

MOC edukacji żywnościowej w szkole

Materiały edukacyjne
dla nauczycieli klas 1-3
szkół podstawowych



Pod redakcją
Katarzyny Wolnickiej
Joanny Jaczewskiej-Schuetz
Anny M. Taraszewskiej



MOC EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ W SZKOLE

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA NAUCZYCIELI
KLAS 1-3 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

POD REDAKCJĄ

Katarzyny Wolnickiej
Joanny Jaczewskiej-Schuetz
Anny M. Taraszewskiej

Publikację przygotowano w ramach działania pn.

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97 z dnia 17.03.2022.



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Zdrowia

SPIS TREŚCI

PODRĘCZNIK I SCENARIUSZE

1. Prawidłowe żywienie dzieci a zdrowie

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

6

2. Edukacja żywieniowa w szkole – podstawy prawne

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

14

3. Edukacja żywieniowa – dobre praktyki w szkole

(A. Stróżyk, M. Korólczyk-Kowalczyk, K. Wolnicka)

16

4. Współpraca szkoły z rodzicem - niezbędny element sukcesu

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

22

5. Talerz Zdrowego Żywienia - nowe zalecenia zdrowego żywienia dla populacji Polski

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

26

Scenariusz zajęć nr 1: Musimy jeść i pić! Dlaczego?

33

Scenariusz zajęć nr 2: Zdrowy talerz - zdrowy ja!

36

6. Zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

38

6.a. Warzywa i owoce

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

45

Scenariusz zajęć nr 1: To proste, już wiem - owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!

50

Scenariusz zajęć nr 2: Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa!

53

6.b. Produkty zbożowe

(A. Stróżyk)

57

Scenariusz zajęć: Produkty zbożowe – zdrowa energia

60

6.c. Mleko i produkty mleczne

(B. Dłużniewska, A. Stróżyk)

63

Scenariusz zajęć: Co drzemie w mleku?

65

6.d. Mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych

(A. Stróżyk)

68

Scenariusz zajęć nr 1: Gdzie ukrywa się białko?

70

Scenariusz zajęć nr 2: Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych i orzechy

72

7. Warsztaty kulinarne – edukacja żywieniowa w praktyce (B. El-Helou, I. Pawluk)	75
8. Wymagania dotyczące żywienia w placówkach szkolnych (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)	81
9. „Zdrowy” sklepik szkolny jako element edukacji żywieniowej (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)	85
Scenariusz zajęć: Zdrowe przekąski i napoje	90
10. Drugie śniadanie w szkole - ważny element zdrowia dziecka (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)	95
Scenariusz zajęć: Drugie śniadanie Mistrza	99
11. Informacje na etykietach produktów spożywczych jako pomoc w realizacji prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży (B. El-Helou, I. Pawluk)	102
12. Dieta dla zdrowia i środowiska (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)	110
Scenariusz zajęć nr 1: Mądrze kupuję - jedzenia nie marnuję!	115
Scenariusz zajęć nr 2: Zdrowo jem, dbam o planetę	118

KARTY PRACY DO SCENARIUSZY LEKCJI

Karta pracy: Musimy jeść i pić! Dlaczego? (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)	123
Karta pracy: Zdrowy talerz – zdrowy ja! (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)	130
Karta pracy: To proste, już wiem – owoce i warzywa 5 razy dziennie jem! (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, M. Korólczyk-Kowalczyk)	137
Karta pracy: Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa! (K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)	144
Karta pracy: Produkty zbożowe – zdrowa energia (A. Stróżyk, M. Korólczyk-Kowalczyk)	150
Karta pracy: Co drzemie w mleku? (A. Stróżyk, M. Korólczyk-Kowalczyk)	157

Karta pracy: Gdzie ukrywa się białko? <i>(A. Stróżyk)</i>	163
Karta pracy: Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych i orzechy <i>(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)</i>	167
Karta pracy: Zdrowe przekąski i napoje <i>(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, M. Korólczyk-Kowalczyk)</i>	173
Karta pracy: Drugie śniadanie Mistrza <i>(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)</i>	179
Karta pracy: Mądrze kupuję – jedzenia nie marnuję! <i>(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)</i>	184
Karta pracy: Zdrowo jem, dbam o planetę <i>(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)</i>	190

MATERIAŁY DLA RODZICÓW – ULOTKI

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

Bądź mądry w kwestii cukru	195
Drugie śniadanie w szkole – ważny posiłek dla zdrowia	197
Jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe	199
Dieta dla zdrowia i planety	200
Produkty pełnoziarniste dla zdrowia	202
Produkty zbożowe – zdrowa energia	204
Sięgaj po zdrowe tłuszcze!	206
Warzywa i owoce – jem 5 porcji dziennie!	208

1. PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE DZIECI A ZDROWIE

Prawidłowo zbilansowana dieta jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zdrowie, rozwój fizyczny jak i umysłowy dziecka. Żywienie dzieci powinno także zapobiegać chorobom wieku dziecięcego i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób dietozależnych w późniejszych okresach życia. Prawidłowa dieta dziecka wpływa nie tylko na dobry stan jego zdrowia, ale także na funkcje poznawcze, koncentrację, wyniki w nauce.



Korzyści zdrowotne wynikające z regularnego spożywania przez dzieci prawidłowo skomponowanej diety

Rozwój mózgu: wykazano, że nieprawidłowe odżywianie może wpływać negatywnie na rozwój mózgu i poziom IQ u dzieci. U niektórych dzieci nieprawidłowa dieta może wpływać na rozwój emocjonalny, a także może powodować problemy z koncentracją uwagi i zachowaniem. Zdrowe żywienie w szkole pomaga dziecku utrzymać koncentrację i odpowiedni poziom energii. Pomaga to dziecku skutecznie uczyć się przez cały dzień.

Zdrowy wzrost: młody organizm potrzebuje odpowiednich składników odżywczych i energii do rozwoju i wzrostu.

Niższe wskaźniki otyłości: otyłość dotyka prawie jedno na pięć dzieci. Otyłość prowadzi m.in. do ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu, cukrzycy, choroby tłuszczowej wątroby, obciążenia stawów. Choroby te, wcześniej diagnozowane tylko u dorosłych, coraz częściej obserwuje się u dzieci z nadmierną masą ciała.

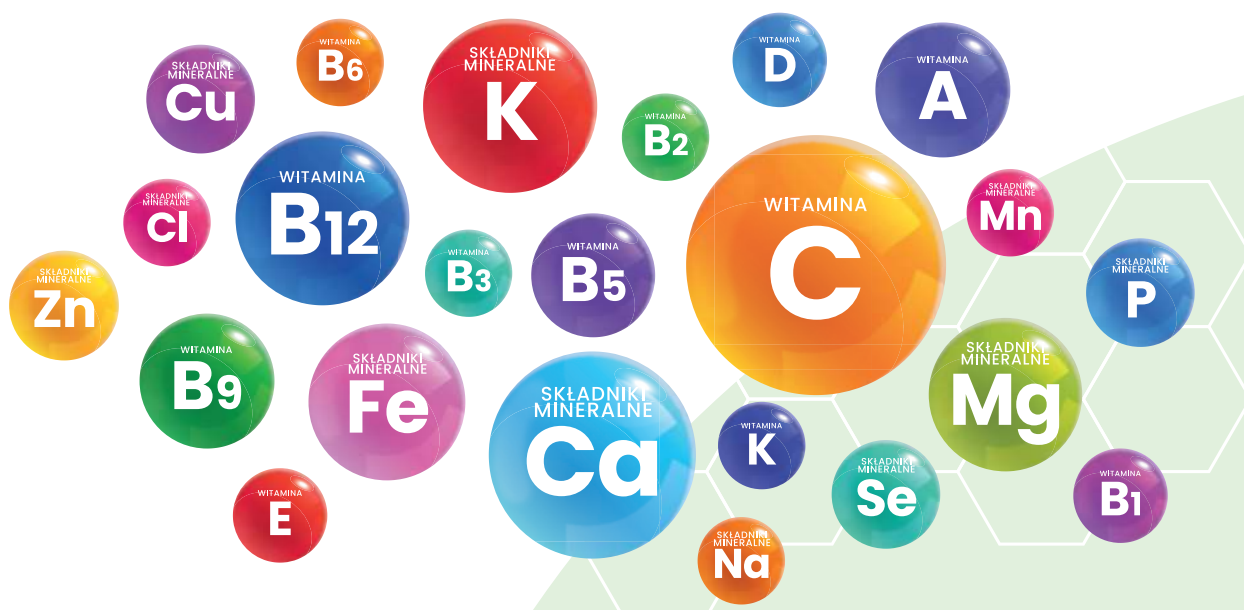
Zdrowe wybory w przyszłości: prawidłowe nawyki ukształtowane w dzieciństwie pomogą dokonywać zdrowszych wyborów przez całe życie. Ważne jest, aby od najmłodszych lat edukować dzieci w zakresie zdrowego żywienia.

Nieprawidłowo skomponowana dieta może prowadzić do niedoborów składników odżywczych oraz błonnika. Długotrwałe niedożywienie może skutkować zahamowaniem rozwoju fizycznego, upośledzeniem funkcji poznawczych czy zaburzeniami odporności.

Najczęstsze błędy żywieniowe dzieci dotyczą zbyt niskiej podaży warzyw i owoców czy też produktów zbożowych pełnoziarnistych. Produkty te są m.in. źródłem błonnika, który jest niezbędny do utrzymania zdrowego układu pokarmowego. Brak owoców i warzyw oraz produktów pełnoziarnistych w diecie może oznaczać, że dzieci i młodzież nie otrzymują wystarczającej ilości tego składnika. Diety o niskiej zawartości błonnika mogą powodować zaparcia i narażać dzieci na większe ryzyko rozwoju raka jelita grubego i chorób serca w późniejszym życiu. Odpowiednia ilość błonnika w diecie może chronić przed nadmiernym przyrostem masy ciała i cukrzycą typu 2.

Owoce i warzywa są również dobrym źródłem witaminy C, która jest potrzebna organizmowi do wspomagania wchłaniania żelaza, zwalczania infekcji i gojenia się ran. Wybór różnych, kolorowych (jak najmniej przetworzonych) owoców i warzyw (żółtych, czerwonych i zielonych) i włączenie ich do codziennej diety dziecka może pomóc w zapobieganiu problemom związanym z niedoborami składników odżywczych. Świeże owoce i warzywa są najlepsze, ale puszkowane (w naturalnym soku, odsączone) lub mrożone są również dobrym wyborem. Suszone owoce są wartościowe, ale zawierają dużo naturalnego cukru, dlatego należy je jeść z umiarem.

W diecie dziecka warto również zwrócić uwagę na takie składniki jak żelazo czy wapń. Żelazo jest potrzebne do transportu tlenu do komórek organizmu, a niedobór tego składnika mineralnego często objawia się brakiem energii. Z powodu nieprawidłowej diety może wystąpić niedokrwistość związana z niedoborem żelaza, folianów, witaminy B₁₂ i B₆, cynku, miedzi i innych mikroelementów. Włączenie do diety pokarmów zawierających żelazo w celu zapobiegania jego niedoborom jest ważne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i rozwoju mózgu. Wapń z kolei jest niezbędny do zdrowego wzrostu kości. Na skutek niedoboru wapnia i witaminy D oraz nadmiernego spożycia fosforu, może dochodzić do nieprawidłowej mineralizacji kości. Łączą się z tym problemy z osiągnięciem prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka a także z osteoporozą lub osłabieniem kości w wieku dorosłym.



Nadwaga i otyłość



Obecnie dużym problemem związanym ze zdrowiem dzieci i młodzieży jest narastający trend występowania nadwagi i otyłości. Według danych opublikowanych w 2023 roku przez World Obesity Federation szacuje się, że do 2035 roku większość światowej populacji będzie żyła z nadwagą lub otyłością (51%, czyli ponad 4 miliardy ludzi). Jeśli utrzymają się obecne trendy wzrostu nadmiernej masy ciała, 1 na 4 osoby będą otyłe (prawie 2 miliardy). Alarmujące dane dotyczą dzieci. Otyłość

u dzieci na świecie do 2035 roku może wzrosnąć, w porównaniu z 2020 rokiem, ponad dwukrotnie. Przewiduje się, że wskaźnik ten podwoi się wśród chłopców, a u dziewcząt zwiększy się ponad dwukrotnie, i wzrastać będzie gwałtowniej u dzieci niż u dorosłych.¹

Otyłość jest złożonym problemem zdrowotnym. Chociaż istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na masę ciała dziecka (np. genetyka, choroby), duży wpływ mają na nią wybory żywieniowe. Przyczyną nadmiernej masy ciała mogą być m.in. czynniki genetyczne. Jednak coraz częściej wskazuje się na czynniki środowiskowe, behawioralne wpływające na kształtowanie się nieprawidłowych nawyków związanych ze spożywaniem zbyt dużej ilości energii oraz niską aktywnością fizyczną.

Do czynników środowiskowych, które wpływają na zwiększenie ryzyka nadwagi i otyłości zaliczyć można wpływ domu rodzinnego, szkoły, rówieśników, reklamy, infrastruktury otoczenia. Szczególną uwagę warto zwrócić na takie czynniki jak: niewłaściwe nawyki żywieniowe rodziców, nieregularne posiłki, niespożywanie posiłków w gronie rodzinnym, a także łatwy dostęp do żywności typu fast food, słodczy i słodzonych napojów, zbyt małe spożycie warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, a ponadto niski poziom aktywności fizycznej oraz zbyt krótki czas snu.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz zbyt mała aktywność fizyczna są wymieniane jako główne czynniki otyłości prostej najczęściej stwierdzanej u dzieci. Otyłość może być też skutkiem stanów chorobowych, zaburzeń endokrynologicznych takich jak zespół Cushinga, niedoczynność tarczycy, rzekoma niedoczynność przytarczyc czy też przyjmowania niektórych leków. Dlatego należy wykluczyć inne niż środowiskowe przyczyny nadmiernej masy ciała dziecka.⁸

Skutki otyłości u dzieci

Otyłość wpływa negatywnie na zdrowie i rozwój dzieci. Konsekwencją epidemii otyłości u dzieci są częstsze występowanie zaburzeń takich jak cukrzyca typu 2 i choroby układu sercowo-naczyniowego (miażdżyca, wysokie ciśnienie krwi). Dzieci otyłe są około trzy razy bardziej narażone na zachorowanie na nadciśnienie niż dzieci z prawidłową masą ciała. U dzieci otyłych odnotowuje się znacznie wyższe ryzyko wystąpienia problemów ze snem, a także problemów psychospołecznych. Stres czy niska samoocena są często związane z występowaniem otyłości.

Występowanie nadwagi i otyłości

Wyniki analiz GBD (Global Burden of Disease) z 2019 roku (opublikowane w 2020 roku) wskazują na chorobę niedokrwinną serca jako najważniejszą od lat przyczynę utraty zdrowia przez mieszkańców Polski. Czynnikiem ryzyka, które najbardziej odpowiadają za utracone lata życia w zdrowiu Polaków są palenie tytoniu, wysoki poziom BMI (nadmierna masa ciała) i wysokie ciśnienie tętnicze. Według wyników Raportu NIZP-PZH „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” (2020) zbyt wysoka masa ciała ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) odpowiada w naszym kraju za 14,2% zgonów (13,1% mężczyzn i 15,3% kobiet) oraz za utratę 12,4% (odpowiednio 12,1% i 12,6%) lat przeżytych w zdrowiu. Wiosną 2020 roku nadmierną masę ciała miało 54% Polaków, częściej byli to mężczyźni (64%) niż kobiety (46%). Rozpowszechnienie otyłości ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) oszacowano na 10% (12% wśród mężczyzn i 8% wśród kobiet). W wieku 20 - 44 lat mężczyźni mieli nadwagę ponad dwa razy częściej niż kobiety (59% vs 29%), a rozpowszechnienie otyłości wynosiło odpowiednio 9% i 5%. Dla obu płci odsetki te wzrastały w grupach wieku od 45 lat, szczególnie silnie wśród kobiet.¹⁰

W Europejskim Regionie WHO nadwaga i otyłość są istotnym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego - obecnie średnio 29% dzieci w wieku 7-9 lat ma nadmierną masę ciała (nadwagę i otyłość). Częstość występowania nadwagi i otyłości w 33 badanych krajach w tym regionie była wyższa wśród chłopców (31%) niż dziewcząt (28%). Najwyższą częstość występowania nadmiernej masy ciała odnotowano na Cyprze - aż 43%. Zaobserwowano, że dzieci z Europy Północnej były najwyższe, dzieci z Europy Południowej miały najwyższą masę ciała, a dzieci mieszkające w Azji Środkowej miały najniższą masę i wysokość ciała.

Polska pod względem nadwagi i otyłości wśród chłopców i dziewcząt zajmowała 8. miejsce wśród badanych krajów. Nadmierną masę ciała odnotowano u 32,3% polskich dzieci w wieku 8 lat (u 35,9% chłopców i u 28,6% dziewcząt). Pod względem nadmiernej masy ciała, polscy chłopcy zajmują 6. miejsce, a dziewczęta 13. wśród 33 badanych krajów. Otyłość występowała u 13,6% polskich dzieci - częściej u chłopców (17,6%) niż u dziewcząt (9,4%).²

Wyniki najnowszego badania przeprowadzonego w ramach projektu DINO-PL (Diagnoza-Interwencja-Nadciśnienie-Otyłość) realizowanego przez Instytut Matki i Dziecka w ostatnim kwartale 2021 roku wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u 35,3% polskich ośmiolatków (częściej wśród chłopców niż dziewczynek). Występowanie otyłości brzusznej potwierdzono u 22,5% badanych. Wynik ten wskazuje na istotny wzrost odsetka dzieci z tym typem otyłości na przestrzeni ostatnich pięciu lat.⁹

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe

Dane z budżetów gospodarstw domowych (Główny Urząd Statystyczny - GUS) pozwalają na stwierdzenie, że Polacy spożywają zbyt mało warzyw i owoców oraz zbyt dużo mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych w odniesieniu do zaleceń.¹¹ Zgodnie z wynikami GBD (2019) najczęstsze błędy w diecie Polaków to: zbyt duże spożycie soli, mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, nadmierna konsumpcja cukru i słodczy, częste spożywanie napojów słodzonych, niewielkie spożycie produktów zbożowych z pełnego przemiału, niedostateczne spożycie warzyw i owoców, małe spożycie nasion roślin strączkowych, ryb, niskotłuszczowych produktów mlecznych i przetworów mlecznych bez dodatku cukrów, a także niewystarczające spożycie orzechów.¹⁰

Jednym z badań dostarczających informacji o nawykach żywieniowych i stylu życia dzieci w wieku wczesnoszkolnym jest międzynarodowe badanie WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), w którym uczestniczy także Polska (badanie realizowane jest przez Instytut Matki i Dziecka). Zgodnie z wynikami tego badania, 38,5% polskich ośmiolatków jadło codziennie świeże, nieprzetworzone owoce, zaś zaledwie 26,8% – warzywa. Co piąty ośmiolatek nie jadł codziennie śniadania.⁵

Błędy pojawiające się w sposobie odżywiania młodych Polaków to między innymi: zbyt małe spożycie warzyw i owoców, nadmierne spożycie słodkich napojów, niespożywanie śniadań oraz drugich śniadań w szkole, zastępowanie posiłków pełnowartościowych produktami o niskiej wartości odżywczej, jak słodczy, słodkie napoje, słone przekąski.

Zgodnie z zaleceniami warzywa i owoce powinny być spożywane przez dzieci i młodzież kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz przekąsek (łącznie co najmniej 5 porcji dziennie). Badania wykazują, że spożycie warzyw i owoców przez dzieci i młodzież w Polsce jest cały czas niezadowalające.

Z badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) przeprowadzonego w grupie dzieci w wieku 11-15 lat w 2018 roku wynika, że niewiele ponad 1/3 nastolatków spożywała owoce (38,2%) i warzywa (34,2%) na zalecanym poziomie. Dziewczęta częściej niż chłopcy spożywały owoce i warzywa codziennie. Częstotliwość spożywania owoców każdego dnia malała wraz z wiekiem u obu płci. Najniższy odsetek młodzieży spożywającej warzywa co najmniej jeden raz dziennie zanotowano w grupie 13-latków (zarówno chłopców jak i dziewcząt). W porównaniu z wynikami badań HBSC z 2014 roku, obserwuje się wzrost odsetka codziennego spożywania warzyw o 4,9% i owoców o 4,4% wśród młodzieży 11-15-letniej.^{3,4}

Istotny wpływ na spożycie warzyw i owoców przez dzieci mają rodzice. Z badania opartego na ewaluacji programu „Owoce i warzywa w szkole” przeprowadzonego wśród dzieci w wieku

średnio 9 lat (III klasa szkoły podstawowej) przez Instytut Żywności i Żywienia (obecnie NIZP PZH - PIB) wynika, że na większe spożycie przez dzieci w wieku szkolnym warzyw i owoców miały wpływ czynniki rodzinne (spożywanie owoców i warzyw przez rodziców, zachęcanie dziecka do spożywania owoców i warzyw, dawanie mu owoców i warzyw do szkoły, dostępność owoców i warzyw w domu). Na częstotliwość spożywania warzyw i owoców przez dziecko miała również wpływ wiedza rodziców dotycząca zalecanej ilości warzyw i owoców. Wykształcenie rodziców wpływało nieznacznie jedynie na częstotliwość spożywania owoców. Wyższe spożycie owoców i warzyw przez dziecko korelowało z jego pozytywnymi nawykami żywieniowymi i częstotliwością aktywności fizycznej. Wyniki te sugerują duże znaczenie działań edukacyjnych skierowanych do rodziców oraz potrzebę ich podjęcia dla osiągnięcia wzrostu spożycia warzyw i owoców wśród dzieci.⁶

Liczne badania potwierdzają, że do częstych błędów żywieniowych polskich dzieci należy nadmierna konsumpcja słodyczy oraz zbyt częste picie słodkich napojów.

Według raportu HBSC prawie 2/3 dzieci (badana grupa 11-15 lat) spożywało słodkie częściej niż raz w tygodniu (69,9%), a niemal połowa z tą samą częstotliwością piła słodzone napoje (44,9%). Codzienne spożywanie słodyczy deklarowało 25,8% dzieci, a picie słodkich napojów - 16,2% dzieci. Dziewczęta częściej niż chłopcy spożywały słodkie, zaś chłopcy częściej niż dziewczęta pili słodzone napoje.³

Nadmierne spożycie słodkich napojów gazowanych wydaje się być problemem u dzieci młodszych. Według badania COSI niemal 60% (59,8%) dzieci raz w tygodniu i częściej piło słodkie napoje.²

Zbyt mała aktywność fizyczna

W wielu badaniach oceniających aktywność fizyczną dzieci i młodzieży stwierdza się, że coraz częściej dzieci nie podejmują aktywności fizycznej na rzecz zajęć sedentarnych (zajęć wykonywanych w pozycji siedzącej lub leżącej), w których wydatek energetyczny jest niewielki. Do czynności sedentarnych zalicza się m. in.: oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy smartfona.

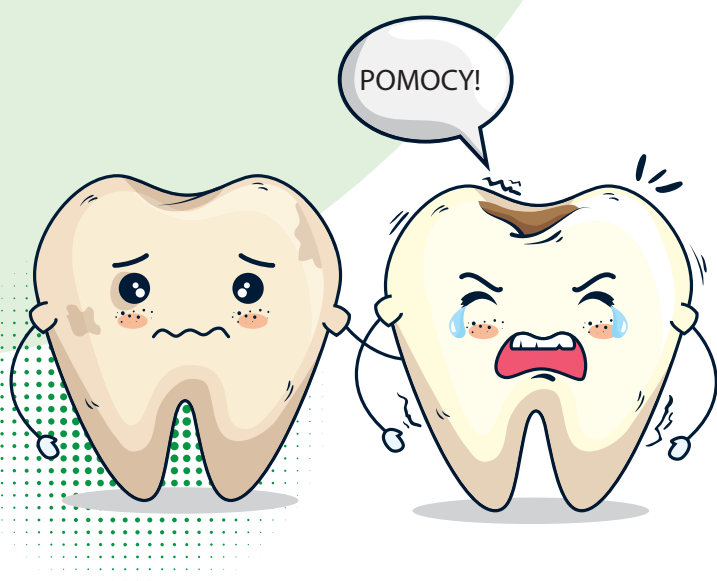
W badaniu COSI, aktywność fizyczna poniżej zaleceń (mniej niż godzina dziennie) dotyczyła 19,6% polskich ośmiolatków. Jednocześnie 39,3% dzieci spędzało przed ekranami urządzeń elektronicznych (komputer, TV, smartfon) więcej niż 2 godziny dziennie.²

Zgodnie z rekomendacjami WHO dorośli (18-64 lata) powinni wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez 150–300 minut



tygodniowo lub o dużej intensywności przez 75–150 minut tygodniowo. Wśród dzieci i młodzieży wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności aerobowej o umiarkowanej lub dużej intensywności. Wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości, dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu. Dorośli powinni również wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, które obejmują wszystkie główne grupy mięśni. Ćwiczenia te powinny być wykonywane 2 lub więcej dni w tygodniu, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne.⁷

Próchnica



Zgodnie z wynikami badań epidemiologicznych próchnica stanowi istotny problem zdrowotny wśród polskich dzieci – dotyczy niemal 90% 7-latków i 85% 12-latków. Aktywna choroba próchnicowa i towarzyszące jej powikłania wpływają nie tylko na stan zdrowia jamy ustnej, ale mają znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia. Utrzymujący się, wysoki odsetek dzieci ze zmianami próchnicznymi wskazuje, że istnieje stała potrzeba edukacji w zakresie profilaktyki próchnicy. Powstawaniu próchnicy sprzyjają nieprawidłowe nawyki żywieniowe, m.in. picie napojów słodzonych, jedzenie słodczy.

