woda									
napoje typu cola									
itp.									

3. Na koniec lekcji uczniowie zestawiają w tabeli wszystkie wypijane przez nich w ciągu doby napoje przedstawiając jakościowy skład napojów, które piją.

**Wersja materiałów dla ucznia:**

**Zadanie 1.** Ocena składu napojów, czyli które napoje są korzystne dla zdrowia ucznia.

5. Przypisz poniższym napojom składniki w nich obecne (odczytując etykiety napojów) i oceń je całościowo w kontekście korzyści/zagrożenia dla zdrowia.

a) Napoje

woda

herbata bez cukru

nektar owocowy

sok owocowo-warzywny

napój typu cola

napój izotoniczny

napój gazowany o smaku owocowym

napój energetyzujący

woda smakowa z cukrem

b) Składniki obecne w napojach

woda

składniki mineralne

witaminy

cukier

kofeina

sztuczne substancje słodzące

konserwanty

barwniki

dwutlenek węgla

c) Ocena wybranych napojów dla zdrowia

korzystne dla zdrowia

należy ograniczyć

należy wykluczyć



---

**Zadanie 2.** Wypisz jak najwięcej argumentów, które przekonają Twoich kolegów, że należy pić wodę.

A series of horizontal dotted lines for writing the answer.