Konieczne działania

Prawidłowe żywienie dzieci wpływa na dobry stan ich zdrowia. W obecnej sytuacji związanej m.in. z epidemią nadwagi i otyłości konieczne jest podjęcie szeregu spójnych działań zarówno w domu rodzinnym jak i w szkole, sprzyjających kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych.

Edukacja żywieniowa, obejmująca całe środowisko szkolne, powinna być prowadzona systematycznie z uwzględnieniem praktycznych, konkretnych działań na terenie placówki.

Piśmiennictwo

- ¹ World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023 [Internet][Dostęp: 25.02.2023]. Dostępne w: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
- ² Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: **WHO** Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), 2018-2020 [Internet]. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2022 [Dostęp: 10.11.2022]. Dostępny w: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/363950>
- ³ Mazur J., Małkowska-Szkućnik A. (red.): Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2018.
- ⁴ Mazur J. (red.): Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2015.
- ⁵ Fijałkowska A., Oblacińska A., Stalmach M. (red.): Nadwaga i otyłość u polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2017.
- ⁶ Wolnicka K., Taraszewska A.M, Jaczewska-Schuetz J., Jarosz M.: Factors within the family environment such as parents' dietary habits and fruit and vegetable availability have the greatest influence on fruit and vegetable consumption by Polish children. *Publ. Health Nutr.* 2015; 18(15): 2705–2711.
- ⁷ WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, Geneva, 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- ⁸ Wolnicka K., Taraszewska A.: Żywność niemowląt, dzieci i młodzieży [w] *Medycyna stylu życia* (red. nauk. D. Śliż, A. Mamcarz), PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2018.
- ⁹ Fijałkowska A., Oblacińska A., Dzielska A., Nałęcz H., Korzycka M., Okulicz-Kozaryn K., Bójko M., Radiukiewicz K.: Zdrowie dzieci w pandemii COVID-19. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2022.
- ¹⁰ Wojtyniak B., Goryński P. (red.): Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020, NIZP PZH, Warszawa, 2020.
- ¹¹ Badania budżetów gospodarstw domowych z 2021 r, GUS, Warszawa 2022.

2. EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOŁACH

podstawy prawne



Najbardziej skuteczne programy edukacyjne z zakresu prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej prowadzone są w środowisku szkolnym. Są to nie tylko uczniowie, ale również nauczyciele, a także rodziny czy też lokalna społeczność. Rolą edukacji żywieniowej jest motywowanie do podejmowania zachowań prozdrowotnych. W ramach edukacji żywieniowej ważne jest aby przekazywać odpowiednie umiejętności, które dają nie tylko wiedzę o prawidłowym żywieniu ale również możliwość przełożenia jej na praktykę (np. przygotowanie zdrowych posiłków).

Szkoły są zobligowane do prowadzenia edukacji zdrowotnej na podstawie zapisów rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz.356 ze zm.). Regulacja ta wskazuje istotne znaczenie edukacji zdrowotnej, w tym żywieniowej, dla całościowego nauczania i wychowania ucznia, ale także zaleca placówkom edukacyjnym prowadzenie systematycznych działań w celu utrzymywania i wzmacniania zdrowia uczniów. W preambule rozporządzenia czytamy: "Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrażanie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki".

W podstawie programowej edukacji wczesnoszkolnej w sposób szczególny problematyka kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych zaakcentowana została poprzez dążenie do takich osiągnięć ucznia jak:

- znajomość wartości odżywczych produktów żywnościowych,
- świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia,
- ograniczanie spożywania posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych,
- zachowanie umiaru w spożywaniu produktów słodzonych i znajomość konsekwencji zjadania ich w nadmiarze,
- przygotowywanie posiłków służących utrzymaniu zdrowia.

Podstawą do realizacji edukacji zdrowotnej jest również ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. 2017 poz. 59 ze zm.) określająca zakres działań w celu tworzenia optymalnych warunków nauki.

Celem edukacji zdrowotnej w szkole jest zarówno przekazywanie wiedzy, jak i kształtowanie umiejętności życiowych umożliwiających uczniom (teraz i w przyszłości) dokonywanie wyborów sprzyjających zdrowiu oraz tworzeniu wokół siebie prozdrowotnego środowiska. Na mocy wcześniej wspomnianego rozporządzenia MEN przedmiotem wiodącym w edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej i we wszystkich szkołach ponadpodstawowych: liceum ogólnokształcącym, technikum i szkołach branżowych I i II stopnia jest wychowanie fizyczne. Treści z zakresu edukacji zdrowotnej powinny być także włączone do wielu innych przedmiotów szkolnych.

Szkoły mają możliwość realizacji edukacji żywieniowej na terenie placówki w ciągu całego dnia szkolnego.

Piśmiennictwo

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 poz. 356 ze zm.).

² Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz. U. 2017 poz. 59 ze zm.).

3. EDUKACJA ŻYWIENIOWA

dobre praktyki w szkole

**Czym
jest edukacja
żywnościowa,
dlaczego jest
ważna?**



Szkola to miejsce, gdzie skutecznie można realizować programy edukacyjne dotyczące prozdrowotnego stylu życia, w tym żywienia. Warto przy tym pamiętać, że środowisko szkolne to nie tylko uczniowie i nauczyciele ale także rodziny oraz lokalna społeczność. Szkoła, w której uczeń przebywa przez wiele godzin, musi uwzględniać w swoich działaniach edukacyjnych, wychowawczych i profilaktycznych uwarunkowania rozwojowe i zdrowotne dzieci i młodzieży. W szkole, gdzie naturalnym procesem jest zarówno nauczanie, jak i kształtowanie postaw, istnieje szereg możliwości wdrażania zasad prawidłowego stylu życia poprzez m.in.: działania edukacyjne, organizację wspólnych śniadań na jej terenie, zwiększanie odsetka uczniów korzystających z prawidłowo zbilansowanych obiadów, zmianę asortymentu produktów spożywczych dostępnych na jej terenie na prozdrowotne, a także wprowadzanie różnych codziennych form aktywności fizycznej wśród uczniów.

Edukacja żywnościowa to element edukacji zdrowotnej, powiązany z żywnością i żywieniem. Obecnie uważa się, że edukacja żywnościowa najczęściej opiera się na rozpowszechnianiu w różnej formie informacji na temat żywności i żywienia. Edukacja żywnościowa została zdefiniowana przez I.R. Contento (2018) jako „kombinacja strategii edukacyjnych, wzmacnianych przez wsparcie środowiskowe, zaprojektowanych w taki sposób, aby ułatwić dobrowolne wykonywanie wyborów oraz podejmowanie zachowań związanych z żywnością i żywieniem, które sprzyjają zdrowiu i samopoczuciu, realizowanych z wykorzystaniem wielu metod, obejmujących działania na poziomie indywidualnym, instytucjonalnym, społecznym i politycznym”.

Edukacja żywieniowa powinna być prowadzona przez wykwalifikowane osoby. W placówkach szkolnych zwykle skierowana jest do dzieci i młodzieży. Jednak ze względu na ogromną rolę rodziców i wychowawców w kształtowaniu prozdrowotnych nawyków żywieniowych, powinni oni również zostać uwzględnieni w procesie edukacji żywieniowej.

Edukacja zdrowotna jest obowiązkowym elementem edukacji w polskim systemie oświaty. Kluczowe w skuteczności edukacji żywieniowej jest to, co i jak zostanie przekazane. Ważne jest, aby dostosować sposób przekazywania treści do możliwości percepcyjnych grupy docelowej.

Szkoła to miejsce, gdzie edukacja żywieniowa może być efektywnie prowadzona. Działania obejmujące całe środowisko szkolne powinny być prowadzone systematycznie, z uwzględnieniem praktycznych, konkretnych działań na terenie placówki.

Edukacja żywieniowa w sali lekcyjnej

W szkole podstawowej, program zajęć powinien być dostosowany do problemów żywieniowych, sposobu żywienia i możliwości percepcyjnych danej grupy wiekowej. Aby ułatwić nauczycielom prowadzenie zajęć związanych z edukacją żywieniową, eksperci NIZP PZH - PIB opracowali scenariusze zajęć i karty pracy dla dzieci w klasach 1-3. Zajęcia z edukacji żywieniowej mogą być na przykład wkomponowane w obszar edukacji polonistycznej, matematycznej czy też przyrodniczej, poprzez takie działania jak: poznawanie kulturowych tradycji żywieniowych, przeliczanie warzyw i owoców, obserwowanie procesu wzrastania rośliny, ochrona środowiska, a także wspólne przygotowywanie potraw.

Edukacja żywieniowa nierozzerwalnie związana jest z problemem zapobiegania marnowaniu żywności. Na wszystkich poziomach edukacyjnych warto poszerzać treści o tematykę mądrego gospodarowania żywnością (tzw. praktyki less waste) – np. uczniowie mogą przeprowadzić w domu analizę ilości wyrzucanej żywności w ciągu tygodnia, by uświadomić sobie skalę problemu. W edukacji żywieniowej powinno się wykorzystywać metody i formy pracy, które aktywizują ucznia, np.: praca w grupach, burza mózgów, filmy edukacyjne z dyskusją, prace plastyczne, gry planszowe, eksperymenty, gry i zabawy ruchowe.

Rola nauczyciela w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej jest postacią niezwykle istotną i mającą ogromny wpływ na kształtowanie zachowań, nawyków i postaw uczniów. Zatem, aktywny udział nauczyciela w promowaniu zdrowego sposobu żywienia, wykorzystując siłę autorytetu, zwiększa szansę na zaangażowanie uczniów. Nauczyciel stanowi dla uczniów przykład (inspirację). Dlatego warto, aby w szkole spożywał zdrowe posiłki i przekąski oraz wspierał uczniów w realizacji zdrowych nawyków żywieniowych, np. poprzez codziennie wspólne spożywanie drugiego śniadania lub warzyw/owoców, systematyczne picie wody. Uczniowie z chęcią będą kopiowali zachowania prozdrowotne

nauczyciela, który budzi ich szacunek, jest dla nich autorytetem i wzorem do naśladowania. Warto też pamiętać, że swoje nawyki żywieniowe uczniowie często będą przenosili na środowisko rodzinne, gdzie poprzez akceptację rodziców mają szansę wejść do trwałych kanonów żywieniowych wszystkich członków rodziny.

Warsztaty kulinarne

Gotowanie i przyrządzanie posiłków jest nieodłączną częścią naszego życia. Umiejętności przygotowania zbilansowanych posiłków są kluczowe dla zdrowia. Dzieci mające możliwość uczestniczenia w warsztatach z gotowania nabywają cenną wiedzę o tym, jak komponować posiłki, aby były smaczne i zdrowe. Dowiadują się też, jak prawidłowo bilansować posiłki w oparciu o wytyczne tworzone przez ekspertów. Dzieci mające możliwość nauki samodzielnego gotowania chętniej sięgają po warzywa i owoce, dokonują lepszych wyborów żywieniowych i nie boją się próbować nowych smaków. Dodatkowo chętniej pomagają w domu podczas gotowania i mogą podzielić się swoją wiedzą z rodziną.

Prowadzenie szkolnego ogródka

Bardzo interesującą i ekscytującą formą edukacji żywieniowej związaną z poznawaniem rozwoju roślin (warzyw i owoców, ziół) jest prowadzenie ogródka szkolnego. Dzieci mają możliwość obserwacji jak z ziarenka powstaje roślina. Są zobowiązane do dbania, podlewania i doglądania ogródka – dzięki temu rozwijają w sobie odpowiedzialność oraz świadomość pochodzenia roślin uprawnych. Uczniowie mogą zbierać owoce i warzywa ze szkolnego ogródka, degustować je,



a nawet włączyć do codziennych posiłków. Jeżeli nie ma gdzie wydzielić na terenie szkoły ogródka – można posadzić rośliny w doniczkach (np. szczypiorek, sałatę, natkę pietruszki, zioła) i ustawić je na parapecie. Dzieci mają wówczas okazję pielęgnować posadzone lub posiane rośliny, obserwować ich wzrost, a zioła np. miętę czy melisę, dodawać do wody pitnej.

Współpraca z rodzicami

Niezwykle istotnym elementem edukacji żywieniowej uczniów jest współpraca z rodzicami. Warto, aby rodzice zapoznali się z najnowszymi zaleceniami żywieniowymi i wdrożyli je w życie. W tym celu, w szkole można organizować dni otwarte, specjalne spotkania z dietetykiem lub prze-

kazywać informacje w formie wykładu poświęconemu zdrowemu stylowi życia. Ponadto rodzicom można udostępnić materiały edukacyjne na temat zdrowego stylu życia i zaleceń żywieniowych dla dzieci w formie cyklicznych e-maili lub ulotek. Współpraca z rodzicami omówiona jest w rozdziale: Współpraca szkoły z rodzicem - niezbędny element sukcesu.

Wprowadzenie dłuższej przerwy śniadaniowej

Spokojne spożycie posiłku jest istotne dla prawidłowego trawienia. Warto wprowadzić dłuższą, co najmniej 15-minutową przerwę śniadaniową. Dzięki temu dzieci mają możliwość zjedzenia posiłku w spokoju i skupieniu. Dzieci, które nie mają czasu na spożycie posiłku, są rozdrażnione, skarżą się na bóle głowy i mają problemy z koncentracją. Zjedzenie drugiego śniadania dostarcza między innymi energię niezbędną do dalszej nauki i zabawy. Temat jest omówiony w rozdziale: Drugie śniadanie w szkole - ważny element zdrowia dziecka.

Wspólne jedzenie śniadania z nauczycielem

W myśl zasady, że przykład idzie z góry dobrze jest wprowadzić możliwość zjedzenia śniadania z nauczycielem. Warto pamiętać, że nauczyciel jest dla dzieci autorytetem. Uczniowie, którzy widzą, że ich nauczyciel spożywa z nimi śniadanie zawierające, np. owoce i warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, chętniej po takie produkty będą sięgać. Taka forma spożycia posiłku jest doskonałą okazją, aby przekazać dzieciom wiedzę na temat zdrowego stylu życia i produktów, które powinny w takim śniadaniu się znaleźć.

Korzystanie z obiadów szkolnych

Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin dziennie powinni zjeść co najmniej jeden posiłek – drugie śniadanie lub ciepłe danie. Natomiast przebywający ponad 6 godzin - powinni w tym czasie spożyć dwa posiłki. obiady szkolne są gotowane w oparciu o wytyczne zawarte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach oraz aktualne rekomendacje dotyczące żywienia dzieci i młodzieży. Dzięki temu rodzic ma pewność, że dziecko zje w szkole smaczny i zbilansowany posiłek. Uczniowie spożywający posiłek w szkolnej stołówce poznają nowe smaki i spędzają czas ze swoimi rówieśnikami. Pozwala to na rozwój przyjaźni i trening umiejętności społecznych (wspólne jedzenie posiłku, ćwiczenie dobrych manier przy stole).

Zdrowy sklepik i stołówka szkolna

Zgodnie z wymienionym już wcześniej rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku, w sklepiku szkolnym (także w automatach z napojami i żywnością) sprzedawane produkty muszą spełniać określone kryteria. W przypadku kilku grup produktów określono maksymalną zawartość cukru, soli, tłuszczu. Osoba prowadząca sklepik szkolny jest zobowiązana do zapewnienia asortymentu zgodnego z w/w rozporządzeniem MZ. Warto jednak, aby sklepik szkolny był pod stałą kontrolą dyrektora/nauczycieli, którzy dbają o to, aby asortyment zgadzał się z zapisami określonymi w rozporządzeniu. Ważne jest, aby uczniowie mieli możliwość zakupu zdrowych przekąsek, warzyw, owoców oraz odpowiednio przygotowywanych kanapek. Z produktów do picia najlepiej, aby dostępna była woda i ewentualnie soki. Sklepik szkolny i stołówka to miejsca, w których dzieci mogą wzmacniać swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia poprzez odpowiednie wybory.

W stołówce poprzez kontakt z prawidłowo zbilansowanymi posiłkami uczniowie mają szansę poznać nowe smaki. Warto, aby sklepik szkolny czy stołówka były udekorowane plakatami z informacjami dotyczącymi zdrowych wyborów żywieniowych. Szerzej temat został omówiony w rozdziale: „Zdrowy” sklepik szkolny jako element edukacji żywieniowej.

Rola dyrektora

Wsparcie dyrektora placówki oświatowej w realizacji edukacji żywieniowej może obejmować m.in. tworzenie środowiska promującego zdrowy sposób żywienia, inicjowanie konkretnych działań i/lub wsparcie personelu w ich realizacji, np.: poprzez włączanie placówki w programy i warsztaty związane z edukacją żywieniową, zakup niezbędnych narzędzi edukacyjnych, umożliwienie dłuższej przerwy śniadaniowej czy stworzenie szkolnego ogródka.

Efektywność programów edukacyjnych

W aspekcie narastającej nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży niezbędne jest podejmowanie prozdrowotnych działań edukacyjnych obejmujących całe środowisko szkolne - uczniów, nauczycieli, rodziców.

Doświadczenia projektu realizowanego przez ekspertów NIZP PZH - PIB (część dawnego IŻŻ) *Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności Fizycznej* w ramach Projektu Szwajcarsko-Polskiej Współpracy KIK-34 współfinansowanego przez MZ prowadzonego celem zmotywowania do podjęcia na terenie tych szkół działań z zakresu przeciwdziałania nadwadze i otyłości, potwierdzają efektywność projektów edukacji żywieniowej na terenie szkoły. Ideą programu była szkoła, w której całe środowisko szkolne: nauczyciele, uczniowie i rodzice podejmują wspólne działania dla poprawy i utrzymania swojego zdrowia przez zmianę zachowań żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej. Program dla szkół i przedszkoli, który zakładał poddanie placówek procesowi certyfikacji, odzwierciedlał działalność tych placówek na rzecz poprawy żywienia i zwiększenia aktywności fizycznej wśród dzieci. Placówka, która pomyślnie wdrożyła program zgodnie z opracowanymi kryteriami, otrzymywała Certyfikat Szkoły (Przedszkola) Przyjaznej Żywieniu i Aktywności Fizycznej. Ten 2-letni program obejmował łącznie 1600 placówek z różnych poziomów edukacyjnych (przed-

szkole, szkoły: podstawowe, gimnazjalne i ponadgimnazjalne) w całej Polsce. Program okazał się sukcesem i przyniósł liczne, wymierne efekty. W wyniku ewaluacji programu stwierdzono, że w szkołach biorących udział w projekcie o 19% wzrosła liczba dzieci jedzących śniadania, o 14% spadła liczba dzieci codziennie spożywających słodczyce, o 20% obniżył się odsetek dzieci sięgających codziennie po słodkie napoje. Jednocześnie o 50-60% udało się zwiększyć ich sprawność fizyczną. To spowodowało, że w szkołach objętych programem częstość występowania nadwagi i otyłości spadła o 1%, w tym w szkołach podstawowych aż o 3%.

Pozwala to wnioskować, że w perspektywie program mógłby przynieść dalsze korzyści zdrowotne oraz ekonomiczne w aspekcie kosztów ponoszonych na leczenie skutków otyłości.⁴

Piśmiennictwo

¹ Gutkowska K., Adamowski J.W.: Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019.

² Contento I. R.: Edukacja żywieniowa. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2018.

³ Mrukowicz J., Rachtan Janicka J.: Żywnienie dzieci starszych w: Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży pod red. H. Szajewskiej, A. Horvath. Medycyna Praktyczna, Kraków 2017, s.51-56.

⁴ Wolnicka K., Charzewska J., Taraszewska A., Czarniecka R., Jaczewska-Schuetz J., Bieńko N., Olaszewska E., Wajszczyk B., Jarosz M.: Intervention for improvement the diet and physical activity of children and adolescents in Poland. Roczn. Państw. Zakł. Hig. 2020; 71(4): 383-391. doi: 10.32394/rpzh.2020.0138. PMID: 33355408.



4. WSPÓŁPRACA SZKOŁY Z RODZICEM

niezbędny element sukcesu



Ważnym elementem prawidłowego żywienia uczniów, w tym kształtowania nawyków żywieniowych w szkole jest współpraca z rodzicami. Bez udziału i wsparcia rodziców programy prowadzone w szkołach nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Dobra komunikacja z rodzicami w zakresie żywienia stanowi ważną, a nawet kluczową rolę w efektywnym prowadzeniu działań prozdrowotnych. Współpraca z rodzicami jest nieodłącznym elementem edukacji żywieniowej dzieci.

Rola rodziców w edukacji żywieniowej dziecka

Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków żywieniowych, jest przykład dorosłych - rodziców i nauczycieli. Dziecko uczy się przez naśladowanie, dlatego tak ważne są zachowania opiekunów. Wyzwaniem dla szkoły jest włączenie rodziców w aktywne działania prozdrowotne prowadzone zarówno w szkole jak i w domu. Konsekwencja w motywowaniu dzieci do dokonywania dobrych wyborów żywieniowych, kontynuowana w domu, jest ważnym elementem trwałego kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Wiem to wspieram!

Postawa rodzica względem proponowanych działań prozdrowotnych, w tym w zakresie prawidłowego żywienia, może być bardzo różna. Dobrą praktyką jest przekazanie rodzicom informacji dotyczących sposobu realizacji żywienia w szkole. Ważne są rzetelne i konkretne informacje nie tylko związane z organizacją żywienia (godziny, rozkład, koszt posiłków), ale także informacje, jak realizowane jest żywienie w szkole, na podstawie jakich rekomendacji, norm i zaleceń. Istotnym impulsem motywującym rodziców do współpracy może być uświadomienie im wymiernych korzyści płynących z racjonalnego odżywiania dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka i zachowania zdrowia przez długie lata, przy jednoczesnym przedstawieniu negatywnych konsekwencji wynikających z błędów żywieniowych. Po uzyskaniu takich informacji jest duża szansa na to, że rodzic będzie chciał współpracować z placówką w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka.

Warto poinformować rodzica:

- o sposobie realizacji żywienia w szkole. Warto uświadomić rodziców, że realizacja żywienia jest zgodna z aktualnymi rekomendacjami i aktualnie obowiązującymi przepisami prawnymi (rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016). Dzięki tym informacjom rodzic ma pewność, że jego dziecko jest żywione zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, a także z aktualną legislacją w tym zakresie.
- o asortymencie sklepiku szkolnego (jeśli taki znajduje się na terenie szkoły), a także o tym, że sklepik prowadzony jest zgodnie z rekomendacjami i przepisami z tego zakresu (rozporządzenie MZ z dn. 26.07.2016).
- o programach edukacyjnych, które szkoła prowadzi – warto przekazać rodzicom najważniejsze cele programów oraz informacje o sposobie ich realizacji. Rodzic poinformowany o założeniach i celach realizowanych projektów będzie zachęcać dziecko do czynnego udziału w programie/projekcie.

Edukacja rodziców

Szkoła jest miejscem, gdzie edukacja żywieniowa rodziców może być efektywnie i skutecznie prowadzona. Realizując edukację prozdrowotną rodziców należy położyć nacisk przede wszystkim na korzyści dla dziecka wynikające z prawidłowego żywienia, np. korzyści jakie dziecku przyniesie prawidłowo skomponowane drugie śniadanie, zjedzony w szkole obiad, picie wody zamiast słodkiego napoju itp. Podkreślać należy rolę, jaką rodzic ma do spełnienia w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych, dając dziecku dobry przykład.

Warto rodzicom zaproponować atrakcyjną, a zarazem efektywną formę przekazywania wiedzy drogą elektroniczną. Rodzic może skorzystać z interesujących go informacji z wiarygodnego źródła, jakim jest szkoła. Informacje docierające ze szkoły powinny dotyczyć konkretnych tematów, np. jak skomponować zdrowe drugie śniadanie, jak zachęcać dziecko do jedzenia warzyw, dlaczego warto być aktywnym fizycznie.

Formy edukacji rodziców mogą być różnorodne. W szkole mogą być organizowane: prelekcje, pogadanki, spotkania ze specjalistą (np. dietetykiem, psychologiem). Atrakcyjną formą edukacji są także spotkania online, które pozwalają na edukację i przekazanie doświadczeń bez wychodzenia z domu.

Na terenie szkół często prowadzone są edukacyjne programy prozdrowotne. Programy te najczęściej uwzględniają działania związane z włączaniem rodziców do współpracy na rzecz zdrowego stylu życia.

Warto także zwrócić uwagę rodzica na zalety jedzenia w grupie. Dziecko, które do tej pory nie jadło danego produktu czy potrawy, chętniej po nie sięgnie właśnie w szkole, w grupie rówieśniczej.

Razem do zdrowia

Warto włączać rodzica w organizację konkretnych wydarzeń na terenie szkoły. Obecność rodziców na szkolnych uroczystościach, festynach, imprezach daje wyraźny sygnał dziecku, że rodzic wspiera te działania.

Przykłady działań prozdrowotnych aktywizujących rodziców:

- zorganizowanie imprezy prozdrowotnej (np. festynu, pikniku, dnia zdrowego żywienia) aktywizującej całą rodzinę (dzieci z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami). Uczniowie oraz ich rodziny mogą czynnie uczestniczyć w przygotowaniach, a następnie w różnorodnych zajęciach podczas trwania imprezy. Imprezy takie są dobrą okazją do zorganizowania zajęć edukacyjnych polegających na wspólnej zabawie, sporządzaniu zdrowych potraw, poznawaniu zasad zdrowego żywienia oraz różnych form aktywności fizycznej. Rodzic ma okazję zobaczyć, jak szkoła wdraża zasady zdrowego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia. Podejmowane działania powinny być zaplanowane wcześniej tak, aby rodzic z wyprzedzeniem mógł zorganizować swoją obecność i ewentualną pomoc w organizacji.
- przekazywanie rodzicom przepisów kulinarnych na zdrowe posiłki - rodzic dowie się w ten sposób jak odpowiednio skomponować pełnowartościowy posiłek dla swojego dziecka.
- włączanie rodziców w przygotowanie ogródka warzywnego na terenie szkoły.
- zaproszenie na spotkanie ze znanym kucharzem, dietetykiem, który odwoła się do własnych doświadczeń.
- organizowanie imprez prozdrowotnych poza terenem szkoły, takich jak: rajdy piesze, rowerowe, wycieczki.

Dobre okazje

Okazją do pokazania prozdrowotnych zachowań mogą być także uroczystości odbywające się na terenie szkoły (np. Dzień Dziecka, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Mamy, Dzień Wiosny). Warto skorzystać z okazji i podczas poczęstunku zaproponować korzystne produkty, czyli: warzywa i owoce, ciasta na bazie warzyw, koktajle owocowe, pasty z nasion roślin strączkowych, kolorowe kanapki oraz do picia wodę (woda może być z cytryną, miętą, owocami). Przygotowanie zdrowego poczęstunku pokazuje rodzicom,

że placówka wdraża prawidłowe żywienie, kształtuje dobre nawyki żywieniowe. To także okazja, aby przekazać rodzicom praktyczne wskazówki, jak można przygotować zdrowy posiłek.



Piśmiennictwo

¹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

² Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz.U. z 2021 r. poz. 1082 z późn. zm., art. 106a).

³ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz.Urz. UE L 304/18).

⁴ Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz.U. z 2015 r. poz. 29).

5. TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

nowe zalecenia zdrowego żywienia dla populacji Polski

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy opracował zalecenia zdrowego żywienia w graficznej formie Talerza Zdrowego Żywienia. Talerz odzwierciedla zalecane proporcje pomiędzy poszczególnymi trzema grupami produktów w całodziennej diecie.



Grupy produktów na talerzu

Produkty spożywcze na talerzu zostały pogrupowane w trzech kategoriach. Połowę talerza zajmują warzywa i owoce, ¼ talerza - pełnoziarniste produkty zbożowe (razowy makaron, pieczywo razowe, grahamki, kasze np. gryczana, płatki owsiane, brązowy ryż), ¼ talerza - źródła białka (chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, produkty mleczne i jaja). W rogach grafiki znajdziemy symbole zalecanych tłuszczów, napojów oraz przekreślone symbole produktów niezalecanych tj. z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów. Dookoła talerza zamieszczono zalecenia jakich produktów jeść więcej („Jedz więcej”), które ograniczać („Jedz mniej”) oraz w jaki sposób je ze sobą zamieniać z korzyścią dla zdrowia („Zamieniaj”). Kolejność wymienionych grup produktów w kategoriach „Jedz mniej” i „Jedz więcej” wynika z analizy danych o czynnikach ryzyka związanych z dietą, które odbierają najwięcej lat w zdrowiu Polakom. Im większe kółko przy czynniku tym zalecenie jest ważniejsze do realizacji w przeciętnej diecie Polaków. Błędy żywieniowe najbardziej niekorzystnie wpływające na zdrowie Polaków to zbyt duże spożycie soli, mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, cukru i słodczy, napojów słodzonych oraz produktów przetworzonych o dużej zawartości soli, cukrów i tłuszczu. Jednocześnie zbyt małe spożycie produktów zbożowych z pełnego przemiału, warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, ryb, chudych produktów mlecznych bez dodatku cukrów, a także orzechów. W zaleceniach pod hasłem „Zamieniaj” znajdują się rekomendacje obejmujące propozycje zamiany produktów na korzystniejsze dla zdrowia. Zalecenia te dotyczą między innymi zastąpienia produktów z niepełnego

przemiału ziarna produktami z pełnego przemiału (pieczywo razowe, graham, kasza gryczana, płatki owsiane) czy też słodzonych napojów wodą. Całość zaleceń ma na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia niektórych chorób, utrzymania zdrowia i dobrej kondycji.

Zmiany nawyków żywieniowych wynikające z zaleceń

Badania wykazują korzystny wpływ na zdrowie i zapobieganie chorobom diety opartej na produktach pochodzenia roślinnego (warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych, orzechy, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, nasiona). Zgodnie z wynikami badań Międzynarodowej Agencji Badania Raka (IARC) większe, niż zalecane, spożycie mięsa czerwonego a szczególnie przetworzonych produktów mięsnych takich jak kiełbasy, parówki, wędliny, zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Wiele badań wykazuje też wpływ tych produktów na zwiększone ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego i jego przetworów na rzecz chudego białego mięsa, ryb i nasion roślin strączkowych oraz jaj. Dodatkowe zmniejszenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych może powodować dalsze korzyści dla zdrowia. Rośliny strączkowe są dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko i szereg składników mineralnych i witamin. Wysoka zawartość błonnika i białka w strączkach pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi oraz pozytywnie wpływa na poczucie sytości. Nasiona roślin strączkowych mają także niską kaloryczność, są bogate w witaminy z grupy B, w tym foliany i B6.

Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego czyli oleje roślinne (z wyłączeniem tropikalnych) oraz produkty takie jak orzechy, nasiona czy pestki. Zaleca się także ograniczenie spożycia takich produktów jak np. wafelki, ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności typu fast food – mogą one zawierać oprócz dużych ilości soli lub cukru, szkodliwe dla zdrowia tzw. kwasy tłuszczowe trans.

Materiał uzupełniający „W 3 krokach do zdrowia”

W materiale uzupełniającym grafikę Talerz Zdrowego Żywienia zalecenia żywieniowe podzielono na 10 obszarów. Każdy z nich opracowano na 3 poziomach kolejnych celów do osiągnięcia: KROK 1: zrób pierwszy krok, KROK 2: wdrażaj zalecany poziom, KROK 3: osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia. Taktyka małych kroków ma ułatwić odbiorcom korektę nawyków żywieniowych. Takie podejście jest pomocne w stopniowym osiąganiu poprawy żywienia poprzez małe zmiany, które łatwiej zaakceptować.

Dieta dla zdrowia i planety

Zalecenia zdrowego żywienia odnoszą się do kwestii środowiskowych. Zgodnie z wynikami raportu EAT Lancet regularne żywienie oparte o produkty głównie pochodzenia roślinnego ma pozytywny wpływ nie tylko na zdrowie (zmniejszając ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2) ale także korzystnie wpływa na środowisko. W materiale uzupełniającym „W 3 krokach do zdrowia” znajdują się rekomendacje stopniowego ograniczania spożycia mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworów mięsnych, na rzecz roślinnych źródeł białka dla zdrowia

i kondycji planety. Produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego (głównie wołowina i produkty mleczne) powoduje duże zużycie wody oraz generuje znaczne ilości gazów cieplarnianych, które mają wpływ na globalne ocieplenie klimatu.

Aktywność fizyczna

W grafice zaleceń żywieniowych uwzględniono również bardzo ważną w kontekście zachowania zdrowia aktywność fizyczną i konieczność utrzymywania prawidłowej masy ciała. Warto zwrócić uwagę, że aktywność fizyczną poniżej 5 000 kroków określa się jako jej brak.

Wdrażanie zaleceń

Nowe zalecenia zostały przygotowane w oparciu o przegląd literatury na temat wpływu poszczególnych składników diety i rodzajów diet na zdrowie oraz przeglądu zaleceń towarzystw naukowych z tego zakresu na świecie. Szczególną uwagę zwrócono na krajowe i międzynarodowe badania dotyczące stanu zdrowia i obejmujące analizę czynników zagrażających, w tym wyniki badania Global Burden Diseases Study. W działaniach na rzecz zdrowia publicznego niezbędne jest wdrażanie tych zaleceń poprzez szeroką edukację żywieniową. W polityce zdrowotnej szczególnie ważne jest działanie interdyscyplinarne. W celu poprawy nawyków żywieniowych Polaków niezbędne są działania profilaktyczne obejmujące kwestie prawidłowych nawyków żywieniowych i masy ciała już od najmłodszych lat życia - w przedszkolach, szkołach, a także wśród dorosłych w zakładach pracy oraz wśród pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej.

Ważną rolę odgrywają też producenci i przemysł produktów spożywczych w zakresie reformulacji produktów, czy też przekazywania konsumentom informacji, ułatwiających dokonywania prozdrowotnych wyborów produktów.

Piśmiennictwo

¹ NCEŻ NIZP PZH - PIB. Zalecenia zdrowego żywienia [online]. [Dostęp: 28.03.2023 r.]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

² Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Wolnicka K., Wedziuk A., Nagel P.; pod red. Wolnicka K.; NCEŻ NIZP PZH – PIB. Wiem, że dobrze jem – talerz zdrowego żywienia w praktyce [online]. [Dostęp: 28.03.2023 r.]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/>

Materiały dodatkowe do wykorzystania

- [uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=YnCv8i1QyQI&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2Ikk640nrX&index=9>
- <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/rak-jelita-grubego-wpisy/talerz-zdrowego-zywienia-trzy-kroki-do-zdrowia/>
- <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi-wpisy/witaminy-zamiast-cukru-wybieramy-zdrowie-wygrywamy/>

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
 - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion sonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy) na tydzień.

Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodkiego jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Temat zajęć: Musimy jeść i pić! Dlaczego?

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** Talerz Zdrowego Żywienia – nowe zalecenia żywieniowe
2. **Cel główny:** dbałość o własne zdrowie
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » rozumie, dlaczego człowiek potrzebuje wody i jedzenia
 - » rozróżnia produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia
 - » wymienia wybrane składniki odżywcze, wie w jaki sposób są one dostarczane do organizmu i jaką pełnią funkcję
4. **Formy pracy:** indywidualne, grupowe, zbiorowe
5. **Metody pracy:** słuchanie opowiadania, rozmowa, burza mózgów, grupowe przygotowanie prezentacji/odpowiedzi na pytania, wystąpienie na forum klasy, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » przygotowane pytania do losowania
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Musimy jeść i pić! Dlaczego?”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca, podczas której uczniowie kończą zdanie „Dzięki jedzeniu i piciu mogę...”
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel rozpoczyna zajęcia opowieścią:

Krzyś, na zajęciach szkolnych dowiedział się, że ludzie muszą jeść i pić, a w dodatku muszą pić czystą wodę i spożywać zdrowe jedzenie. Wszystkie organizmy – rośliny, zwierzęta oraz ludzie - potrzebują pożywienia, aby rosnąć i rozwijać się. Jedzenie i picie daje energię, dzięki której człowiek porusza się, uczy, biega, oddycha, myśli, a jego organizm ma siłę do walki z chorobą. Krzysia bardzo zainteresował ten temat. Chłopiec zrozumiał dlaczego mama codziennie przygotowuje śniadanie zarówno do zjedzenia w domu jak i do szkoły. Czasami Krzyś nie chce przerywać zabawy, aby zjeść posiłek. Kiedyś nawet nie zjadł obiadu i tego dnia nie miał ochoty grać w piłkę. Teraz zrozumiał dlaczego - po prostu był zmęczony i nie miał energii... Faktycznie, po zjedzeniu posiłku Krzyś ma dużo zapału

do zabawy i nauki.

Jedzenie to nie tylko konieczność, ale także przyjemność. Krzysiowi bardzo smakują truskawki z jogurtem, naleśniki z serem i musem jagodowym czy zupa pomidorowa. Wprost nie może się już doczekać jak latem będzie mógł jeść czereśnie i lody z polewą z truskawek...

- » nauczyciel dzieli dzieci na kilkusobowe grupy. Każda grupa losuje jedno z poniższych pytań:
 - Dlaczego Krzys był zmęczony w dniu, kiedy nie zjadł obiadu?
 - Dlaczego mama przygotowuje Krzysiovi codziennie drugie śniadanie do szkoły?
 - Co należy robić, aby roślina, którą hodujemy w domu nie zaczęła więdnąć?
 - Co się stanie, jeśli nie zatankujemy samochodu przed wyjazdem na wycieczkę?
 - Jak się czujemy, gdy nie zjemy śniadania?

Każdy zespół odpowiada na pytania, a następnie uczniowie pod kierunkiem nauczyciela podsumowują odpowiedzi i dochodzą do wspólnych wniosków. Wnioski wszystkich zespołów są zapisywane na dużej tablicy.

- » nauczyciel omawiając powyższe wnioski, przeprowadza z dziećmi rozmowę na temat tego, co zawdzięczamy jedzeniu i picciu. Wprowadza pojęcie składników odżywczych z wykorzystaniem poniższego tekstu oraz informacji z ilustracjami z karty pracy.

Składniki energetyczne – *To my, węglowodany, dostarczamy Ci energii. Znajdziesz nas, np. w pieczywie, kaszach, makaronach i ryżu. Jesteśmy po to, żebyś miał siłę bawić się, biegać, tańczyć, uczyć się i poznawać świat.*

Składniki budulcowe - *To my, białka. Jesteśmy w mięsie, rybach, jajkach, nasionach roślin strączkowych (grochu, fasoli, ciecierzycy, soczewicy, soi). Znajdziesz nas także w mleku, jogurtach i serach. Dzięki nam rośniesz. Potrzebujesz nas także, by mieć mocne kości i mięśnie, zdrowe zęby, paznokcie czy włosy.*

Regulatory – *To my: witaminy i składniki mineralne, regulujemy działanie Twojego organizmu. Najwięcej jest nas w warzywach i owocach. To my*

sprawiamy, że wszystko w Twoim organizmie działa prawidłowo. Pomagamy też szybko wyzdrowieć, gdy jesteś chory.

Tłuszcze - *To my, tłuszcze. Znajdziesz nas m.in. w oliwie, oleju, rybach, orzechach czy awokado. Dzięki nam np. Twój mózg lepiej pracuje, wzmacnia się Twoja odporność (m.in. dzięki witaminom, które zawieramy i którym pomagamy dostać się do Twojego organizmu).*

Woda - *Na pewno mnie znasz – nazywam się woda. Jestem życiodajnym napojem. Beze mnie nie mógłbyś żyć. Potrzebujesz mnie każdego dnia.*

- » nauczyciel zaprasza dzieci do aktywności ruchowej i tańca w rytmie piosenki o zdrowym odżywianiu w wykonaniu zespołu Fasolki - „Witaminki”:
<https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs>
- » nauczyciel dzieli klasę na sześć grup, każda z grup losuje, jakimi składnikami odżywczymi zostanie: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, woda. Grupy, z wykorzystaniem informacji zawartych w karcie pracy, mają za zadanie przygotować krótką prezentację/wystąpienie zgodnie z następującymi pytaniami (można je zapisać np. na tablicy):
 - Jakimi składnikami odżywczymi jesteście, jak się nazywacie?
 - Gdzie was można znaleźć?
 - Dlaczego jesteście ważne dla organizmu?
 - Co powinien jeść, pić człowiek, aby nie zabrakło Was w jego organizmie?

Kiedy wszystkie grupy są już przygotowane, przedstawiciele grup prezentują swoje pomysły na forum klasy.

- » na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Musimy jeść i pić! Dlaczego?”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

Temat zajęć: Zdrowy talerz - zdrowy ja!

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** Talerz Zdrowego Żywienia – nowe zalecenia żywieniowe
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem zdrowych produktów
3. **Cele operacyjne:** uczniów:
 - » rozumie zasadę urozmaicenia w doborze produktów spożywczych
 - » wie, na czym polega zasada „Zdrowego talerza”
 - » potrafi określić swoje preferencje żywieniowe związane z różnorodnością spożywanych produktów
4. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
5. **Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » arkusze papieru A3 – 5 sztuk, papier kolorowy, kredki, nożyczki
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Zdrowy talerz – zdrowy ja!”
7. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca - uczniowie kończą zdanie: „Na zdrowym talerzu mam: ...”
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek powinien jeść różne produkty spożywcze, dlaczego ważne jest urozmaicenie w doborze produktów, które jemy. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy.
 - » nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat tego, co powinno znaleźć się na naszym talerzu abyśmy się zdrowo odżywiali, co oznacza stwierdzenie „Zdrowy talerz”. Zapisuje w formie mapy myśli na tablicy najważniejsze fakty, które dzieci powinny zapamiętać:

„Zdrowy talerz” powinien zawierać produkty z następujących grup:

- » **warzywa i owoce** – powinny zajmować połowę talerza
- » **produkty zbożowe** – kasza (np. gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż, makaron, pieczywo (graham, razowe), płatki śniadaniowe bez cukru, płatki owsiane, musli – te produkty powinny zajmować $\frac{1}{4}$ talerza
- » **produkty białkowe** – mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy oraz produkty mleczne (mleko, jogurty, kefiry, sery, twarogi) – te produkty powinny zajmować $\frac{1}{4}$ talerza

Należy pamiętać również o zdrowym napoju – najlepiej gasi pragnienie woda.

- » nauczyciel prosi dzieci, by podzieliły się na pięć grup. Każda grupa losuje jeden posiłek: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Uczniowie w grupach przygotowują propozycje wylosowanego posiłku zgodnie z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia. Każda grupa otrzymuje papierowy talerz z kartonu, a następnie techniką dowolną komponują posiłek. Po wykonaniu zadania każda z grup prezentuje swoje propozycje. Pozostali uczniowie zgłaszają nowe pomysły do prac koleżanek i kolegów. Po ich uwzględnieniu talerze zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia – urządzamy wystawę prac.
- » na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Zdrowy talerz – zdrowy ja!”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować zdrowe śniadanie.

Do wykorzystania materiał dla rodziców: *Jak kształtować zdrowe nawyki żywieniowe.*

6. ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Zasady zdrowego żywienia ^{1, 2}

Talerz Zdrowego Żywienia jak również Piramida Zdrowego Żywienia to graficzne formy przekazu zaleceń, zachęcających do prawidłowych wyborów żywieniowych, a także aktywności fizycznej. W przypadku Piramidy dla dzieci i młodzieży dodano inne ważne elementy stylu życia, takie jak higiena, sen czy czas spędzany przed ekranami. Zalecenia żywieniowe zostały stworzone przez ekspertów w oparciu o dostępne dowody naukowe. Głównym celem graficznego przedstawienia zaleceń jest zwrócenie uwagi na jakość diety i zalecane proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami produktów. Talerz Zdrowego Żywienia zawiera grupy produktów, które powinny się znaleźć w diecie każdego dnia. Nie zawiera natomiast słodkich napojów, słodczy czy produktów typu fast food, których spożycie powinno być sporadyczne. W rekomendacjach tych znajdziemy także zachętę do stosowania korzystnych dla zdrowia olejów roślinnych zamiast tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Kluczem do zdrowej i zbilansowanej diety jest różnorodność i odpowiednie proporcje poszczególnych produktów, ponieważ każdy produkt zawiera inną mieszankę składników odżywczych, tych dostarczających energię jak i tych budulcowych czy regulacyjnych.

Regularność posiłków

Jedną z podstawowych zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży jest regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia. Regularność spożywania posiłków sprzyja odpowiedniemu rozkładowi energii i składników odżywczych niezbędnych podczas całego dnia oraz lepszemu metabolizmowi. Dzieci

powinny spożywać w ciągu dnia 3-5 posiłków o stałych porach, najlepiej w odstępie 3-4 godzin. Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie podjadały między posiłkami, zwłaszcza przekąsek niekorzystnych dla zdrowia jakimi są słodkie czy słone przekąski. Podjadanie między posiłkami może powodować, że dziecko nie spożyje pełnowartościowych posiłków głównych (śniadania, obiadu, kolacji).

W planowaniu codziennego żywienia dziecka szczególnie ważne jest, aby nie zapominać o śniadaniu. Pierwsze śniadanie pozwala uzupełnić energię po okresie nocy, a także jest źródłem składników odżywczych niezbędnych do właściwego funkcjonowania i rozwoju. Śniadanie jako pełnowartościowy pierwszy posiłek powinno dostarczyć niezbędnej energii oraz składników odżywczych na początek dnia. Dzieci, które spożywają pierwsze śniadanie w domu, a także drugie śniadanie w szkole (bogate w zalecane składniki odżywcze), wykazują lepszą koncentrację i zdolność do nauki oraz mają lepsze samopoczucie.

Napoje

Uniwersalnym napojem zmniejszającym pragnienie jest woda. Woda powinna być dostarczana w odpowiednich ilościach i regularnie, ponieważ jest jednym z niezbędnych składników pokarmowych. Niedobór wody może doprowadzić do odwodnienia organizmu dziecka, a tym samym do mniejszej zdolności do koncentracji, gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu. Dalszymi skutkami odwodnienia są dolegliwości m.in. ze strony układu krążenia, pokarmowego, moczowego, nerwowego, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Do picia powinno się wybierać wodę zamiast słodkich napojów. Słodkie napoje (gazowane i niegazowane, napoje owocowe czy napoje dla sportowców) dostarczają dużo kalorii i praktycznie żadnych innych składników odżywczych. Picie słodkich napojów przez dłuższy czas może prowadzić do zwiększenia ryzyka nadmiernej masy ciała, wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób serca. Ponadto spożywanie słodkich napojów zwiększa ryzyko próchnicy.

Woda powinna być spożywana przez dzieci do posiłków i między posiłkami - co najmniej 6 szklanek dziennie. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w warzywach, owocach, zupach). Zapotrzebowanie na wodę zależy od różnych czynników. Wzrasta ono, np. w czasie zwiększonego wysiłku fizycznego czy w czasie przebywania w pomieszczeniach, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność. Dlatego dzieci i młodzież powinny mieć stały dostęp do wody pitnej w celu uzupełniania płynów. Szczególnie jest to istotne po zajęciach z wychowania fizycznego.

Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami dzieci w wieku od 7. r.ż. mogą spożywać nie więcej niż szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml). Soki w żywieniu dzieci mogą być cennym źródłem niektórych witamin i składników mineralnych. Zaleca się, żeby dzieci i młodzież piły soki warzywne i warzywno-owocowe. Ze względu na to, że soki owocowe mogą zawierać więcej cukrów prostych powinny być spożywane z umiarem.

Dzieci i młodzież mogą pić umiarkowane ilości herbaty. Z herbat najlepiej podawać niesłodzone herbatki owocowe, rzadziej herbatę czarną.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są ważnym elementem żywienia dzieci i młodzieży, dlatego też powinny być składnikiem każdego posiłku. Im więcej różnorodnych warzyw i owoców w diecie dziecka, tym lepiej. Warzywa i owoce stanowią główne źródło witamin, przede wszystkim witaminy C, β -karotenu, folianów. Są także dobrym źródłem składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów. Antyoksydanty usuwają wolne rodniki tlenowe, które są szkodliwe dla organizmu. W diecie dzieci zaleca się spożywanie warzyw i owoców zarówno surowych, jak też gotowanych, duszonych i pieczonych. Warto jednak pamiętać, że warzywa i owoce surowe lub minimalnie przetworzone zachowują najwyższą wartość odżywczą.

Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą, dlatego rekomenduje się uwzględnianie w codziennej diecie różnych ich rodzajów, a także stosowanie zasady kolorowego talerza. Istotne są proporcje - powinno się jeść więcej warzyw niż owoców. Warto wiedzieć, że do zalecanej ilości spożywanych w ciągu dnia warzyw i owoców nie wlicza się ziemniaków. Soki owocowe, chociaż bogate w cenne witaminy, powinny być ograniczone do jednej niepełnej szklanki dziennie ze względu na zawartość cukrów prostych.

Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek. Regularne spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób m.in.: cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, chorób przewodu pokarmowego, chorób układu krążenia, niektórych typów nowotworów.



Produkty zbożowe - zwłaszcza pełnoziarniste

Produkty zbożowe stanowią źródło energii dla rosnącego i rozwijającego się organizmu dziecka. Z produktów zbożowych warto wybierać te z pełnego przemiału ziarna czyli tzw. produkty zbożowe pełnoziarniste. Zaliczamy do nich: pieczywo razowe, graham, brązowy ryż, makaron razowy, grube kasze np. gryczaną czy jęczmienną. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, żytnie, jęczmienne.

Węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych pełnoziarnistych wolniej uwalniają glukozę pomagając utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają błonnik pokarmowy, który reguluje pracę układu pokarmowego, a także odgrywa ważną

rolę w zapobieganiu chorobom na tle nieprawidłowego żywienia.

Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego), a także składniki mineralne, np. magnez, cynk, żelazo (m.in. wspierają rozwój fizyczny, prawidłowe funkcjonowanie organizmu, korzystnie wpływają na zdolność do nauki).

Wybierając produkty zbożowe warto zwracać uwagę na ich skład i czytać informacje na etykiecie produktu. Płatki śniadaniowe lub muesli często zawierają dodatek cukru, który w codziennej diecie powinien być ograniczany, a ciemny kolor pieczywa nie zawsze świadczy o tym, że jest ono razowe - barwa może być wynikiem dodatku karmelu.

Produkty dostarczające białka

3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych zwłaszcza fermentowanych (jogurt naturalny, kefir, maślanka)

Mleko i produkty mleczne zawierają pełnowartościowe białko, witaminy i składniki mineralne. Są one także najlepszym źródłem składnika niezbędnego do prawidłowej budowy kości i zębów czyli wapnia. Zalecana ilość mleka dla dzieci i młodzieży to minimum 3–4 szklanki dziennie. Mleko można zastąpić produktami mlecznymi takimi jak: jogurt, kefir, maślanka czy ser. Polecane są zwłaszcza produkty mleczne naturalne, bez dodatku cukru.

W przypadku dzieci, jak i dorosłych, którzy z różnych powodów nie piją mleka, zaleca się zwrócenie szczególnej uwagi na odpowiednią ilość wapnia w codziennym żywieniu i dostarczenie tego składnika z innych źródeł m.in. z nasion roślin strączkowych, orzechów, zielonych warzyw czy wzbogacanych w wapń napojów roślinnych, np. owsianego, sojowego, migdałowego.

Chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych

Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych są grupą produktów szczególnie ważną w okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu ze względu na zawartość białka. Ponadto mięso jest źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które m. in. bierze udział w procesie tworzenia składników krwi. Warto wybierać chude mięso, natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone (wędliny, kiełbasy, parówki), których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia. Przy bilansowaniu posiłków w dietach bezmięsnych należy zwrócić uwagę na zawartość żelaza i witaminy B12, która znajduje się tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego.

W diecie dzieci i młodzieży powinno się uwzględniać potrawy z nasion roślin strączkowych m. in.: grochu, fasoli, soczewicy, bobu, soi czy ciecierzycy. Nasiona roślin strączkowych są źródłem nie tylko białka ale także witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Spożywane wraz z produktami zbożowymi dostarczają pulę niezbędnych aminokwasów egzogennych. Potrawy z nasion roślin strączkowych są bardzo dobrą alternatywą dla mięsa.

W żywieniu dzieci powinno się uwzględniać przynajmniej dwa razy w tygodniu ryby (przede wszystkim tłuste, morskie). Ryby są dobrym źródłem białka i składników mineralnych. Zawierają także wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które są ważne m. in. dla rozwoju

i prawidłowego funkcjonowania wzroku, mózgu, układu nerwowego dziecka.

Jaja są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m. in. białka, żelaza (zwłaszcza żółtko), witamin, składników mineralnych i lecytyny. Można po nie sięgać kilka razy w tygodniu.

Tłuszcze

Tłuszcze są źródłem przede wszystkim energii. Tłuszcze zwierzęce zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, które spożywane w nadmiernej ilości przyczyniają się do powstawania wielu chorób, np. układu sercowo-naczyniowego czy niektórych nowotworów. Oleje roślinne są najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. Zaleca się zamianę tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na tłuszcze roślinne.

Do stosowania na zimno oraz do obróbki termicznej najlepiej wybierać olej rzepakowy, mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych. Do smażenia najlepiej używać rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Warto jednak ograniczać spożycie potraw smażonych na korzyść potraw gotowanych, szczególnie na parze.

W żywieniu dzieci należy ograniczać wyroby cukiernicze (np. ciastka, wafelki, paluszki, batoniki, herbatniki) oraz potrawy typu fast food. Często zawierają one niekorzystne dla zdrowia tzw. tłuszcze trans, które sprzyjają m. in. chorobom układu krążenia. Należy także ograniczać spożycie olejów tropikalnych (palmowego i kokosowego).

Mniej cukru i soli

Ograniczenie cukru. Zamiast słodyczy - owoce i orzechy

W diecie dzieci i młodzieży należy ograniczać cukier, słodycze oraz słodkie napoje. Spożywanie tych produktów w nadmiarze sprzyja powstawaniu nadmiernej masy ciała oraz przyczynia się do rozwoju próchnicy. Produkty te nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a ich spożywanie może „wypierać” jedzenie korzystnych, zbilansowanych posiłków.

Ograniczenie spożywania słodyczy sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci. Słodycze można zastąpić owocami, orzechami i nasionami (należy wybierać produkty niesolone/niesłodzone). Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika, nasiona dyni zawierają tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach, a także są źródłem składników mineralnych takich jak: magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin.

Ograniczenie solenia, słonych przekąsek i produktów typu fast food

Przy przygotowywaniu posiłków dla dzieci i młodzieży należy ograniczyć używanie soli oraz produktów o dużej jej zawartości. Nadmierne spożycie soli, z uwagi na zawartość sodu, może zwiększać ryzyko takich chorób jak nadciśnienie, udary, nowotwory. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc: usunięcie solniczki ze stołu, unikanie dodatkowego dosalania potraw na talerzu, zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) podczas przygotowywania posiłków oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych. Źródłem dużej ilości soli mogą być także produkty i przekąski typu fast food. Warto czytać skład produktów na etykietach

i wybierać te z niższą zawartością soli. Ograniczenie spożycia soli jest bardzo istotne w aspekcie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Aktywność fizyczna

Codzienna aktywność ruchowa jest niezbędna dla utrzymania zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności umysłowej. W przypadku dzieci i młodzieży zaleca się co najmniej 60 minut dziennie aktywności aerobowej o umiarkowanej lub dużej intensywności. Młodzież powinna również pamiętać o ćwiczeniach zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową. Wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości, dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu. Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne.

Ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych

Bardzo istotne jest również zmniejszenie ilości czasu sedentarnego. Spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem czy telewizorem powoduje zmniejszenie aktywności fizycznej. Wykazano także w badaniach, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Może to wpływać negatywnie na stan odżywienia. Dlatego w piramidzie zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży uwzględniono zalecenie, by oglądanie telewizora czy korzystanie z komputera bądź innych urządzeń elektronicznych ograniczyć do 2 godzin dziennie.

Sen

Odpowiednia ilość i jakość snu jest niezbędna dla fizycznego, psychicznego i społecznego funkcjonowania dziecka. Zbyt mała liczba godzin snu wpływa negatywnie na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze oraz nastrój. Badania wykazują, że zbyt krótki sen może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała.

Dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać około 10 godzin na dobę. Bardziej szczegółowe rekomendacje wskazują, że zalecana ilość snu dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 10-13 godzin/dobę, dla dzieci w wieku 6-13 lat – 9-11 godzin/dobę, a u 14-17-latków – 8-10 godzin/dobę.³



Pomiary wysokości i masy ciała

Pomiary wzrostu i masy ciała mają szczególne znaczenie dla monitorowania rozwoju dzieci i młodzieży. W przypadku populacji wieku rozwojowego wyniki pomiarów należy interpretować w oparciu o siatki centylowe (obecnie najczęściej stosowane są siatki centylowe opracowane na podstawie badań OLA i OLAF w Instytucie „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie) lub tabele będące odzwierciedleniem krajowych norm rozwoju określonych dla wieku i płci. Pomiary wzrostu i masy ciała odgrywają również ważną rolę w profilaktyce zbyt niskiej jak i często obecnie występującej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, nadmiernej masy ciała.

Piśmiennictwo

¹ Wolnicka K. Talerz zdrowego żywienia. [online]. [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

² Jarosz M. Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. [online]. [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

³ Wolnicka K. Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży – co nowego? [online]. [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-co-nowego-2/>

6.a. WARZYWA I OWOCE



Warzywa i owoce są nieocenionym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego. Są istotnym elementem zdrowej diety, a ich różnorodność w diecie jest równie ważna jak ilość. Żaden pojedynczy owoc ani warzywo nie dostarcza wszystkich składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia. Dlatego warto urozmaicać dietę warzywami i owocami w różnych rodzajach i kolorach, aby zapewnić organizmowi mieszankę składników odżywczych, których potrzebuje. Składniki zawarte w warzywach i owocach chronią przed rozwojem wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia czy niektórych typów nowotworów, przyczyniając się do dłuższego życia w zdrowiu, bez obciążenia chorobami. Dieta bogata w warzywa i owoce może obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszać ryzyko chorób serca i udaru mózgu, zapobiegać rozwojowi niektórych rodzajów nowotworów, wpływać na kondycję wzroku i regulować pracę przewodu pokarmowego (w tym trawienie) oraz pozytywnie wpływać na poziom cukru we krwi, co może pomóc w utrzymaniu sytości. Jedzenie nieskrobiowych warzyw i owoców takich jak na przykład pomidory, papryka, ogórki, jabłka, gruszki i zielone warzywa liściaste, może sprzyjać utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ich niski ładunek glikemiczny zapobiega „skokom” poziomu cukru we krwi, które mogą zwiększać poczucie głodu.

Istotne jest, aby codziennie, regularnie uwzględniać różne rodzaje warzyw i owoców we wszystkich posiłkach. Powinny one stanowić podstawę naszego żywienia, a w związku z tym zajmować największą część talerza zdrowego żywienia – jego połowę. W całości czy pokrojone

stanowią również doskonałą przekąskę i mogą stać się zdrową oraz modną alternatywą dla słonych paluszków, popularnych batoników czy ciasteczek.

Zalecane jest spożywanie minimum 400 g warzyw i owoców każdego dnia, z czego większość powinny stanowić warzywa. Wyniki badań wskazują, że dodatkowe porcje warzyw i owoców mogą dawać dalsze korzyści dla zdrowia.

Naturalne związki, które nadają owocom i warzywom ich kolor, mogą być korzystne dla zdrowia. Wiele z tych fitozwiązków to przeciwutleniacze (m.in. chronią przed szkodliwymi substancjami zwanymi wolnymi rodnikami). Różne kolory warzyw i owoców wiążą się z zawartością rozmaitych składników bioaktywnych wpływających na nasz organizm w wieloraki sposób.

Moc w kolorach - czerwony

Pomidory, truskawki, porzeczki, maliny, wiśnie, papryka, żurawina, rzodkiewka, arbuz

Właściwości: zawierają przeciwutleniacze, w tym likopen (np. w pomidorach, arbuzie), antocyjany (np. w czerwonych porzeczkach, truskawkach). Likopen nadaje czerwonym owocom ich kolor. Uważa się, że ma właściwości przeciwutleniające, które mogą pomóc w ochronie przed chorobami układu krążenia, a także pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Likopen jest łatwiej wchłaniany przez organizm po ugotowaniu (na przykład w domowym sosie pomidorowym). Warto dodać pestki granatu lub pomidorki koktajlowe do zielonej sałatki lub kuskusu bądź truskawki do miski z owsianką. Pokrojone pomidory można dodać do jajecznicy czy do omletów.

Pomarańczowy

Marchew, dynia, pomarańcza, papryka, słodkie ziemniaki (bataty), morele, brzoskwinie, melony, mango, mandarynki

Właściwości: wysoka zawartość karotenoidów, takich jak alfa-karoten i beta-karoten. Beta-karoten nadaje żółtym i pomarańczowym owocom i warzywom ich kolor i jest przekształcany w organizmie w witaminę A, gdzie pomaga nam wytwarzać hormony i utrzymuje nasze oczy w zdrowiu. Stąd powiedzenie, że marchewka pomaga widzieć w ciemności. Suszone morele są również źródłem błonnika, żelaza, potasu i wapnia (ale warto wiedzieć, że są też kaloryczne). Marchew, dynia to doskonałe warzywa do leczo czy zupy. Owoce świeże czy suszone są dobrym dodatkiem do owsianki lub płatków śniadaniowych.

Zielony

Szpinak, jarmuż, kapusta, brokuły, sałata, rukola, brukselka, awokado, cukinia, groszek zielony, zielone winogrona, szparagi

Właściwości: barwnik chlorofil nadaje zielonym owocom i warzywom ich kolor, ale wiele zielonych warzyw jest również bogatych w inne składniki odżywcze. Brokuły, szpinak, kapusta,

brukselka, jarmuż i pak choi (kapusta chińska) są źródłem sulforafanu i glukozynolanów. Warzywa te zawierają również luteinę i zeaksantynę. Badania sugerują, że sulforafan może wykazywać działanie ochronne przed uszkodzeniem naczyń krwionośnych i niektórymi nowotworami. Warzywa bogate w luteinę i zeaksantynę mogą także pomóc w zapobieganiu i spowolnieniu postępu choroby oczu - zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem. Warzywa zielone są także źródłem folianów. Kwas foliowy jest ważny dla prawidłowego tworzenia krwinek czerwonych oraz potrzebny np. do funkcjonowania układu nerwowego. Kwas foliowy jest niezbędny dla rozwoju układu nerwowego płodu podczas pierwszych kilku tygodni ciąży. Warzywa zielone są dobrą bazą do sałatek, a także do dań na ciepło. Warto dodawać je do ryżu, kasz dla urozmaicenia koloru dań.

Fioletowy

Winogrona czerwone, jeżyny, jagody, bakłażany, czerwona kapusta, porzeczki, aronia, borówki, buraki, czerwona cebula

Właściwości: antocyjany zawarte w warzywach i owocach nadają im niebieski i fioletowy kolor. Antocyjany są silnymi przeciwutleniaczami, które mogą odgrywać rolę w ochronie komórek przed uszkodzeniem. Ugotowane buraki, pokrojone w plasterki mogą być dobrym dodatkiem do sałatek. Bakłażany ze skórką warto dodawać do warzywnych sosów czy leczy. Owoce fioletowe świetnie sprawdzą się jako składnik koktajli lub dodatek do jogurtu czy owsianki.

Biały

Biała cebula, kalafior, czosnek, seler, korzeń pietruszki, pasternak, rzepa, kalarepka, banany, karczochy

Właściwości: fitoskładniki nadają biały lub kremowy kolor. Niektóre badania sugerują, że mogą one zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i stanów zapalnych. Czosnek i cebula zawierają allicynę, która w badaniach laboratoryjnych wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Allicyna może wpływać na obniżenie ciśnienia krwi. Ziemniaki nie wliczają się do zalecanej ilości warzyw, ale są źródłem witaminy C i potasu. Warto je jeść ze skórką, aby uzyskać dodatkowe ilości błonnika oraz unikać dodawania tłuszczu podczas ich przygotowywania. Niektóre warzywa białe, ale także te o innych kolorach, zawierają potas - składnik ważny dla prawidłowego funkcjonowania serca i mięśni.

5 porcji dla zdrowia

Dzieci i młodzież powinny spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie. W codziennym jadłospisie zaleca się uwzględnienie minimum 5 porcji warzyw i owoców. Należy uwzględnić co najmniej jedną porcję warzyw lub owoców w każdym posiłku.

W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych warto, aby warzywa i owoce były włączane do posiłków w atrakcyjnej formie.

Warzywa i owoce, dostarczają wielu składników mineralnych, m.in. potasu, magnezu, żelaza, wapnia oraz witaminy C, beta-karotenu, kwasu foliowego, witaminy K, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu i zachowania zdrowia. W codziennym jadłospisie można uwzględnić warzywa i owoce w różnej postaci, jednak warto zadbać o to, by w posiłkach znajdowało się przede wszystkim dużo surowych warzyw i owoców.

Gdy dostępność do świeżych warzyw i owoców jest ograniczona (np. zimą, wczesną wiosną), warto sięgać po warzywa korzeniowe (np. marchew, buraki, seler, pietruszkę), kapustne (np. kapustę, brukselkę, jarmuż), kiełki, mrożonki oraz różne warzywa kiszone (warto wiedzieć, że kisić możemy nie tylko ogórki czy kapustę, ale także wiele innych warzyw). Aby uwzględnić większą ilość warzyw w codziennych posiłkach można przygotowywać z nich koktajle (np. z dodatkiem jarmużu czy szpinaku), zupy typu krem, przyrządzać w formie pieczonej (pieczenie wydobywa ich słodki smak) bądź chipsów (np. z jarmużu, marchewki czy buraczka).

Największym wyborem świeżych warzyw i owoców możemy cieszyć się w sezonie letnim i jesiennym. Wówczas są one najsmaczniejsze i dostępne w najkorzystniejszej cenie. Warto zaopatrywać się w lokalne warzywa i owoce. Dzięki temu, że ich droga z pola na nasz talerz jest krótsza, charakteryzują się większą świeżością, wartością odżywczą oraz smakowitością. Wybierając takie warzywa i owoce działamy także z korzyścią dla naszej planety.

Przykłady włączania warzyw i owoców do posiłków:

- » kolorowe kanapki z warzywami,
- » owsianka z owocami,
- » koktajle warzywne,
- » koktajle warzywno-owocowe,
- » koktajle mleczno-owocowe,
- » pasty warzywne,
- » warzywa pokrojone w przeróżne kształty: słupki, paski, plasterki, ćwiartki, itp.
- » sałatki warzywne, owocowe,
- » ciasta z dodatkiem warzyw i owoców,
- » pieczone frytki warzywne.



¹ Lobo V., Patil A., Phatak A., Chandra N.: Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. *Pharmacogn. Rev.* 2010; 4(8): 118-126. doi:10.4103/0973-7847.70902.

² Wang X., Ouyang Y., Liu J., Zhu M., Zhao G., Bao W., Hu F.B.: Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ.* 2014; 349: g4490. doi: 10.1136/bmj.g4490.

³ Liu R.H.: Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv. Nutr.* 2013; 4(3): 384S-92S. doi:10.3945/an.112.003517.

⁴ Aune D., Giovannucci E., Boffetta P., Fadnes L.T., Keum N., Norat T., Greenwood D.C., Riboli E., Vatten L.J., Tonstad S.: Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int. J. Epidemiol.* 2017; 46(3): 1029-1056. doi:10.1093/ije/dyw319.

⁵ Hung H.C., Joshipura K.J., Jiang R., Hu F.B., Hunter D., Smith-Warner S.A., Colditz G.A., Rosner B., Spiegelman D., Willett W.C.: Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J. Natl. Cancer Inst.* 2004; 96(21):1577-84. doi: 10.1093/jnci/djh296.

Materiały dodatkowe do wykorzystania

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/36-infografika_dlaczego-warto-spozywac-warzywa724.pdf

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/moc-kolorow-i-rodzajow-warzyw-i-owocow/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/sezonowe-warzywa-i-owoce-lato/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8TuANuWITd4&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=1>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/pozostalosci-pestycydow-w-owocach-i-warzywach-fakty-i-mity/>

<https://www.youtube.com/user/zachowajrownowage>

<https://www.programdlaszkol.org/program/pamietnik-chrumasa>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Temat zajęć: *To proste, już wiem*

- owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** świadomość znaczenia codziennego spożywania warzyw i owoców.
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem warzyw i owoców 5 razy dziennie.
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » rozumie, że spożywanie 5 razy dziennie warzyw i owoców jest bardzo ważne dla zdrowia
 - » wie, na czym polega zasada „kolorowego talerza”
4. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
5. **Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » 4 arkusze papieru A3 w różnych kolorach, papier kolorowy, kredki, nożyczki
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „To proste, już wiem - owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca.

To proste, już wiem: owoce i warzywa 5 razy dziennie jem:...(uczeń wymienia ulubione warzywa i owoce, tak aby w sumie było ich 5)

8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » uczniowie wspólnie z nauczycielem zapoznają się z częścią teoretyczną w karcie pracy, uczniowie opowiadają, co przedstawiają ilustracje
 - » nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów i proponuje, aby uczniowie wymienili jak najwięcej owoców i warzyw. Nauczyciel zwraca uwagę na różne kolory warzyw i owoców, opowiada uczniom dlaczego warzywa i owoce mają odmienne kolory i dlaczego warto jeść kolorowo.

Warzywa i owoce zawdzięczają swoje rozmaite kolory obecności określonych substancji, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu ale także na jego właściwości zdrowotne. Stosowanie zasady „kolorowego talerza” ułatwia sporządzanie wartościowych posiłków oraz zapewnia ciekawy i apetyczny wygląd potrawy.

- » nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat tego, ile porcji warzyw i owoców powinno znaleźć się w codziennej diecie. Warzywa i owoce są ważnym składnikiem diety dzieci. Stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych i błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Dzieci powinny spożywać warzywa i owoce kilka razy dziennie. Zaleca się spożywanie codziennie minimum 5 porcji warzyw i owoców, najlepiej aby każdy posiłek zawierał porcję warzyw i/lub owoców. Porcja to, np. małe jabłko, marchewka, kilka truskawek, miseczka surówki.
- » nauczyciel zaprasza uczniów do zabawy ruchowej: dzieci przybijają ze sobą wzajemnie „piątkę” przedstawiając się nazwą ulubionego warzywa i/lub owocu np. cześć, jestem marchewka – miło mi, jestem por.
- » nauczyciel prosi dzieci, aby podzieliły się na cztery grupy, każda z grup to jeden kolor warzyw, np. zielony, pomarańczowy, biały i fioletowy. Dzieci w grupach przygotowują plakat o warzywach i owocach w danym kolorze. Każda z grup otrzymuje arkusz papieru, a następnie dzieci rysują i przyklejają z kolorowego papieru elementy plakatu. Elementem plakatu danej grupy mają być warzywa i owoce jednego koloru. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wszyscy prezentują swoje prace i wymieniają z nazwy narysowane warzywa i owoce. Plakaty zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia.
- » nauczyciel prowadzi dyskusję:

W jaki sposób można jeść więcej warzyw i owoców? Jakie są ulubione potrawy dzieci z owocami i warzywami (na śniadania, obiady, kolacje, podwieczorki)? Jakie jeszcze można zjeść posiłki, żeby zawierały owoce i warzywa? Pomysły

zapisywane są na tablicy. Na koniec dzieci rysują talerz z wybranym posiłkiem z warzywami i/lub owocami. Inspiracji do rysunków dzieci szukają w karcie pracy „To proste już wiem - owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!” po przeczytaniu wspólnie z nauczycielem, jak w różnych posiłkach można dodać warzywa i owoce.

» na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „To proste, już wiem – owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

» indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować sałatkę owocową, którą spożyją w ramach drugiego śniadania w szkole.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

**Temat zajęć: Wiosna, lato, jesień, zima
– zawsze jem owoce i warzywa!**

Wstęp

Jakie pory roku znacie? Jaka pora roku jest waszą ulubioną?

Krzyś najbardziej lubi lato, ponieważ można wtedy długo bawić się na świeżym powietrzu oraz jeść różne pyszne owoce.

Wiecie, że każda pora roku ma swoje warzywa i owoce? Czy wiecie, jakie warzywa i owoce dojrzewają wiosną, jakie latem, a jakie jesienią?

Warzywa i owoce, które rosną i dojrzewają w określonej porze roku nazywamy sezonowymi.

Na przykład: truskawki to sezonowe wiosenne owoce - rosną i dojrzewają wiosną, czereśnie dojrzewają latem, dlatego nazywamy je owocami letnimi, śliwki dojrzewają jesienią, dlatego to sezonowe owoce jesienne.

Zimą jemy także warzywa i owoce, które dojrzały latem i jesienią, np. marchew, por, kapusta, buraki, jabłka. Trzeba je przechowywać w odpowiednich warunkach, żeby się nie zepsuły. Zimą także możemy jeść truskawki, ale wtedy są one zamrożone albo zabezpieczone w słoikach jako dżemy.

- » Warzywa i owoce sezonowe, czyli wiosenne, letnie, jesienne są najsmaczniejsze w swojej porze roku.
- » Warzywa i owoce, które jemy w określonej porze roku, mają najwięcej witamin.
- » Warto więc jeść sezonowe warzywa i owoce z uwagi na ich smak i korzyści dla zdrowia.
- » Jedząc warzywa sezonowe i lokalne, dbasz też o planetę, gdyż nie muszą one jechać z daleka.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

**Temat zajęć: Wiosna, lato, jesień, zima
– zawsze jem owoce i warzywa!**

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** świadomość znaczenia odpowiedniego żywienia dla utrzymania zdrowia przez cały rok
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem sezonowych warzyw i owoców
3. **Cele operacyjne:** uczniów:
 - » wymienia korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców sezonowych
 - » wymienia najbardziej typowe dla danej pory roku sezonowe warzywa i owoce
 - » potrafi określić swoje preferencje żywieniowe związane ze spożywaniem sezonowych warzyw i owoców
4. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
5. **Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » 4 arkusze papieru A3 w różnych kolorach, papier kolorowy, kredki, nożyczki
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa!”
7. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa:...(uczniowie wymieniają 4 ulubione owoce i warzywa – najlepiej aby każdy był charakterystyczny dla innej pory roku).
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » wykorzystując informacje ze wstępu scenariusza, nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat tego, jakie warzywa i owoce dojrzewają wiosną, latem, jesienią, a także które warzywa i owoce możemy zaliczyć do zimowych:
 - **warzywa i owoce wiosenne** - rzodkiewka, sałata, szczypiorek, truskawki, rabarbar, szczaw;

- **warzywa i owoce letnie** - czereśnie, wiśnie, porzeczki, maliny, jagody, marchewka, pietruszka, seler, pomidory, ogórki, kalafior, brokuły, kapusta;
- **warzywa i owoce jesienne** – jabłka, gruszki, śliwki, papryka, cukinia, kabaczek, cebula, burak, dynia, cukinia, jarmuż;
- **warzywa i owoce zimowe** - pomarańcze, mandarynki, banany, kiwi, kapusta kiszona, ogórki kiszane, owoce suszone. Zimą korzystamy także z warzyw i owoców, które urosły i dojrzały latem i jesienią, np. marchew, buraki, seler, por, pietruszka, a także z produktów mrożonych, np. mrożone truskawki, wiśnie, jagody, maliny.

- » nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie, dlaczego powinniśmy jeść sezonowe warzywa i owoce. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy.
- » nauczyciel zapisuje w formie mapy myśli na tablicy najważniejsze fakty, które dzieci powinny zapamiętać:

Warto jeść sezonowe warzywa i owoce, ponieważ w sezonie swojego występowania produkty te mają najwyższą wartość odżywczą, a także największe walory smakowe i zapachowe. Korzystając z sezonowych warzyw i owoców wykorzystujemy produkty bez konieczności ich transportu z odległych miejsc, co przyczynia się do ochrony klimatu.

- » nauczyciel prosi dzieci, aby podzieliły się na cztery grupy, każda z grup to pora roku: wiosna, lato, jesień, zima. Dzieci w grupach przygotowują plakat o sezonowych warzywach i owocach. Grupy otrzymują arkusz papieru, a następnie rysują i przyklejają z kolorowego papieru elementy plakatu. Elementem plakatu mają być warzywa i owoce występujące w określonej porze roku. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wszyscy prezentują swoje prace i wymieniają narysowane warzywa i owoce. Plakaty zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia.

» na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa!”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

» indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować napój z dodatkami sezonowych warzyw i owoców.

6. b. PRODUKTY ZBOŻOWE



Produkty zbożowe obejmują żywność powstałą z nasion zbóż. Do produktów zbożowych należą: **mąka, pieczywo, kasza, ryż, makaron oraz płatki zbożowe.**

Produkty zbożowe na Talerzu Zdrowego Żywienia

Produkty zbożowe stanowią $\frac{1}{4}$ objętości Talerza Zdrowego Żywienia. Porcja produktów zbożowych powinna znajdować się w większości posiłków. Warto, aby w codziennym jadłospisie dziecka uwzględniać produkty zbożowe pełnoziarniste.

Na Talerzu Zdrowego Żywienia są umieszczone pełnoziarniste produkty zbożowe (tzw. z pełnego przemiału ziarna), którymi powinno się zastępować produkty z oczyszczonych ziaren zbóż. Warto wybierać różnorodne produkty zbożowe, w tym jak najczęściej produkty pełnoziarniste. W diecie dziecka minimum jeden posiłek dziennie powinien zawierać produkty zbożowe pełnoziarniste.

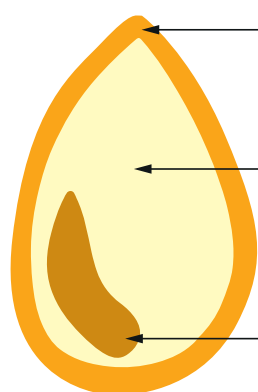


Ziarno zbóż oczyszczone vs. nieoczyszczone

Ziarna zbóż są poddawane licznym procesom, które mają na celu m.in. ich oczyszczenie. Im bardziej oczyszczone jest ziarno, tym więcej traci ono składników odżywczych, np. żelaza, cynku, witamin z grupy B. Dlatego zaleca się wybór produktów pełnoziarnistych, które jak nazwa wskazuje, powstały z pełnych ziaren zbóż – w związku z czym zawartość ważnych dla organizmu składników jest w nich wyższa.

Ziarno nieoczyszczone zawiera łuskę (inaczej zwaną otrębami, czy okrywą) – to w niej znajduje się błonnik oraz składniki mineralne, tj. żelazo, magnez, cynk, fosfor. Ta część ziarna jest tracona w wyniku intensywnych procesów oczyszczania ziaren.

ZIARNO NIEOCZYSZCZONE

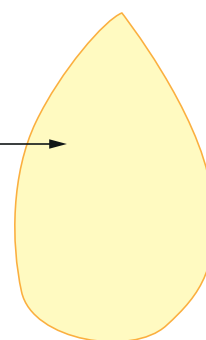


OTRĘBY (ŁUSKA, OKRYWA):
zawiera różne frakcje błonnika (celuloza, pektyny, ligniny i hemiceluloza) oraz składniki mineralne

BIELMO
magazyn substancji odżywczych, którego zwykle zewnętrzna część w dużym stopniu jest tracona podczas przemiału i wchodzi w skład otręb

ZARODEK
bogate źródło białka, tłuszczów, witamin E i z grupy B oraz fitozwiązków (w tym antyoksydantów)

ZIARNO OCZYSZCZONE



Zalety pełnoziarnistych produktów zbożowych:

- » dostarczają **energii**
- » stanowią cenne źródło **błonnika**, który:
 - wpływa korzystnie na przemieszczanie pokarmu w przewodzie pokarmowym
 - odżywia korzystne drobnoustroje zasiedlające jelita
 - wpływa na większe i dłuższe uczucie sytości – zapobiega nagłemu uczuciu głodu i spadkowi koncentracji
 - pomaga w kontroli masy ciała
 - zmniejsza ryzyko zapać
 - pomaga lepiej kontrolować stężenie glukozy (cukru) we krwi
- » zawierają wysoką ilość **witamin z grupy B, cynku, magnezu, żelaza i innych składników mineralnych**, które pełnią szereg ważnych funkcji, np. żelazo wchodzi w skład krwinek i umożliwia transport tlenu do komórek, cynk jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, a oba te składniki są potrzebne w procesach wymagających koncentracji, zapamiętywania, uczenia się.

Przykłady produktów zbożowych pełnoziarnistych:

- » mąka pełnoziarnista, razowa
- » pieczywo pełnoziarniste, razowe
- » ryż brązowy, dziki, czerwony
- » makaron pełnoziarnisty
- » kasze gruboziarniste, tj. gryczana, pęczak, jaglana, bulgur, komosa ryżowa
- » płatki owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, orkiszowe

Produkty zbożowe pełnoziarniste zwykle są ciemniejsze niż niepełnoziarniste odpowiedniki (stąd często używa się sformułowania pieczywo ciemne lub jasne).

- » **Pełnoziarniste produkty zbożowe** są nie tylko źródłem energii, ale również składników odżywczych i błonnika, które są potrzebne do nauki, myślenia, uprawiania sportu, zabawy i zachowania zdrowia.
- » **Produkty z oczyszczonych ziaren zbóż**, tj. jasne bułki pszenne, makaron pszenny, dostarczają energii na krócej oraz zawierają mniej błonnika, witamin i składników mineralnych w porównaniu z produktami zbożowymi pełnoziarnistymi.

Piśmiennictwo

¹ NCEŻ NIZP PZH - PIB. Zalecenia zdrowego żywienia [online]. [Dostęp: 25.03.2023 r.]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

² Aune D., Keum N., Giovannucci E. et al.: Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*. 2016; 353: i2716.doi.org/10.1136/bmj.i2716.

³ Zong G., Gao A., Hu F.B., Sun Q.: Whole Grain Intake and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease and Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies., *Circulation*, 2016; 133(24): 2370–238. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.021101

Materiały dodatkowe do wykorzystania:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/cz-1-weglowodany-nie-takie-straszne-jak-je-maluja/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Przepis-na-salatke-z-kasza-szparagami-i-truskawkami.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Pomysly-na-dania-z-kasza.pdf>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Temat zajęć: Produkty zbożowe – zdrowa energia

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** zasady zdrowego żywienia dzieci
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem pełnoziarnistych produktów zbożowych
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » wymienia korzyści wynikające ze spożywania pełnoziarnistych produktów zbożowych
 - » potrafi rozróżnić produkty zbożowe pełnoziarniste od produktów zbożowych z oczyszczonych ziaren zbóż
 - » rozpoznaje i wymienia nazwy produktów zbożowych pełnoziarnistych
4. **Formy pracy:** indywidualne, grupowe, zbiorowe
5. **Metody pracy:** rozmowa, wyklejanka, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » arkusz papieru A3, klej, plakat Talerz Zdrowego Żywienia, grafiki produktów zbożowych (pełnoziarnistych i z oczyszczonych ziaren zbóż)
 - » produkty żywnościowe (przykłady w części „Opis przebiegu zajęć”)
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Produkty zbożowe – zdrowa energia”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, dyskusja podsumowująca, analiza zadań wykonanych w kartach pracy
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel przynosi na zajęcia torbę wypełnioną zakupami. Wyjmuje z niej kolejne produkty zbożowe, np. mąkę, makaron, ciastka, ryż, pieczywo (każdy produkt ma swój odpowiednik pełnoziarnisty i niepełnoziarnisty). Nauczyciel pyta uczniów co to za produkty i czym się one różnią. Wspólnie grupują produkty na pełnoziarniste i niepełnoziarniste. Nauczyciel, odwołując się do doświadczeń dzieci, prosi aby zastanowiły się, jakie jeszcze znają produkty zbożowe. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje

pomysły na forum klasy. Odpowiedzi są rozpisywane na tablicy jako mapa skojarzeń.

- » nauczyciel pokazuje dzieciom Talerz Zdrowego Żywienia i wyjaśnia czym są produkty zbożowe, jaką objętość posiłku/talerza one zajmują; nauczyciel pyta dzieci, czy rozpoznają produkty znajdujące się na Talerzu Zdrowego Żywienia (produkty zbożowe)



- » nauczyciel prezentuje uczniom różne rodzaje grubych kasz, pełnoziarnistych makaronów, ryżu, płatków zbożowych w podpisanych woreczkach. Uczniowie podchodzą do woreczków i poznają ich zawartość polisensorycznie: oglądają, dotykają, wąchają, czytają ich nazwy. Następnie nauczyciel zaprasza do zabawy „Nie widzę, ale wiem!”. Zabawa polega na rozpoznawaniu przez dzieci produktów w woreczkach za pomocą dotyku (z zamkniętymi lub zasłoniętymi oczami).
- » nauczyciel wyjaśnia różnice między produktami pełnoziarnistymi, a produktami z oczyszczonych ziaren zbóż (różnice między ziarnem oczyszczonym i nieoczyszczonym, korzyści wynikające ze spożywania produktów zbożowych pełnoziarnistych, różnice między produktami pełnoziarnistymi i tymi z oczyszczonych ziaren zbóż)
- » nauczyciel prosi dzieci, by w grupach podzieliły produkty zbożowe na te, które są pełnoziarniste i te, które są z oczyszczonych ziaren zbóż. Grupy otrzymują arkusz papieru, na którym są dwa zbiory (w formie dwóch okręgów, lub tabeli), a następnie przyklejają wydrukowane i wycięte wcześniej przez nauczyciela grafiki produktów zbożowych w odpowiednie miejsca na arkuszu. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wybrani liderzy prezentują swoje propozycje, a plakaty zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia.
- » nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi podsumowuje, dlaczego warto spożywać pełnoziarniste produkty zbożowe; rozmawia z dziećmi, czy

chciałyby zwiększyć ich spożycie, jakie trudności mogą pojawić się przy próbie zwiększenia ich spożycia, co by im pomogło zwiększyć spożycie tych produktów (dyskusja).

» uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Produkty zbożowe – zdrowa energia”.

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

» indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Jeśli to możliwe, warto wybrać się z klasą do pobliskiej piekarni i zakupić kilka rodzajów pieczywa pełnoziarnistego, a następnie urządzić wspólną degustację. Do wykorzystania materiały dla rodziców: *Produkty pełnoziarniste dla zdrowia. Produkty zbożowe – zdrowa energia.*

6.c. MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



Mleko i produkty mleczne powinny stanowić stały element codziennej diety dzieci i młodzieży. Mleko i jego produkty cechuje wysoka wartość odżywcza. Produkty te są głównym źródłem wapnia, wysokowartościowego białka, witamin (A, D, B2 i B12), a także składników mineralnych (potasu, fosforu, magnezu i cynku). Ponadto fermentowane napoje mleczne takie jak: jogurt, kefir, mleko zsiadłe, zawierają korzystne bakterie kwasu mlekowego.

Mleko i przetwory mleczne stanowią główne źródło wapnia, który jest niezbędnym budulcem kości i zębów. Wapń jest najlepiej wchłaniany i wbudowywany w kości w okresie dzieciństwa i młodości. Odpowiednie jego spożycie pozwala zbudować wysoką szczytową masę kostną, która ostatecznie formuje się około 25-30 roku życia, co zapobiega ryzyku osteoporozy (łamliwości kości) w wieku dojrzałym. Wapń wpływa na prawidłowy rozwój i utrzymanie w dobrej kondycji nie tylko kości, ale także zębów.

Wapń pomaga również w utrzymaniu właściwej pracy układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego. Do zwiększenia przyswajalności wapnia przez organizm niezbędna jest odpowiednia ilość witaminy D.

Dzieci, aby w pełni pokryć zapotrzebowanie na wapń powinny wypijać dziennie 3-4 szklanki mleka lub przetworów mlecznych. Ser żółty jest dobrym źródłem wapnia, należy jednak pamiętać, że zawiera on także duże ilości soli i tłuszczu, dlatego jego ilość powinna być ograniczona (1-2 plasterki dziennie).

Porównywalna ilość wapnia co w szklance mleka, znajduje się w:

- » szklance jogurtu, kefiru, maślanki,
- » 2 cienkich plasterkach sera żółtego,
- » kostce sera twarogowego (300g),
- » 2 opakowaniach twarożku ziarnistego (2 x 150g).

U dzieci z alergią na białka mleka, które stosują dietę eliminacyjną polegającą na wykluczeniu mleka i jego przetworów, należy zwrócić uwagę na zawartość wapnia w diecie. Wapń znajdziemy nie tylko w przetworach mlecznych, ale również w rybach wraz z ościami (np. sardynkach), w roślinach strączkowych, orzechach (np. w migdałach), suszonych owocach, a także w warzywach (np. brokuły, szpinak, jarmuż). Dzieciom można zaproponować koktajle warzywno-owocowe na podwieczorek czy drugie śniadanie. Dobrym źródłem wapnia są także napoje roślinne wzbogacone wapniem (np. napój owsiany, sojowy, migdałowy).

Piśmiennictwo

¹ Willett W.C., Ludwig D.S.: Milk and health., N. Engl. J. Med., 2020; 382(7): 644-654.
doi: 10.1056/NEJMr1903547.

² Thorning T.K., Raben A., Tholstrup T. et al.: Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence., Food & Nutrition Research, 2016; 60: 32527. doi: /10.3402/fnr.v60.32527.

³ Soedamah-Muthu S.S., de Goede J.: Dairy Consumption and Cardiometabolic Diseases: Systematic Review and Updated Meta-Analyses of Prospective Cohort Studies., Curr. Nutr. Rep. 2018; 7(4): 171–182.doi:/10.1007/s13668-018-0253-y.

⁴ Brassard D, Tessier-Grenier M, Allaire J, et al.: Comparison of the impact of SFAs from cheese and butter on cardiometabolic risk factors: a randomized controlled trial., Am. J. Clin. Nutr. 2017; 105(4): 800-809. doi: 10.3945/ajcn.116.150300.

Materiały dodatkowe do wykorzystania

<https://www.youtube.com/watch?v=9WVzZtkSues&list=PLcStggaNKO0xrp7EHdQPj4La1-qC6wks&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=7YtZL7wUGNU&list=PLcStggaNKO0xrp7EHdQPj4La1-qC6wks&index=20>

<https://www.youtube.com/watch?v=f1aIMgNg2bk&list=PLcStggaNKO03P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=6>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Skomponuj-pelnowartosciowy-koktajl.pdf>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Temat zajęć: Co drzemie w mleku?

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** zasady zdrowego żywienia dzieci
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem mleka i produktów mlecznych
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » rozumie, że spożywanie mleka i produktów mlecznych jest bardzo ważne dla zdrowia
 - » wymienia produkty będące źródłem wapnia
 - » uczy się wiersza na temat produktów pochodzenia mlecznego i ich wpływu na nasze zdrowie
4. **Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa
5. **Metody pracy:** rozmowa, gra w zagadki, praca plastyczna, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » 4-5 arkuszy papieru A2 w różnych kolorach, pisaki, kredki
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Co drzemie w mleku?”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, plakat zachęcający do spożywania mleka, dyskusja podsumowująca
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie: Jakie znacie produkty mleczne? Co jest produktem wykonanym z mleka? Uczniowie zgłaszają swoje pomysły, nauczyciel zapisuje propozycje dzieci na tablicy.
 - » nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat, dlaczego tak ważne jest spożywanie mleka i przetworów mlecznych.
 - » nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy. Zadaniem każdej z grup jest zaproponowanie jak najwięcej potraw, których składnikami są produkty mleczne wybrane z tych, które zostały wcześniej zapisane na tablicy.

» gra w zagadki: nauczyciel zadaje uczniom zagadki, uczniowie (podzieleni na dwie grupy) odgadują na zmianę. Jeżeli jedna grupa nie odgadnie, szansę zyskuje druga grupa. Każda zagadka to 1 punkt. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

- Znane jako przysmak myszy. Może być dodatkiem do kanapki. Tarty lub krojony w plasterki, może mieć dziury. Ser
- Wytwarzane przez krowę, składnik zupy z płatkami zbożowymi lub kakao. Mleko
- Może być z owocami, muesli lub bez dodatków. Sprzedawany także w wersji do picia, choć zazwyczaj je się go łyżeczką. Jogurt.
- Jest biały jak mleko i z niego powstaje. Stanowi dodatek do kanapek, ale może być też smaczką z dodatkiem rzodkiewki lub szczypiorku. Jest często używany również jako nadzienie do pierogów lub naleśników. Twaróg/ser twarogowy
- Ile szklanek mleka powinno dziennie wypijać dziecko w waszym wieku? Ok. 3 (3-4 też jest prawidłową odpowiedzią).

» **nauczyciel czyta rymowankę:**

*Mleko, kakao wszyscy pijemy,
Jogurt, twarożek też chętnie zjemy,
Serek, maślanekę - kefiru szklankę!
Tak zbudujemy zęby i kości,
że będą mocne aż do starości.*

Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy – głośnego powtarzania tekstu rymowanki:

- z włączeniem elementów ruchu np. klaskanie, tupanie, maszerowanie.
- z zabawą naśladowczą (uczniowie odzwierciedlają ruchami ciała i mimiką twarzy treść wiersza)

Nauczyciel prosi dzieci, aby zapamiętały a następnie wymieniły produkty mleczne występujące w rymowance. Treść rymowanki może być utrwalana podczas kolejnych zajęć na temat zdrowego odżywiania.

- » praca w grupach 3-4 osobowych. Każda grupa otrzymuje kolorowy arkusz papieru A2. Zadaniem każdej grupy jest (1) wymyślenie nazwy dla swojej drużyny; (2) stworzenie plakatu, w tym hasła zachęcającego rówieśników do spożywania mleka i produktów mlecznych (hasła reklamowego dla picia mleka) wzorując się na: „Pij mleko, będziesz wielki”, z użyciem kredek i pisaków. Wszystkie plakaty i hasła zostają przedstawione całej klasie i powieszono w widocznym miejscu.
- » dyskusja podsumowująca, dlaczego warto spożywać mleko i produkty mleczne.
- » uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Co drzemie w mleku?”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Do rozważenia wspólnie z rodzicami pomysłu dotyczącego przygotowania i degustacji przez dzieci naturalnego jogurtu, kefiru, maślanki z dodatkiem świeżych owoców. Konieczne będzie przyniesienie przez uczniów zgody rodziców na degustację z uwagi na fakt, iż niektóre dzieci mogą mieć alergię na mleko.

W przypadku dzieci z alergią na białko mleka można użyć napojów roślinnych wzbogaconych w wapń (np. napoju owsianego, sojowego, migdałowego) lub w przypadku nietolerancji laktozy można użyć mleka i przetworów bezlaktozowych.

6.d. MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



Mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych stanowią $\frac{1}{4}$ objętości Talerza Zdrowego Żywienia. W tej ćwiartce Talerza znajdują się również inne źródła białka tj. mleko i produkty mleczne, orzechy i nasiona.

Mięso stanowi źródło pełnowartościowego białka, ale również żelaza, cynku, selenu, witaminy A, D i witaminy B12. Jednak mięso dostarcza również nasyconych kwasów tłuszczowych (ich ilość różni się w zależności od gatunku mięsa), których chcemy unikać. Mięso czerwone (np. wołowina, wieprzowina) i przetworzone (np. wędliny, kiełbasy) mogą zwiększać ryzyko nowotworów, dlatego zaleca się ograniczenie ich spożycia. Rekomenduje się, by zamieniać je na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

Ryby stanowią źródło pełnowartościowego białka, długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (dokozaheksaenowego – DHA i eikozapentaenowego – EPA). Dostarczają również żelaza, cynku, selenu, jodu i witaminy D. Szczególnie rekomenduje się spożywanie tłustych ryb morskich (np. łosoś, śledź, sardynka, makreła atlantycka) ze względu na zawartość cennych



kwasów tłuszczowych DHA i EPA. Kwasy tłuszczowe DHA i EPA wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego, m.in. na pamięć i koncentrację, procesy uczenia się oraz układu odpornościowego. Zaleca się, aby dzieci spożywały ryby 1-2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz tłustą.

Nasiona roślin strączkowych cechują się przede wszystkim dużą zawartością białka, dlatego są stosowane jako zamiennik mięsa i ryb w dietach roślinnych. Należą do nich soja, ciecierzycza, fasola, bób, groch i soczewica. Stanowią również źródło błonnika, wapnia, żelaza i witamin z grupy B. Zgodnie z najnowszymi Zasadami Zdrowego Żywienia rekomenduje się ograniczanie spożycia mięsa zwłaszcza czerwonego i przetworów mięsnych na rzecz nasion roślin strączkowych.

Piśmiennictwo

¹ IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Red Meat and Processed Meat. International Agency for Research on Cancer, Lyon, 2018.

² World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. Continuous Update Project Expert Report 2018. [online]. Washington: American Institute for Cancer Research; 2018. [Dostęp: 23.03.2023 r.].

³ Cui K., Liu Y., Zhu L. Et al.: Association between intake of red and processed meat and the risk of heart failure: a meta-analysis., BMC Public Health. 2019; 19(1): 354. doi: /10.1186/s12889-019-6653-0.

⁴ Martínez-González MA, Sánchez-Tainta A, Corella D, et al. A pro-vegetarian food pattern and reduction in total mortality in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) study. Am J Clin Nutr 100 suppl 1 2014.; 100 suppl 1: 320S–28S. doi: 10.3945/ajcn.113.071431.

⁵ Song M, Fung TT, Hu FB, Willett WC, Longo VD, Chan AT, Giovannucci EL. Association of animal and plant protein intake with all-cause and cause-specific mortality. JAMA Intern. Med. 2016; 176(10): 1453-63. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.4182.

Materiały dodatkowe do wykorzystania:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/08/straczki.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/jak-zmniejszyc-ilosc-miesiaczerwonego-oraz-przetworow-miesnych-w-diecie/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ojqoAy89rB0&list=PLcStggaNKOs0xrp7EHdQPj4La1-qC6wks&index=10>

<https://www.youtube.com/watch?v=g-TgIPph51w&list=PLcStggaNKOs0xrp7EHdQPj4La1-qC6wks&index=25>

<https://www.youtube.com/watch?v=uNkZzEmJ5kM&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=4>

<https://ryby.wwf.pl/>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Temat zajęć: Gdzie ukrywa się białko?

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** zasady zdrowego żywienia dzieci
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem mięsa, ryb i nasion roślin strączkowych
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » rozumie korzyści wynikające ze spożywania mięsa, ryb i nasion roślin strączkowych, rozpoznaje nasiona roślin strączkowych
4. **Formy pracy:** indywidualne, grupowe, zbiorowe
5. **Metody pracy:** rozmowa, wyklejanka, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » arkusz papieru A3, klej, plakat Talerz Zdrowego Żywienia, grafiki mięsa, ryb, nasion roślin strączkowych, nasiona roślin strączkowych
 - » materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Gdzie ukrywa się białko?”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, dyskusja podsumowująca
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel nawiązuje do zajęć dotyczących mleka i przetworów mlecznych (scenariusz zajęć „Co drzemie w mleku?”). Prosi uczniów, aby przypomnieli w jakie składniki odżywcze bogate są produkty mleczne. Koncentrując się na białku, odwołuje się do doświadczeń uczniów i prosi o wymienienie innych źródeł białka w diecie. Uczniowie mogą od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy, a nauczyciel prezentuje je za pomocą fotografii, grafik tych produktów, korzystając np. z karty pracy „Gdzie ukrywa się białko?”. Odpowiedzi są zapisywane na tablicy.
 - » nauczyciel pokazuje dzieciom Talerz Zdrowego Żywienia i wyjaśnia, gdzie jest miejsce mięsa, ryb, jaj i nasion roślin strączkowych; jaką objętość posiłku/talerza one zajmują; nauczyciel pyta dzieci, czy spożywają mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych, orzechy a także produkty mleczne.



- » nauczyciel wyjaśnia, dlaczego ważne jest odpowiednie spożycie białka z codzienną dietą (m.in. do budowy mięśni, do funkcjonowania układu odpornościowego, nerwowego) i jego odpowiednia ilość (1/4 objętości talerza).
- » nauczyciel wyjaśnia różnice między mięsem, rybami i nasionami roślin strączkowych jako źródłami białka – zwierzęce/roślinne; zawartość innych składników, np. „niezdrowego” tłuszczu w przypadku mięsa, „zdrowego” tłuszczu w przypadku ryb i błonnika w przypadku nasion roślin strączkowych; wskazuje rolę spożywania różnorodnych źródeł białka i przynajmniej jednej, optymalnie dwóch porcji ryb w tygodniu.
- » nauczyciel prosi dzieci, by w grupach przydzieliły poszczególne produkty do określonych grup produktów tj. mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Grupy otrzymują arkusz papieru, na którym jest tabela z czterema kolumnami, następnie przyklejają wydrukowane i wycięte wcześniej przez nauczyciela grafiki (np. wieprzowiny, wołowiny, kurczaka, dorsza, łososia, sardynek, ciecierzycy, grochu, bobu, soczewicy, orzechów: włoskich, laskowych, arachidowych) w odpowiednie miejsca na arkuszu. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wszyscy prezentują swoje propozycje. Nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi podsumowuje, dlaczego warto spożywać różnorodne źródła białka, rozmawia z dziećmi, dlaczego warto sięgać po nasiona roślin strączkowych i ryby. Uczniowie kończą zdanie: „Białko ukrywa się w produktach mlecznych oraz...”
- » uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Gdzie ukrywa się białko?”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

Temat zajęć: Roślinne źródła białka

– nasiona roślin strączkowych i orzechy

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem roślinnych źródeł białka
3. **Cele operacyjne:** uczniów:
 - » rozumie korzyści wynikające ze spożywania roślinnych źródeł białka
 - » rozpoznaje i nazywa wybrane nasiona roślin strączkowych oraz różne rodzaje orzechów
4. **Formy pracy:** indywidualne, grupowe, zbiorowe
5. **Metody pracy:** dyskusja w grupie, praca plastyczna – wyklejanka, praca z kartą pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » suche nasiona roślin strączkowych i orzechy – różne rodzaje
 - » materiały do pracy plastycznej, materiały edukacyjne i zabawy z karty pracy „Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych i orzechy”
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, dyskusja podsumowująca
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel, nawiązując do poprzednich zajęć (scenariusz zajęć „Gdzie ukrywa się białko?”) zachęca uczniów, aby spróbowali wymienić roślinne źródła białka w diecie. Uczniowie mogą od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy. Odpowiedzi są zapisywane na tablicy z podziałem na dwie grupy – orzechy i nasiona roślin strączkowych.
 - » nauczyciel zapoznaje uczniów z ciekawostkami zawartymi w karcie pracy „Roślinne źródła białka - nasiona roślin strączkowych i orzechy”. Pyta uczniów, czy pamiętają, dlaczego białko jest takie ważne dla naszego organizmu. Podsumowuje informacje.

Białko odgrywa ważną rolę w organizmie człowieka:

- jest niezbędne do wzrostu i rozwoju młodych organizmów,
- pomaga utrzymać silny układ odpornościowy czyli pomaga walczyć z chorobami,
- utrzymuje komórki ciała w zdrowiu - białka w naszych ciałach są cały czas aktywne, są stale rozkładane, naprawiane i wymieniane,
- wspomaga wzrost mięśni - młody organizm potrzebuje białka, aby rozwinąć i utrzymać odpowiednią masę mięśniową, żeby mieć siłę do zabawy.

Nauczyciel zwraca uwagę, że kiedy włącza się do jadłospisu więcej białka pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego, utrzymuje to nasze serce i układ krążenia w zdrowiu.

- » nauczyciel zachęca uczniów do zapoznania się z różnymi rodzajami suchych nasion roślin strączkowych oraz orzechów, przyniesionych na zajęcia. Dzieci określają ich kształt i kolor oraz wymieniają ich nazwy.
- » nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania pracy plastycznej z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych. Uczniowie otrzymują arkusze papieru z wydrukowanym/naszkirowanym napisem: BIAŁKO (kontury liter). Zadaniem uczniów jest wyklejenie wnętrza liter wybranymi nasionami, np. grochem, fasolą (białą, czerwoną), ciecierzycą, soczewicą (czerwoną, zieloną, żółtą) - z użyciem specjalnego kleju. Nauczyciel we wspólnej dyskusji z dziećmi podsumowuje dlaczego warto spożywać różnorodne źródła białka. Rozmawia z dziećmi, dlaczego warto sięgać po nasiona roślin strączkowych i orzechy czyli roślinne źródła białka, jakie potrawy można z nich przyrządzać.
- » uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Roślinne źródła białka - nasiona roślin strączkowych i orzechy”, uczą się rozpoznawać poszczególne nasiona roślin strączkowych.

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:
- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Warto rozważyć wspólną degustację różnych rodzajów orzechów, ale wcześniej należy to skonsultować z rodzicami ze względu na możliwość występowania alergii pokarmowych wśród dzieci.

7. WARSZTATY KULINARNE

edukacja żywieniowa w praktyce



Edukacja żywieniowa to jeden z głównych elementów edukacji zdrowotnej. Polega nie tylko na przekazywaniu informacji i kształtowaniu umiejętności, ale także na rozwijaniu motywacji oraz wspieraniu rozwoju i procesu zmiany. W edukacji żywieniowej wykorzystywane są różne strategie, które kierowane do różnych grup odbiorców mogą pomóc wprowadzić prozdrowotne zachowania żywieniowe do życia codziennego.

Kształtowanie nawyków żywieniowych

Żywność należy do najważniejszych czynników środowiska wpływających na rozwój fizyczny, stan zdrowia i samopoczucie dziecka. W okresie dzieciństwa kształtują się postawy warunkujące aktualne oraz przyszłe zachowania dotyczące zdrowia, dlatego ważne jest, aby edukację dzieci w zakresie prawidłowego żywienia wprowadzać od najmłodszych lat.

Należy pamiętać, że dzieci nie rodzą się z naturalną umiejętnością wybierania odpowiednich produktów spożywczych - wiedza o tym, które produkty są odżywcze i korzystne dla zdrowia musi zostać im przekazana. Wczesne doświadczenia z żywnością i żywieniem wpływają na rozwój preferencji pokarmowych i regulację ilości spożywanej żywności.

Podczas wczesnych lat dziecięcych poglądy dziecka są nadal kształtowane, co oznacza, że łatwiej podlegają różnym oddziaływaniom niż w przypadku osób dorosłych. Dzieci w wieku 5–14 lat są bardziej otwarte i podatne na zmiany w poglądach i modyfikację zachowań żywieniowych. Utrwalone w tym okresie niekorzystne dla zdrowia nawyki są trudniejsze do zmiany w późniejszym wieku.

Warsztaty kulinarne jako narzędzie edukacyjne

Metody przekazywania wiedzy przynoszą zróżnicowane efekty pod względem przyswojenia i wykorzystania w praktyce nauczanych treści. Metody oparte na aktywności, doświadczaniu, samodzielnej praktyce i kreatywnej pracy należą do najbardziej skutecznych, trwałych i ciekawych form nauczania (nauczanie przez doświadczanie). Pojawia się coraz więcej dowodów na to, że gotowanie jako jedna z form edukacji żywieniowej, przewyższa skutecznością inne praktyczne, oparte na działaniu aktywności. Samodzielne przygotowywanie potraw kształtuje liczne umiejętności przydatne zarówno w szkole, jak i dorosłym życiu, np. umiejętność współpracy, czytania ze zrozumieniem, ważenia, rozumienia jednostek pojemności, przeliczania proporcji.

Placówki oświatowe mają możliwość realizacji edukacji żywieniowej w ciągu całego dnia szkolnego:

- » W sali lekcyjnej edukacja żywieniowa może odbywać się w ramach samodzielnych zajęć z edukacji zdrowotnej albo w połączeniu z innymi przedmiotami:
 - liczenie na obrazkach owoców i warzyw (edukacja matematyczna),
 - nauka ułamków poprzez odmierzanie składników do przepisu (edukacja matematyczna),
 - obserwowanie, jak rosną rośliny (edukacja przyrodnicza),
 - poznawanie kulturowych tradycji żywieniowych (edukacja społeczna),
 - edukacja uczniów na temat środowiska, zdrowia i prawidłowego odżywiania (edukacja przyrodnicza).
- » Praktyczna nauka poprzez lekcje gotowania:
 - uczniowie, którzy uczestniczą w zajęciach tego typu mają większą wiedzę na temat żywienia, chętniej próbują nowych produktów i spożywają więcej warzyw i owoców.

Warsztat kulinarny powinien przekazywać zarówno umiejętności praktyczne, jak i teoretyczne, związane z żywnością i żywieniem w życiu codziennym. Warto podkreślić, że nie każdy warsztat kulinarny wiąże się z koniecznością posiadania w pełni wyposażonej pracowni czy kuchni, z ogólnie rozumianym "gotowaniem". Dostosowując warsztat do wieku i umiejętności grupy oraz posiadane-go zaplecza technicznego i budżetu można zadbać o praktyczne przekazanie wiedzy niezależnie od warunków. Dla przykładu, warsztat kulinarny na temat owoców dla grupy starszych dzieci w dobrze wyposażonej pracowni i z wyższym budżetem można przeprowadzić w praktyce jako "Ciekawe domowe desery z owoców egzotycznych". Temat owoców dla młodszych dzieci bez dostępu do pracowni kulinarnej i przy niskim budżecie można zawęzić do "Poznajmy różne odmiany jabłek".

Podczas warsztatów kulinarnych dziecko może poznać m.in.:

- » nowe produkty spożywcze - ich wygląd, smak, zapach i zastosowanie w praktyce,
- » metody wyboru najlepszych jakościowo produktów spożywczych świeżych oraz paczkowanych,
- » sposoby prawidłowego przechowywania produktów spożywczych celem zachowania bezpieczeństwa i wartości odżywczych,
- » podstawowe metody obróbki kulinarnej i termicznej produktów spożywczych oraz ich wpływ na wygląd, smak i konsystencję,
- » nowe, ciekawe metody przyrządzania i serwowania znanych już produktów spożywczych,

- » odpowiednie komponowanie zbilansowanych posiłków zgodnie z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia,
- » przepisy przysmaków będących korzystniejszą dla zdrowia alternatywą dla uwielbianych przez dzieci słodczy, słodkich napojów i żywności typu fast food.

Przygotowanie do warsztatów kulinarnych

Przed przeprowadzeniem warsztatu kulinarnego należy określić :

1. cel zajęć
2. ramy czasowe
3. docelową grupę odbiorców (wiek, umiejętności, liczba uczestników)
4. poziom umiejętności gotowania
5. dostępność sprzętów kuchennych
6. składniki niezbędne do przygotowania potraw
7. ograniczenia bądź szczególne wymagania żywieniowe każdego z uczestników, np. alergie i nietolerancje pokarmowe, celiakia, wymagania religijne i światopoglądowe itp.
8. warunki dotyczące bezpieczeństwa uczestników w zależności od ich wieku i umiejętności.

Formy warsztatów kulinarnych

Warsztaty kulinarne mogą przybierać różną formę w zależności od określonych wcześniej warunków, budżetu, zaplecza technicznego i wieku oraz umiejętności kulinarnych grupy docelowej.

» Warsztat kulinarny pokazowy

Prowadzący przyrządza potrawy opowiadając o składnikach, technikach kulinarnych, ciekawostkach.

PLUSY
<ul style="list-style-type: none"> » małe wymagania co do zaplecza technicznego » niski koszt » sprawdza się w młodszej grupie, o niskich umiejętnościach

MINUSY
<ul style="list-style-type: none"> » trudniej utrzymać uwagę i zainteresowanie uczestników » ważne są wizualnie atrakcyjne produkty, potrawy i techniki

» Warsztat kulinarny z pracą wspólną

Prowadzący i uczestnicy przyrządzają potrawy wspólnie przy jednym stole.

PLUSY

- » kameralna atmosfera pozwala na poświęcenie uwagi każdemu uczestnikowi
- » potrzebne stosunkowo niskie umiejętności uczestników
- » spokojny tryb pozwala na komfortową pracę uczestników

MINUSY

- » sprawdza się przy małych grupach uczestników
- » stosunkowo trudna do utrzymania kontrola nad pracą każdego uczestnika

» Warsztat kulinarny z pracą według instruktażu

Prowadzący przyrządza potrawy, a uczestnicy powtarzają czynności przy swoich stanowiskach pracy.

PLUSY

- » można przyrządzać bardziej skomplikowane i wymagające potrawy
- » możliwość nauki specjalistycznych technik kulinarnych
- » możliwość zapoznania uczestników z mniej znanymi produktami i potrawami

MINUSY

- » potrzebna dobrze wyposażona specjalistyczna pracownia
- » stosunkowo wysoki koszt
- » potrzebne umiarkowane umiejętności kulinarne uczestników
- » warto zaangażować więcej niż jedną osobę prowadzącą

» Warsztat kulinarny z pracą samodzielną

Każdy uczestnik lub grupa uczestników przyrządza inną potrawę lub element potrawy zgodnie z otrzymaną instrukcją.

PLUSY

- » samodzielna praca pozwala na najlepsze przyswojenie wiedzy i największe zainteresowanie uczestników
- » możliwość poznania zróżnicowanych produktów, potraw i technik kulinarnych przy krótszym czasie trwania
- » dzięki równoległej pracy nad różnymi potrawami powstają różnorodne potrawy do degustacji

MINUSY

- » stosunkowo niewielka grupa uczestników
- » potrzebna odpowiednio wyposażona pracownia
- » stosunkowo wymagające przygotowanie do warsztatu
- » stosunkowo wysoki koszt
- » potrzebne wyższe umiejętności kulinarne uczestników
- » warto zaangażować więcej niż jedną osobę prowadzącą

Przykładowy schemat warsztatu kulinarnego dla dzieci

Planując warsztat kulinarny dla dzieci warto zadbać o odpowiednie urozmaicenie zadań, podział obowiązków oraz przestrzeganie ustalonych ram czasowych. Dobrze przygotowany i przestrzegany plan pomoże zachować porządek i bezpieczeństwo podczas warsztatu, utrzymać wysoki poziom zainteresowania uczniów, a tym samym zwiększyć poziom przyswojenia wiedzy.

Podczas tworzenia konspektu warto podzielić warsztat na następujące części:

- » Wstęp i przygotowanie
 - przebranie się, włożenie fartuszków, mycie rąk
 - mycie i wstępne przygotowanie/porcjowanie produktów
 - przygotowanie stanowisk i narzędzi pracy
 - omówienie podstawowych zasad higieny, bezpieczeństwa i organizacji pracy
- » Część teoretyczna
 - wprowadzenie teoretyczne do tematu zajęć i omówienie najważniejszych kwestii
- » Część praktyczna
 - podział zadań i przygotowanie potraw
- » Podsumowanie
 - degustacja przyrządzonych potraw
 - przypomnienie zastosowanych technik praktycznych
 - zachęcenie do korzystania z nowych umiejętności w życiu codziennym
- » Wspólne sprzątanie
 - podkreślenie, że sprzątanie jest nierozłącznym elementem przyrządzania każdego posiłku

Każde dziecko powinno mieć możliwość nauki gotowania. Korzyści płynące z dobrze prowadzonej edukacji żywieniowej, w szczególności w formie warsztatów kulinarnych, przekładają się na wiele aspektów żywienia codziennego. Nauka gotowania w szkole przenosi korzyści do domu - dzieci są bardziej gotowe do pomocy w kuchni, częściej sięgają po wcześniej nieznane lub nie lubiane, a prozdrowotne produkty. Dzieci, które uczęszczają do szkół z dobrze rozwiniętymi programami edukacji żywieniowej (gotowanie, ogródki szkolne, programy prozdrowotne) jedzą więcej warzyw i owoców niż uczniowie w porównywanym szkołach, nieprowadzących edukacji w tym zakresie.

Piśmiennictwo

¹ Kudlińska-Chylak A., Czeczotko M., Kulykovets O., Górska-Warsewicz H.: Formy edukacji kulinarnej dla dzieci jako przykład zaspokojenia potrzeb żywieniowych, edukacyjnych i społecznych. Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja. 2017; 1(19): 229-238.

² Contento I. R.: Edukacja Żywieniowa. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2018.

³ Śliż D., Mamcarz A.. Medycyna stylu życia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2018.

⁴ Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa; Program dla Szkół. Zasady zdrowego żywienia – wskazówki, pomysły i porady dla nauczycieli [e-book]. [Polska]: KOWR; 2017 [dostęp: 30.08.2022], Dostępny w :
<https://www.kowr.gov.pl/uploads/pliki/psd/Ekipa%20Chrumasa/Poradnik%20dla%20nauczycieli.pdf>

⁵ Wolnicka K., Jaczewska–Schuetz J.: Programy edukacji żywieniowej dzieci i młodzieży - metodologia, skuteczność, przykłady efektywnych praktyk i projektów. Wykład na szkoleniu specjalizacyjnym: Epidemiologia stanów i chorób związanych z żywnością i żywieniem, Warszawa, 12-13.05.2022. [Nieopublikowany].

⁶ Gutkowska K., Adamowski J. W.: Edukacja żywieniowa w teorii i praktyce. Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2019.

⁷ Reicks M., Kocher M., Reeder J.: Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). *J. Nutr. Educ. and Behav.* 2018; 50(2), 148-172. doi: 10.1016/j.jneb.2017.08.004.

8. WYMAGANIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA W PLACÓWKACH SZKOLNYCH

Obowiązujące przepisy prawne dotyczące żywienia zbiorowego w szkołach

Rozporządzenia regulujące wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych (w tym w szkołach) wydaje Minister Zdrowia. Normy żywienia oraz zasady racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, w tym dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, opracowuje jednostka badawczo-rozwojowa podległa i nadzorowana przez Ministra Zdrowia – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - PIB. Żywnienie zbiorowe w szkole musi opierać się na określonych zasadach i spełniać wymagane rekomendacje. Obecnie obowiązujące przepisy dotyczące żywienia zbiorowego w szkołach, zawarte są w rozporządzeniu



Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154). Kontrolę nad spełnianiem wymagań z zakresu żywienia zbiorowego w szkołach pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Oceną jakości posiłków w szkołach zajmują się stacje sanitarno-epidemiologiczne właściwe dla danego terenu.

Realizatorzy żywienia zbiorowego w szkole powinni także uwzględnić przepisy prawne dotyczące informacji o alergenach w żywności zbiorowej. Przepisy prawne nakładają obowiązek znakowania alergenów obecnych w żywności. Zgodnie z **rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności** (Dz.U. UE L 304/18 z 22.11.2011) posiłki podawane w żywności zbiorowej w szkołach traktowane są jako żywność nieopakowana. Zgodnie z tym rozporządzeniem dla każdej potrawy muszą zostać podane zawarte w niej alergeny (zboża zawierające gluten, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, soja, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy, seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki).

Wymagania dotyczące żywienia zbiorowego wynikające z rozporządzenia MZ

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154) zostało wydane między innymi w celu poprawy żywienia dzieci i młodzieży. Zakłada osiągnięcie ograniczenia spożycia żywności, do której

dodawane są cukry i substancje słodzące, żywności o wysokiej zawartości tłuszczu oraz soli/sodu. Zapisy rozporządzenia zawierają między innymi wymagania co do zawartości cukru, tłuszczu i soli w poszczególnych grupach środków spożywczych.

Pierwsza część rozporządzenia dotyczy asortymentu sklepików szkolnych, druga część - określa szczegółowe wymagania jakościowe dla posiłków szkolnych.

W rozporządzeniu zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży.

Zgodnie z zapisami zawartymi w § 2 ww. rozporządzenia Ministra Zdrowia środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

Rekomendacje co do posiłków szkolnych zakładają między innymi:

- » uwzględnienie większej ilości warzyw i owoców,
- » większą podaż produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- » większą podaż ryb,
- » organicznie potraw smażonych,
- » zapewnienie dzieciom napojów o określonej zawartości cukrów.

Środki spożywcze, stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty (w tym w szkołach), dobiera się w taki sposób, aby:

1. na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych,
2. posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze,
3. zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
4. od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40% (olej rzepakowy lub oliwa z oliwek),
5. napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
6. każdego dnia były podawane:
 - » co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,
 - » co najmniej jedna porcja z grupy: mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,
 - » warzywa lub owoce w każdym posiłku,
 - » co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie

7. w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców,
8. co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Zalecenia dotyczące wartości odżywczej obiadów w szkole



Żywnie jest bardzo istotnym czynnikiem prawidłowego rozwoju dziecka, jego samopoczucia, zdolności poznawczych i koncentracji – ważnych w szkole i poza nią. Obiad szkolny powinien pokrywać 30% całodziennego zapotrzebowania ucznia na energię i składniki odżywcze. Zgodnie z normami, planując jadłospis w szkole podstawowej należy uwzględnić trzy grupy wiekowe. Odpowiednia organizacja obiadów szkolnych to nie tylko zaspokajanie podstawowych potrzeb organizmu w celu dostarczenia składników odżywczych, ale także kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które będą determinowały zdrowie młodego człowieka zarówno obecnie, jak i w przyszłości.

Aktualne normy żywienia określają zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej. Dobrze zbilansowana dieta, zgodna z normami, zmniejsza ryzyko niedostatecznej lub za dużej zawartości poszczególnych składników odżywczych w stosunku do potrzeb organizmu.

Z normami żywienia dla populacji Polski można zapoznać się na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy_zywienia_2020web.pdf

Realizacja obiadów szkolnych to także wyzwanie związane z wykorzystaniem możliwości, jaką jest jedzenie w grupie rówieśniczej, która m.in. wpływa na wybory żywieniowe dzieci. Realizatorzy żywienia zbiorowego w szkołach pełnią zatem bardzo istotną, choć często niestety, niedocenianą rolę.

Więcej informacji znajduje się w publikacji *Obiady szkolne*, która ma pomóc realizować żywienie zbiorowe w szkołach z korzyścią dla zdrowia dzieci:

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/edukacja-zywieniowa-w-praktyce/obiady-szkolne-60-propozycji-zbilansowanych-zestawow-obiadowych/>

Piśmiennictwo:

¹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

² Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz.U. UE L 304/18 z 22.11.2011).

³ Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz.U. z 2015 r. poz. 29).

⁴ Wolnicka K., Taraszewska A. (red.). Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Obiady szkolne – 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych [e-book]. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny; 2020 [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w:

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/edukacja-zywieniowa-w-praktyce/obiady-szkolne-60-propozycji-zbilansowanych-zestawow-obiadowych/>

⁵ Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie [e-book]. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny; 2020 [Dostęp: 25.03.2023]. Dostępny w:

https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy_zywienia_2020web.pdf

9. „ZDROWY” SKLEPIK SZKOLNY JAKO ELEMENT EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ



Dzisiaj, nikogo już chyba nie trzeba przekonywać jak ważny dla naszego zdrowia jest prawidłowy styl życia, właściwe nawyki żywieniowe - to, co jemy na co dzień. W przypadku dzieci, a więc populacji rozwijającej się, odpowiednie żywienie nabiera szczególnego znaczenia. Wspiera ono bowiem nie tylko prawidłowy rozwój dziecka, ale również ma znaczenie profilaktyczne - pomaga je chronić przed rozwojem różnych chorób w przyszłości, w wieku dorosłym. Okres dzieciństwa to także czas kształtowania oraz utrwalania różnych nawyków, w tym żywieniowych. Ważne jest zatem, aby stworzyć dzieciom środowisko sprzyjające kształtowaniu tych nawyków w sposób przyjazny i prawidłowy, aby ułatwiało ono dokonywanie prozdrowotnych wyborów żywieniowych w sposób racjonalny, odpowiedzialny i świadomy.

W momencie rozpoczęcia przez dziecko edukacji szkolnej, to szkoła staje się miejscem, w którym spędza ono dużo czasu. Zajęcia obowiązkowe i dodatkowe, pobyt na świetlicy, powodują, że już nawet dzieci w wieku wczesnoszkolnym spędzają w szkole wiele godzin. Ważne jest, by w tym czasie dziecko miało możliwość spożycia pełnowartościowego posiłku nie tylko w formie obiadu szkolnego, ale też - jeśli w szkole funkcjonuje sklepik szkolny czy automat z napojami/produktami żywnościowymi - miało możliwość zakupu takich, które są korzystne dla zdrowia rosnącego, rozwijającego się organizmu.

Jak zatem powinien wyglądać „zdrowy” sklepik szkolny? Czy może on pełnić rolę edukacyjną?

„Zdrowy” sklepik szkolny – przepisy

Kwestię asortymentu produktów żywnościowych, które mogą być sprzedawane w sklepiku szkolnym (jak również automatach z żywnością/napojami) reguluje aktualnie od 2016 roku rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154). Rozporządzenie to jest jednym z narzędzi wspomagających poprawę żywienia dzieci i młodzieży w placówkach oświatowych.

Określono w nim też grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w szkołach oraz wymagania co do zawartości cukru, tłuszczu i soli w wybranych grupach. Grupy produktów uwzględnione w rozporządzeniu to:

- » pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego,
- » pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego,
- » kanapki,
- » sałatki i surówki,
- » mleko,
- » napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy,
- » produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów,
- » zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe,
- » warzywa,
- » owoce,
- » suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008, bez dodatku soli,
- » soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne,
- » przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli,
- » koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
- » naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa,
- » napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- » napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008,
- » bezcukrowe gummy do żucia,
- » czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej,
- » inne.

Dla wybranych grup określono maksymalną zawartość cukru, soli i tłuszczu – przedstawia je poniższa tabela.

Grupy środków spożywczych (100 g lub 100 ml produktu)	Zawartość		
	cukru	tłuszczu	soli
Pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego	15 g	10 g	1,2 g
Napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy	15 g	10 g	1 g
Produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów	13,5 g	10 g	1 g
Zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe	15 g	10 g	1 g
Napoje przygotowywane na miejscu (np. herbata, lemoniady)	4 g (10g/250 ml napoju)	-	-
Inne	15 g	10 g	1 g

Asortyment sklepików szkolnych podlega kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Wyniki kontroli zgodności asortymentu z rozporządzeniem, które odbywają się już od kilku lat, wskazują na poprawę, a wnioskiem z kontroli jest stwierdzenie, że „pomimo występowania przypadków naruszeń przepisów prawnych, określone w tych regulacjach wymagania dotyczące środków spożywczych sprzedawanych i stosowanych w żywieniu przyjęły się już jako norma, utrwalając nowe nawyki w tym zakresie”.⁴

„Zdrowy” sklepik szkolny – narzędzie edukacji

Oczywistą funkcją sklepiku szkolnego jest umożliwienie uczniowi zakupu m.in. produktów spożywczych, napojów podczas jego pobytu w szkole. Czy sklepik szkolny może dodatkowo stanowić element edukacji żywieniowej prowadzonej na terenie placówki? Jeśli oferuje uczniom możliwość zakupu produktów polecanych w żywieniu dzieci i młodzieży zgodnych z zasadami zdrowego żywienia i rozporządzeniem - to jak najbardziej!

Wiedza i nawyki żywieniowe dzieci w pierwszej kolejności kształtowane są przez środowisko rodzinne. Dalsza edukacja żywieniowa często kontynuowana jest w szkole poprzez promowanie i podejmowanie różnych działań prozdrowotnych. W tym kontekście „zdrowy” sklepik szkolny może stanowić dodatkowe narzędzie wspierające kształtowanie/utrwalanie zdrowych nawyków żywieniowych. Kwestia dostępności ma wpływ na nasze wybory żywieniowe. Uczniowi łatwiej jest dokonywać prozdrowotnych wyborów, jeśli asortyment produktów spożywczych sklepiku obejmuje produkty i napoje polecane na co dzień w żywieniu młodego człowieka.

Sklepik szkolny może także stanowić miejsce przekazywania wiedzy żywieniowej. Z jednej strony właściwy asortyment produktów oferowanych w sklepiku stanowi wzór tego, co warto spożywać w szkole, ale również poza nią. Z drugiej – to miejsce, które można wykorzystać do propagowania zasad zdrowego żywienia z wykorzystaniem różnych materiałów edukacyjnych, np. prac uczniów czy plakatów promujących zasady zdrowego żywienia bądź grupy produktów polecanych w żywieniu dzieci i młodzieży. Warto pamiętać o tym, by w szkole tworzyć spójne środowisko prozdrowotne. Dlatego ważne jest, by zarówno produkty spożywcze i napoje oferowane w sklepiku szkolnym, jak też materiały edukacyjne z treściami prozdrowotnymi w jego otoczeniu, były zgodne z informacjami przekazywanymi przez nauczycieli podczas zajęć uwzględniających elementy promocji zdrowia.

W przypadku starszych dzieci i młodzieży sklepik szkolny jest też dobrym miejscem propagowania wiedzy żywieniowej poprzez oznakowanie wartości odżywczej sprzedawanych w nim produktów.

Edukacja żywieniowa w szkole nie powinna ograniczać się tylko do dostarczania wiedzy na temat zdrowego żywienia. Powinna również motywować do korekty nieprawidłowych nawyków oraz wprowadzania i utrzymywania pozytywnych zachowań żywieniowych. Szkoła stanowi środowisko, w którym przez edukację oraz organizację żywienia zgodnego z zaleceniami żywieniowymi możliwe jest modyfikowanie i kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży. „Zdrowy” sklepik szkolny może zatem stanowić narzędzie wspierające zarówno edukację żywieniową, jak i kształtowanie/utrwalanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych.

Piśmiennictwo

¹ Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

² Jarosz M. Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży [online]. [Dostęp: 12.07.2022]. Dostępny w: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

³ Wolnicka K. Talerz zdrowego żywienia [online]. [Dostęp: 12.07.2022]. Dostępny w: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>

⁴ Główny Inspektorat Sanitarny: Stan sanitarny kraju w 2020 roku [e-book]. Warszawa: GIS; 2021 [Dostęp: 12.07.2022]. Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/gis/stan-sanitarny-kraju-w-2020-roku>

Materiały dodatkowe do wykorzystania:

<https://www.youtube.com/watch?v=f9hA6GHPMV0&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=11>

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dla-najmlodszych/>

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/cukier-dzieci/>

<https://youtu.be/brbWQoLwhr8>

<https://youtu.be/tOnZp-FgTHQ>

<https://youtu.be/tOnZp-FgTHQ>

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi-wpisy/nadmierne-spozycie-cukru-a-ryzyko-rozwoju-nowotworow/>

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi-wpisy/zmiana-nawykow-zywieniowych-metoda-malych-krokow/>

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi-wpisy/zrodla-cukru-w-naszej-dziecie-cukrowe-bomby-i-inne-pulapki/>

<https://www.youtube.com/watch?v=tOnZp-FgTHQ&t=2s>

SCENARIUSZ LEKCJI

Temat zajęć: Zdrowe przekąski i napoje

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** sklepik szkolny jako element edukacji żywieniowej
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » wskazuje zdrowe przekąski i napoje
 - » odróżnia przekąski i napoje korzystne i niekorzystne dla zdrowia
 - » wymienia produkty, które stanowią alternatywę dla niezdrowych przekąsek i napojów
 - » potrafi przygotować zdrową przekąskę
4. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
5. **Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, karta pracy
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » 2 arkusze papieru A2 (kolor zielony i czerwony) lub 4 arkusze papieru A3 (2 w kolorze zielonym i 2 w kolorze czerwonym, które można połączyć w celu uzyskania większego formatu), arkusze papieru A4
 - » wydrukowane kolorowanki z konturami różnych produktów – zdrowych i niezdrowych przekąsek (np. kilka dowolnych, różnych owoców i warzyw, orzechy, batonik, ciastka, żelki, lizaki, cukierki, chipsy), wydrukowane kolorowanki z konturem 10 szklanek na każdej kartce
 - » kredki, nożyczki
 - » karta pracy „Zdrowe przekąski i napoje”
 - » świeże warzywa, tj. marchewka, papryka, ogórek
7. **Ewaluacja zajęć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca „Lepsze dla zdrowia przekąski i napoje to:?”, Po jakie zdrowe przekąski i napoje będziesz teraz częściej sięgał/a?
8. **Opis przebiegu zajęć**

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz Elizy Rozdoby pt. Łakomczuszek
(źródło: <http://wierszykidladzieci.pl/rozdoba/>)

ŁAKOMCZUSZEK

Eliza Rozdoba

Małą Karolinkę bardzo boli brzuszek,
za dużo słodczy zjadł dziś łakomczuszek,
cukierki, ciasteczka od samego rana,
wielki tort czekoladowy i bita śmietana,
a w miejsce śniadania - słodziutkie pierniki,
a zamiast obiadu - cztery batoniki.
Martwi się mamusia o swoją córeczkę:
„Zostaw te słodczy, przystopuj troszeczkę,
zjedz świeżą sałatkę lub chlebek z wędlinką,
bo się rozchorujesz, moja Karolinko...”
Ale Karolinka na sałatkę pryca,
znowu pierniczkami brzuszek swój napyca,
teraz chałwa bakaliowa, dwa rumiane ptysie,
czekolada-bąbolada, potem żelki-misie,
przepyszne ciasteczko z różowym lukrem,
bułeczka drożdżowa posypana cukrem,
później cztery pączki z pyszną marmoladą,
rurki z kremem oblewane białą czekoladą
i dwa słodziuteńkie bezowe bałwanki
i kruszki ciasteczka i trzy obwarzanki
i... cóż to Karolinko, co tak nagle zbladłaś,
czy mi się wydaje, czy za dużo zjadłaś?!
Zjeść tyle słodczy to bardzo niezdrowo,
zaraz ci zaparzę herbatkę miętową,
a teraz szybciotko połóż się do łóżka,
wkrótce poradzimy coś na bóle brzuszka,
gdy tylko wprowadzisz dietę całkiem nową,
jeśli chcesz być zdrowa - odżywiaj się zdrowo!

- » Po przeczytaniu wiersza, nauczyciel zachęca dzieci do rozmowy na temat słodczy, ich wpływu na samopoczucie i zdrowie. Zadaje pytania pomocnicze, np. „Co Karolinka tak chętnie jadła?”, „Czy jedzenie słodczy w dużych ilościach i często jest dobre dla zdrowia?”, „Co się stało Karolinie jak jadła dużo słodczy?”, „Co trzeba robić aby być zdrowym?”, „Co to znaczy zdrowo się odżywiać?”

- » Rozmowa o wierszu jest punktem wyjścia do dyskusji o zdrowych i niezdrowych przekąskach. Uczniowie zastanawiają się, co to jest przekąska (różne produkty, po które sięgamy między posiłkami jak zgłodniejemy, np. jabłko, orzechy, batonik, ciastko)? Po jakie przekąski dzieci chętnie sięgają? Jakie przekąski są dobre dla zdrowia (przykłady: świeże, umyte warzywa i owoce, suszone warzywa i owoce bez dodatku cukru/soli, orzechy bez dodatku cukru/soli, produkty mleczne bez dodatku cukru tzw. naturalne, 1-2 kostki gorzkiej czekolady tzn. takiej, która zawiera więcej niż 70% kakao, pełnoziarniste płatki zbożowe, wafle zbożowe bez dodatku cukru/soli), a jakie nie (przykłady: cukierki, batony, lizaki, żelki, frytki, chipsy, paluszki, krakersy)? Nauczyciel w razie potrzeby koryguje odpowiedzi dzieci. Podpowiada jakie są skutki częstego jedzenia niekorzystnych przekąsek (za dużo cukru, za dużo soli, co może sprzyjać gorszemu samopoczuciu, różnym chorobom, zmniejszeniu apetytu na bardziej wartościowe posiłki).
- » Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5 grup. Rozdaje im kolorowanki z konturami różnych produktów (zdrowe i niezdrowe przekąski), tak by każdy uczeń w grupie miał jeden produkt i prosi aby je pokolorować. Następnie uczniowie wycinają pokolorowane produkty - przekąski i w poszczególnych grupach rozkładają na większej powierzchni aby każdy produkt był widoczny. Nauczyciel prosi aby uczniowie w grupach zastanowili się, które przekąski są dobre dla zdrowia i można jeść je częściej, a które nie są korzystne i nie powinny być często jedzone. Prosi aby jeden wybrany przedstawiciel z grupy przykleił na zielonej kartce zdrowe przekąski, a drugi – przykleił na czerwonej kartce niekorzystne przekąski. Nauczyciel podpisuje odpowiednio plakaty z przekąskami. Można je powiesić na ścianie w klasie jako materiał edukacyjny.
- » Nauczyciel zaprasza dzieci do samodzielnego przygotowania i degustacji (lub degustacji wcześniej przygotowanych) zdrowych przekąsek tj. świeżej marchewki, ogórka lub papryki pokrojonych w słupki i maczanych, np. w jogurcie naturalnym lub hummusie. Nauczyciel prowadzi z dziećmi dyskusję, z której wynika, że przygotowanie zdrowej przekąski jest szybkie i łatwe, zachęca uczniów do samodzielnego przygotowania takiej przekąski w domu dla swojej rodziny (za zgodą rodziców).

Napoje

- » Nauczyciel, nawiązując do rozmowy na temat zdrowych przekąsek, odwołuje się do doświadczeń dzieci, dotyczących różnych napojów. Pyta dzieci po jakie napoje chętnie sięgają? Wspólnie zastanawiają się czy wymienione napoje są korzystne czy niekorzystne dla zdrowia, a uczniowie zapisują ich nazwy na tablicy podzielonej na dwie części oznaczone znakiem „plus” (zdrowe) i „minus” (niezdrowe)

- » Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, jaki napój jest dla nas najzdrowszy i dlaczego?
 - wskazuje, że najlepszym napojem jest woda, która jest nam niezbędna do życia;
 - opowiada dzieciom co się z nami dzieje jak pijemy odpowiednią ilość wody (np. lepszy nastrój i samopoczucie, lepsze skupienie na lekcjach, więcej sił do zabawy, lepsze działanie organizmu), a co – gdy pijemy wody za mało (np. ból głowy, zmęczenie, kłopoty z koncentracją, gorszy humor);
 - podpowiada ile wody dzieci powinny pić aby się dobrze czuć (w przypadku dzieci to min. 6 szklanek dziennie);
 - pyta uczniów, co można zrobić, aby woda nabrała walorów smakowych i wciąż była zdrowa dla naszego organizmu? (dodanie świeżych owoców, mięty, imbiru itp.)
 - rozmawia z dziećmi o tym jakie inne napoje, oprócz wody, można jeszcze pić - soki warzywne, mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru, herbaty owocowe bez dodatku cukru, soki owocowe 100% ale w ograniczonej ilości tzn. nie więcej niż szklanka dziennie;
 - wskazuje, że nie wszystkie rodzaje napojów są dobre dla zdrowia, zwłaszcza gdy często je pijemy. Niezdrowe są napoje słodzone gazowane (np. typu cola, oranżada) i niegazowane (np. napoje typu herbata mrożona, „wody” smakowe, smakowe napoje mleczne z dużą ilością cukru);
 - opowiada dzieciom dlaczego takie napoje są niekorzystne - zawierają dużo cukru, a bardzo często nie zawierają innych składników potrzebnych by organizm dobrze działał; pite w dużych ilościach i często mogą powodować różne choroby, np. próchnicę – chorobę zębów.

- » Nauczyciel rozdaje dzieciom kolorowanki z konturami szklanek i prosi by każdy pokolorował („wypełnił wodą”) tyle szklanek ile dziecko powinno wypijać w ciągu dnia.
- » Uczniowie wykonują zadania z karty pracy „Zdrowe przekąski i napoje”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela:**

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować napój z dodatkami sezonowych owoców, warzyw, ziół. Do wykorzystania materiały dla rodziców: *Cukier w diecie dzieci, Sięgaj po zdrowe tłuszcze!*

10. DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

ważny element zdrowia dziecka



Posiłek szkolny stanowi nieodłączny element prawidłowego żywienia ucznia. Spożywanie posiłków w szkole wpływa między innymi na koncentrację, dobre samopoczucie oraz kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe. Proces nauki i przyswajania wiedzy wymaga od organizmu dużego nakładu energii, której należy dostarczać regularnie. Dlatego tak ważne jest drugie śniadanie, które najczęściej dziecko przynosi z domu. Od kilkunastu lat wyzwaniem dla szkoły jest epidemia nadwagi i otyłości, które pojawiają się w następstwie nieprawidłowego sposobu żywienia oraz małej aktywności fizycznej.

Rola drugiego śniadania:

- » dostarczenie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych,
- » wpływ na lepszą koncentrację oraz rozwój intelektualny,
- » wpływ na lepsze samopoczucie i relacje z rówieśnikami,
- » wpływ na wydolność i sprawność,
- » kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- » zmniejszenie spożycia przez uczniów niezdrowych przekąsek takich jak słone i słodkie przekąski.

Co powinno zawierać drugie śniadanie?

Drugie śniadanie nie jest posiłkiem obfitym, powinno pokrywać 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka. Powinien być to jednak posiłek w pełni wartościowy i dostarczający dziecku wszystkie składniki odżywcze.

Drugie śniadanie powinno uwzględniać:

produkt zbożowy pełnoziarnisty – stanowi podstawę drugiego śniadania. Spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych zapewnia odpowiednią podaż energii, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnezu, cynku) oraz błonnika. Z pieczywa najlepiej podawać pieczywo razowe, graham. Dla urozmaicenia śniadania dobrym pomysłem będzie także podanie, np. naleśnika pełnoziarnistego, sałatki makaronowej, pieczonych placków z mąki razowej i warzyw, tostów razowych itp.

owoce i warzywa – powinny znaleźć się w każdym posiłku dziecka, także w drugim śniadaniu. Do szkoły najlepiej podawać umyte, obrane i pokrojone warzywa, np. słupki marchewki, papryki, talariki kalarepki, rzodkiewki, liście sałaty, cykorii. Warto dołączyć owoc sezonowy.

mleko i produkty mleczne – stanowią najlepsze źródło wapnia, który zapewnia prawidłowy wzrost masy kostnej i zębów. Drugie śniadanie powinno uwzględniać, np. ser biały, twarożek, plasterki żółtego sera, jogurt, kefir.

produkty białkowe – preferowane w drugim śniadaniu są: mięsa pieczone, pasty z nasion roślin strączkowych, jaja, orzechy.

napoje - najlepszym napojem uzupełniającymi drugie śniadanie jest woda. Dla urozmaicenia woda podawana może być z różnymi dodatkami: cytryną, miętą, pomarańczą, imbirem itp.

Co powinno zawierać drugie śniadanie?

Przykłady prawidłowych drugich śniadań:

Przykład 1

- » kanapka z chleba razowego z pastą z ciecierzycy i ogórkiem kiszonym
- » kawałki papryki
- » woda

Przykład 2

- » kanapka z bułki graham z margaryną kubkową i plasterkiem żółtego sera
- » słupki marchewki
- » garść orzechów
- » jogurt pitny

Przykład 3

- » sałatka warzywno-makaronowa
- » garść suszonych moreli
- » maślanka

Jak zorganizować drugie śniadanie w szkole?

Organizacja drugiego śniadania w szkole jest wyzwaniem, które warto podjąć mając na uwadze dobre funkcjonowanie ucznia w szkole, a także kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Warto zwrócić uwagę na poniższe aspekty organizacji przerwy śniadaniowej.

- » Odpowiednio długa przerwa śniadaniowa daje szansę uczniom na spokojne zjedzenie posiłku. Przerwa śniadaniowa powinna trwać minimum 15 minut. Dzieci uczą się w ten sposób, że każdy posiłek jest ważny i należy go spożywać w spokoju, nie spiesząc się.
- » Wspólne drugie śniadanie jedzone razem z nauczycielem jest istotnym elementem organizacji przerwy śniadaniowej. Przykład nauczyciela, który jest autorytetem dla dzieci, może pozytywnie wpłynąć na nawyki żywieniowe uczniów. Ważny jest także wpływ grupy rówieśniczej, która może oddziaływać na zasadzie: „jeśli kolega je to warzywo, to i ja spróbuję”.
- » Odpowiednim miejscem do spożycia drugiego śniadania jest po prostu sala lekcyjna, w której uczeń może spokojnie zjeść posiłek.

Przykłady dobrych praktyk

- » Spożywanie drugiego śniadania wspólnie z nauczycielem w sali lekcyjnej na 15-minutowej przerwie śniadaniowej.
- » Organizacja dni warzywnych lub owocowych, np. marchewkowe wtorki, jabłkowe środy, pomarańczowe piątki. Każdy uczeń powinien w danym dniu przynieść z domu, jako składnik drugiego śniadania, warzywo lub owoc. Nauczyciel jedząc z uczniami posiłek rozmawia o zdrowych produktach i wzmacnia pozytywne zachowania żywieniowe.
- » Organizacja „Zdrowego drugiego śniadania” – uczniowie przy współudziale rodziców przygotowują w klasach prawidłowe drugie śniadanie składające się z kanapek, warzyw, owoców, potraw mlecznych. Uczniowie własnoręcznie przygotowują posiłek, który potem wspólnie spożywają.
- » Prowadzenie edukacji rodziców w zakresie roli drugiego śniadania poprzez podkreślanie korzyści ze spożywania prawidłowego posiłku w szkole. Rodzice otrzymują informacje, jak zorganizowana jest przerwa śniadaniowa w szkole, a także informacje, jak przygotować drugie śniadanie do szkoły oraz jak je zapakować i przenieść do szkoły, aby nie straciło swoich wartości odżywczych.

Piśmiennictwo

¹ Wolnicka K. Talerz zdrowego żywienia. [online]. [Dostęp: 20.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

² Jarosz M. Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży. [online]. [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziej/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

Materiały do wykorzystania

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Pomysly-na-sniadania.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Pomysly-na-lunchbox.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Przepis-na-salatke-z-kasza-szparagami-i-truskawkami.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=fGRKJkm5P5A>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Temat zajęć: Drugie śniadanie Mistrza

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** drugie śniadanie w szkole – ważny element zdrowia dziecka
2. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem drugie śniadania
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » rozumie, że regularne spożywanie posiłków jest ważne dla naszego zdrowia
 - » potrafi określić swoje preferencje żywieniowe związane ze spożywaniem śniadania
 - » komponuje zdrowe drugie śniadanie
4. **Formy pracy:** indywidualne, grupowe, zbiorowe
5. **Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » talerzyki, serwetki, tacki, produkty do skomponowania zdrowego śniadania, kartki papieru A4, klej, koperty, rozsypanka wyrazowa, karta pracy „Drugie śniadanie Mistrza”
7. **Ewaluacja:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca „Teraz już wiem, na drugie śniadanie chętnie jutro zjem...” (uczniowie kończą zdanie).
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel tak aranżuje salę łącząc stoliki, aby dzieci mogły usiąść przy wspólnym stole (warto zajęcia poprowadzić w innej przestrzeni szkolnej, np. stołówce). Na stolikach rozstawia małe talerzyki, serwetki, tacki z produktami stanowiącymi bazę zdrowego śniadania, np. produkty wymienione we wstępie do scenariusza lub karcie pracy.
 - » nauczyciel zaprasza uczniów do umycia rąk, a następnie do samodzielnego skomponowania „Drugiego śniadania Mistrza” i kulturalnej konsumpcji. Podczas konsumpcji zachęca dzieci do dyskusji na temat składników (produktów), z których można przyrządzić zdrowe śniadanie. Prosi uczniów aby zastanowili się, dlaczego tak skomponowane śniadanie zostało nazwane śniadaniem „mistrza”.

- » po wspólnym śniadaniu uczniowie wraz z nauczycielem wracają do sali lekcyjnej, gdzie nauczyciel zaprasza do burzy mózgów i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek powinien jeść śniadanie, dlaczego śniadanie to ważny posiłek. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy.
- » nauczyciel podsumowuje wspólnie z dziećmi, co powinno zawierać zdrowe pierwsze i drugie śniadanie. Zapisuje w formie mapy myśli na tablicy najważniejsze fakty, które dzieci powinny zapamiętać:

Prawidłowo przygotowane pierwsze i drugie śniadanie powinno zawierać produkty z następujących grup:

- produkty zbożowe (np. płatki śniadaniowe bez cukru, płatki owsiane, musli, kasza, ryż, pieczywo – najlepiej typu graham, razowe)
- produkty mleczne (np. mleko krowie, kozie, napój roślinny wzbogacony w wapń, np. z migdałów lub z soi, ser, jogurt, kefir, maślanka)
- owoce lub warzywa
- produkty białkowe (np. pasta z fasoli, ciecioriki, pieczona pierś z indyka, chuda wędlina, jajko, orzechy)

Należy pamiętać również o zdrowym napoju – najlepiej gasi pragnienie woda.

- » nauczyciel zaprasza do zabawy rymami: „Mistrz śniadania i rymowania”. Dzieli uczniów na 6 grup. Każda grupa otrzymuje kartkę A4 z wydrukowanym zdaniem do uzupełnienia rymem oraz kopertę z wyciętymi wyrazami (rozsypanka wyrazowa): wysiłek, bramka, wakacjach, wody, marchewkowy, dały. Następnie prosi o wklejenie do każdego ze zdań wyrazu, który będzie tworzył rym:

1. Drugie śniadanie – ważny posiłek
i dzięki niemu podejmę.....

2. Na drugie śniadanie bułka grahamka,
jestem piłkarzem już strzelona

3. Po drugim śniadaniu - świetna koncentracja,
potrzebna w szkole i na
4. Na jej działanie są liczne dowody,
dlatego codziennie piję dużo
5. Jestem wesoły, silny i zdrowy
piję często kefir i sok
6. Słupki marchewki, orzechy, migdały
to są produkty, co energię mi

Po prawidłowym dopasowaniu i wklejeniu wyrazu, każda grupa czyta na głos rymowankę.

Nauczyciel gratuluje uczniom wykonania wszystkich zadań podczas zajęć, nazywając ich: Mistrzami śniadania i rymowania!

» na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia z karty pracy „Drugie śniadanie Mistrza”.

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

» indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

W celu utrwalenia właściwych nawyków żywieniowych związanych z drugim śniadaniem, rozważ wprowadzenie kolorowych dni owocowo-warzywnych do stałej praktyki szkolnej.

Warto przedyskutować tę kwestię podczas spotkań z rodzicami.

Do wykorzystania materiał dla rodziców: *Drugie śniadanie w szkole – ważny posiłek dla zdrowia.*

11. INFORMACJE NA ETYKIETACH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH JAKO POMOC W REALIZACJI PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Współczesny rynek oferuje szeroki wachlarz produktów spożywczych o bardzo różnej wartości odżywczej, jakości oraz cenie. Producenci na wiele sposobów próbują zachęcić nas - konsumentów, do zakupu właśnie ich produktu. Czym kierować się podczas zakupów spożywczych, aby wybierać mądrze, a przede wszystkim zdrowo? Czy zaprzyjaźnione postaci z bajek na soku owocowym lub opakowaniu płatków śniadaniowych słusznie sugerują, że jest to dobry produkt dla dziecka?

Świadomy konsument – na co szczególnie zwrócić uwagę?

Podstawowym źródłem informacji pozwalającej ocenić produkt pod kątem jakości handlowej oraz wartości odżywczej jest etykieta. Czytanie etykiet to jedna z podstawowych umiejętności wspierających podejmowanie korzystnych dla zdrowia decyzji żywieniowych. Regulacje prawne narzucają producentom zamieszczanie na etykietach coraz bardziej szczegółowych informacji, aby umożliwić konsumentowi zapoznanie się z charakterystyką produktu pod względem żywieniowym.

» Nazwa produktu

Nazwa produktu umieszczona na opakowaniu pozwala konsumentowi na jego prawidłową identyfikację. W przepisach prawa określono nazwę dla wybranych produktów np. mleko, masło czy czekolada. W sytuacji, gdy nazwa żywności nie jest określona przepisami stosuje się nazwę zwyczajową lub jeśli taka nie istnieje, nazwę opisową środka spożywczego, np. ciastka kruche z kre-

mem malinowym.

Nazwa produktu nie zawsze umieszczona jest z przodu opakowania, dlatego podczas zakupów warto dokładnie sprawdzić etykietę, aby rozróżnić podobne z wyglądu produkty i dokonać świadomych wyborów konsumenckich.

Przykład: Tłuszcz do smarowania w kostce, owinięty złotą folią z obrazkiem wiadra mleka od razu kojarzy się z masłem. Należy jednak upewnić się czy widnieje na opakowaniu słowo „masło”, ponieważ może to być tłuszcz mleczny do smarowania o niższej procentowo zawartości tłuszczu z mleka, bądź mieszanka tłuszczu mlecznego i olejów roślinnych, a nawet margaryna twarda o smaku śmietankowym.

Czy wiesz, że...

Według artykułu 17 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r., nazwy tj. „mleko”, „masło”, „jogurt” są nazwami określonymi w przepisach prawnych i mogą być stosowane do produktów spełniających określone kryteria.

Nie można stosować nazwy „mleko” oraz nazw zastrzeżonych rozporządzeniem (UE) 1308/2013 wyłącznie dla przetworów mlecznych do oznaczania – dla celów wprowadzania do obrotu lub reklamy – wyrobów wyłącznie roślinnego pochodzenia, nawet wówczas, gdy nazwy te są uzupełnione wyjaśnieniem lub opisem wskazującym na roślinne pochodzenie danego produktu. Wyjątek stanowią produkty wymienione w załączniku I do decyzji Komisji UE 2010/791, np. mleko kokosowe, masło orzechowe, masło kakaowe.

Dostępne na rynku roślinne substytuty mleka i produktów mlecznych muszą być znakowane prawidłowo, np.: „napój sojowy” a nie „mleko sojowe”.

» **Masa netto**

Masa netto określa całkowitą zawartość produktu spożywczego w opakowaniu. W przypadku produktów w zalewie, solance lub oleju często widnieje również zawartość netto po odsączeniu. Poza całkowitą zawartością netto możemy znaleźć na etykiecie informację o **liczbie porcji** sugerowanych przez producenta.

Przykład: Tabliczka czekolady, ze względu na swój nieduży rozmiar, często spożywana jest w całości za jednym razem – warto wiedzieć, że producent w 100 g czekolady (klasyczne opakowanie) zawiera 5 porcji tego produktu.

Dobrym przykładem produktu, który odsączamy pozbywając się zalewy są śledzie w oleju, gdzie masa netto (filetów śledziowych) wynosi 300 g, a masa całości produktu 500 g. Mimo, że z zewnątrz opakowanie wydaje się być wypełnione płacami śledzi po brzegi, to w rzeczywistości niemal połowę masy tego produktu stanowi zalewa, którą wylewamy. W takim przypadku warto się zastanowić, czy nie lepiej kupić pojedyncze płyty śledziowe, namoczyć i samodzielnie doprawić do smaku.

» Wykaz składników - w tym alergeny

Wszystkie składniki produktu spożywczego muszą zostać podane na etykiecie w wykazie składników w kolejności malejącej czyli **od największej do najmniejszej** - ten składnik, który jest na początku listy znajduje się w produkcie w największej ilości. Może to ułatwić podjęcie decyzji co do jakości i wartości odżywczej produktu. Zwolnione z tego obowiązku są produkty jednoskładnikowe nieprzetworzone, np. kasza gryczana lub mleko.

Przykład: Płatki śniadaniowe typu fitness mogą swoją nazwą oraz wyglądem opakowania sugerować, że są pełnoziarniste i dobre jakościowo. Po przyjrzeniu się wykazowi składników może okazać się, że mąka oczyszczona, cukier czy syrop glukozowy występują na liście przed mąką pełnoziarnistą i płatkami owsianymi. Wartość odżywcza takiego produktu będzie więc bardziej zbliżona do słodkich płatków kukurydzianych niż naturalnych płatków zbożowych.

Alergeny występujące w recepturze produktu, a także składniki je zawierające muszą być wyróżnione np. **pogrubioną czcionką** lub podkreślone w wykazie składników – producent ma obowiązek poinformowania nas o alergenach znajdujących się w produkcie.

Wyjątek stanowią na przykład produkty jednoskładnikowe, których nazwa odnosi się bezpośrednio do wybranego alergenu np. orzechy czy mleko - wtedy informacja o alergenie nie musi być podana. Na sklepowych półkach znajdziemy także produkty, których nazwa, pomimo, że jest jednoskładnikowa, nie odnosi się wprost do alergenu np. kasza manna, która jest wytwarzana z pszenicy – wtedy producent powinien poinformować na opakowaniu, że produkt „zawiera pszenicę”. Producent powinien także umieścić informację o alergenach, które mogłyby się znaleźć w produkcie chociaż nie występują w jego recepturze, np. poprzez wykorzystywanie tej samej linii produkcyjnej do różnych produktów.

W **Rozporządzeniu UE 1169/2011** znajdziemy listę 14 substancji najczęściej uczulających, mogących powodować niekorzystne reakcje u osób uczulonych lub cierpiących na nietolerancje pokarmowe.

Alergeny, o których znajdziesz informację na etykiecie:

» zboża zawierające gluten	» skorupiaki	» soja	» mleko
» orzeszki ziemne	» ryby	» seler	» gorczyca
» orzechy	» nasiona sezamu	» jaja	
» łubin	» mięczaki	» dwutlenek siarki i siarczyny	

i produkty pochodne każdego z nich

Czy wiesz, że...

obowiązkiem restauracji, piekarni czy sklepu mięsnego jest udostępnienie klientowi informacji dotyczącej alergenów zawartych w wybranym przez Ciebie produkcie czy potrawie. Informacja ta może być umieszczona w menu, na zawieszce dołączonej do produktu lub w segregatorze przy ladzie. Podobnie kupując przez Internet, także masz prawo do takiej informacji.

» Termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości

Podczas zakupów należy zwrócić uwagę na daty znajdujące się na opakowaniu.

Termin przydatności do spożycia

„Należy spożyć do:”

Podawany na produktach, które szybko się psują, np. produkty mleczne, mięso czy ryby. Po upływie tego terminu, produkt nie powinien być spożywany i uznawany jest za niebezpieczny.

Data minimalnej trwałości

Najlepiej spożyć przed:”

Po upływie tego terminu, produkt nadaje się do spożycia pod warunkiem właściwego przechowywania, jednak traci swoją jakość, np. makaron, kasza czy mąka.

UWAGA! Data nie może być jedynym wskaźnikiem jakości. Jeśli produkt ma zmieniony wygląd, kolor, konsystencję czy zapach, mimo ważnej daty na opakowaniu, to lepiej go dla bezpieczeństwa wyrzucić.

Dla przykładu:

- w wygiętej puszcze konserwy może dojść do uszkodzenia wewnętrznej warstwy izolacyjnej, co może doprowadzić do reakcji chemicznej żywności z surowym metalem puszek tworząc związki toksyczne.
- zbrylona mrożonka może świadczyć o tym, że doszło do jej rozmrożenia i ponownego zamrożenia, co pogarsza jakość produktu i zwiększa ryzyko mikrobiologiczne.
- opuchnięte wieczko serka wiejskiego może świadczyć o przechowywaniu w nieodpowiedniej temperaturze, co prowadzi do nadmiernego rozrostu mikroorganizmów i zepsucia produktu.

» Warunki przechowywania

Tu producent informuje nas, jak najlepiej przechowywać produkt spożywczy (optymalne warunki), aby nie zepsuł się przed terminem ważności. Informacja ta jest szczególnie istotna w przypadku produktów mniej trwałych, których jakość i bezpieczeństwo są zależne od prawidłowego przechowywania.

Nieodpowiednie przechowywanie produktów może prowadzić do pogorszenia ich jakości, np. produkty suche mogą zawilgotnieć i zbrylić się, tłuszcze i tłuste produkty mogą zjełczeć, a przyprawy zwietrzeć i stracić aromat. W nieodpowiednio przechowywanych produktach mogą także

rozwijać się mikroorganizmy tj. grzyby, pleśnie czy bakterie chorobotwórcze, co sprawia, że produkty te stają się niebezpieczne dla zdrowia.

Poza informacją o warunkach przechowywania, istotny jest również zalecany czas przechowywania produktu po otwarciu. Lodówka czy zamrażalnik nie są w stanie przedłużyć przydatności do spożycia w nieskończoność.

Warto wiedzieć, że...

Niektóre produkty mogą być przechowywane w temperaturze pokojowej przez kilka miesięcy do momentu otwarcia opakowania. Od tego momentu muszą być przechowywane w lodówce przez maksymalnie 3 dni.

» **Oświadczenie zdrowotne i żywieniowe – do czego służą?**

Producenci żywności chcąc pochwalić się zaletami swojego produktu, a tym samym zachęcić konsumenta do ich wyboru, coraz częściej umieszczają na etykietach informacje dotyczące szczególnych właściwości żywieniowych i/lub zdrowotnych produktu lub jego składników.

Oświadczenia dotyczące żywności regulowane są Rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (ze zmianami).

Dzielimy je na:

- oświadczenia żywieniowe
- oświadczenia zdrowotne inne niż dotyczące zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci
- oświadczenie o zmniejszaniu ryzyka choroby oraz oświadczenia dotyczące rozwoju i zdrowia dzieci

Oświadczenie żywieniowe to dobrowolne informacje o szczególnych właściwościach produktu, ze względu na wartość kaloryczną lub obecność substancji odżywczych lub innych np. „wysoka zawartość witaminy C”, „źródło wapnia”, „niska zawartość tłuszczu”, „nie zawiera dodatku cukrów”. Producent może podać na etykiecie, że produkt zawiera określony składnik odżywczy, jego zawartość została obniżona, zwiększona lub nie zawiera go wcale po spełnieniu określonych warunków.

Przykład: NISKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU – oświadczenie może być stosowane, gdy produkt zawiera nie więcej niż 3 g tłuszczu na 100 g dla produktów stałych lub 1,5 g tłuszczu na 100 ml dla produktów płynnych (1,8 g tłuszczu na 100 ml mleka półtłustego).

Warto wiedzieć, że...

Oświadczenia dotyczące żywności są wykorzystywane przez producentów do zachęcenia konsumentów, aby wybrali akurat ich produkt. Nie oznacza to jednak, że produkt takiej samej kategorii, np. otręby owsiane innego producenta, ale nieopatrzone oświadczeniem, nie będzie wykazywał takiego samego efektu zdrowotnego. Natomiast produkty o zmienionej zawartości tłuszczu lub cukru będą znacznie różniły się składem i wartością odżywczą od ich tradycyjnych odpowiedników.

Oświadczenie zdrowotne dotyczy związku między daną żywnością lub jej składnikiem, a zdrowiem. W trosce o bezpieczeństwo konsumentów trzeba spełnić określone wymagania prawne, aby umieścić na etykiecie tego typu oświadczenie.

Za oświadczenia odnoszące się do rozwoju i zdrowia dzieci należy uznać oświadczenie, w przypadku którego istnieje uzasadnienie naukowe tylko w odniesieniu do dzieci, czyli opiera się na badaniach naukowych przeprowadzonych z udziałem dzieci.

Przykład: „Wapń i witamina D są potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci”, a także „Żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci”.

Istnieje szereg obostrzeń - oświadczenia zdrowotne m.in. nie mogą wprowadzać w błąd, być nieprawdziwe, zachęcać do nadmiernego spożycia danego produktu, sugerować, że zbilansowana dieta nie dostarcza odpowiedniej ilości składników odżywczych.

» **Wartość odżywcza**

Kolejną istotną informacją umieszczoną na opakowaniu jest wartość odżywcza produktu. Najczęściej przedstawiana jest w tabeli, lecz na mniejszych opakowaniach umieszczana jest w treści po wykazie składników.

Wartość odżywcza	w 100 g
energia	290 kJ / 69 kcal
tłuszcz	3,0 g
w tym kwasy nasycone	1,9 g
węglowodany	5,9 g
w tym cukry	5,9 g
błonnik	0 g
białko	4,6 g
sól	0,15 g
wapń	167 mg*
witamina B2	0,25 mg*

Zawiera informacje co najmniej o:

- wartości energetycznej
- ilości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych
- węglowodanów, w tym cukrów prostych
- białka
- soli

* 1 mg = 0,001 g

Warto wiedzieć, że...

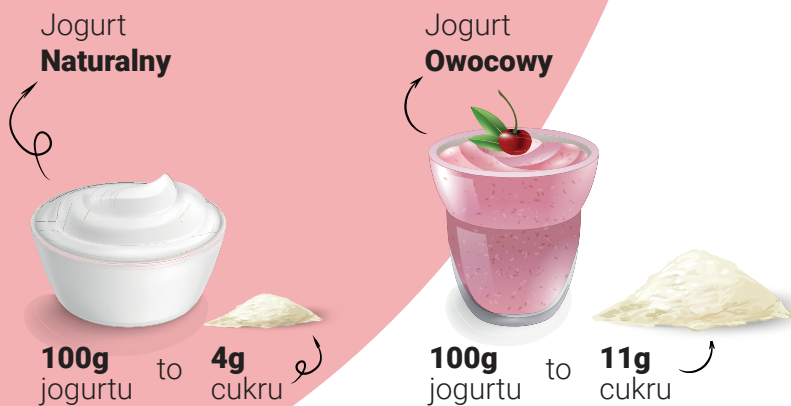
Producent może podać wartość odżywczą na 100 g/100 ml produktu oraz na proponowaną 1 porcję produktu. Z perspektywy konsumenta bardziej przydatne jest kierowanie się wartościami wyliczonymi na porcję. Dodatkowo może być podany % Referencyjnych Wartości Spożycia (RWS) witamin i składników mineralnych. Wartość ta odnosi się do procentowej realizacji norm na dany składnik odżywczy dla osoby dorosłej. Procent RWS często umieszczany jest na produktach wzbogacanych składnikami odżywczymi, takimi jak soki owocowe czy płatki śniadaniowe.

» **Sól, cukier i tłuszcz – zwróć szczególną uwagę**

Sól (a dokładniej sód w niej zawarty), cukier oraz tłuszcz to składnik diety, których spożycie należy kontrolować, zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. We współczesnej diecie występują one

jako dodatek do większości przetworzonych produktów spożywczych. Ich nadmiar w diecie może zwiększać ryzyko szeregu problemów zdrowotnych i chorób przewlekłych, m.in. otyłości, chorób układu krążenia, nowotworów czy cukrzycy.

Na sklepowych półkach znajdziemy szeroki asortyment produktów dedykowanych dzieciom. Kolorowe etykiety przyciągają uwagę najmłodszych, jednak zawsze warto sprawdzać czy taki produkt jest wartościowy i czy dobrym wyborem będzie wprowadzenie go do diety dziecka. Umiejętność czytania etykiet, przeliczania zawartości cukrów prostych, soli oraz nasyconych kwasów tłuszczowych na porcję to istotny element dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.



Przykład: W 100 g jogurtu owocowego do picia znajduje się 11 g cukrów prostych. Jednak całe opakowanie produktu zawiera 250 g jogurtu, co daje nam 27,5 g cukrów prostych w 1 porcji. Dla porównania w 100 g jogurtu naturalnego znajduje się jedynie 4 g cukrów.

Podczas dokonywania wyboru w sklepie, należy zwracać uwagę nie tylko na ilość, ale także jakość całego produktu. Owoce suszone, naturalne produkty mleczne czy też świeże owoce naturalnie zawierają pewne ilości cukrów prostych, co nie oznacza że nie są polecane w diecie dzieci. Natomiast w produktach przetworzonych cukier dodawany jest przez producentów i kryje się pod różnymi nazwami np. syrop glukozowo-fruktozowy, melasa, syrop słodu jęczmiennego, syrop klonowy, syrop kukurydziany, syrop z agawy, syrop ryżowy, cukier trzcinowy, brązowy czy kokosowy. Dlatego też lepszym wyborem żywieniowym będzie zakup batonika dla dzieci na bazie suszonych owoców i orzechów niż czekoladowego odpowiednika z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego.

Często też nie zdajemy sobie sprawy do jakiej ilości produktów dodawany jest sól. Sól oprócz soli na opakowaniu może widnieć także jako glutaminian **sodu**, guanylan **disodowy** czy inozynian **disodowy**. Do produktów, które zawierają znaczne ilości soli zaliczamy między innymi: żywność typu fast food, słone przekąski, dania gotowe, przetwory mięsne i rybne, sery żółte, topione, pleśniowe, warzywa konserwowe, koncentraty zup i sosów czy niektóre mieszanki przypraw.

Należy zwrócić uwagę na rodzaj oraz ilość tłuszczu w produkcie. Na etykiecie znajdziemy informację o ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (tych niezdrowych). Warto także zwrócić uwagę na to, czy w składzie znajdują się oleje tropikalne: tłuszcz palmowy czy kokosowy, które należy ograniczać. Warto wybierać produkty z dodatkiem olejów roślinnych na przykład: rzepakowy, oliwa z oliwek czy lniany. Producenci nie mają obowiązku podawania informacji o zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych, których nadmierne spożycie jest czynnikiem ryzyka wielu chorób, w tym układu krążenia, nowotworowych czy alergicznych. Na etykiecie izomery trans kwasów tłuszczowych kryją się pod nazwą częściowo *uwodornione kwasy tłuszczowe*.

Umiejętne czytanie etykiet pozwoli unikać lub ograniczać w diecie niekorzystnych dla zdrowia produktów wysoko przetworzonych, bogatych w sól, cukier, tłuszcze (szczególnie nasycone), oraz dodatki do żywności.

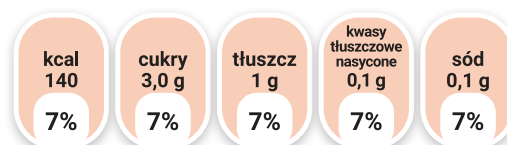
Istnieją systemy znakowania żywności, które dobrowolnie zamieszczane przez producenta na opakowaniu, mają za zadanie ułatwić konsumentowi podjęcie decyzji i wybór podczas zakupów.



NUTRI-SCORE to uproszczone oznakowanie (tzw. etykieta żywieniowa), które możesz znaleźć z przodu opakowania wybranych produktów spożywczych. Stosuje się je po to, by w intuicyjny i zrozumiały dla konsumenta sposób przedstawić wartość odżywczą oznakowanych produktów.

Oznaczenia GDA informują konsumenta o tym, jakie ilości poszczególnych składników odżywczych zawarte są w sugerowanej przez producenta jednej porcji produktu spożywczego. Wartość procentowa podana przy każdym składniku odżywczym określa jaką część zalecanego modelowego dziennego spożycia dla osoby dorosłej pokrywa dana porcja.

Opakowanie 250 ml zawiera:



% wskazanego dziennego spożycia dla osoby dorosłej

Piśmiennictwo

¹ Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U. z 2006 r. Nr 171 poz. 1225 z późn. zm.).

² Rozporządzenie (WE) Nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (Dz.U. L 404 z 30.12.2006, str. 9).

³ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Dz.U. L 304 z 22.11.2011, s. 18).

⁴ Głowala A. Szczególne właściwości żywności – oświadczenia żywieniowe i zdrowotne [online]. [Dostęp: 23.03.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/informacje-dla-producentow/szczegolne-wlasciwosci-zywnosci-oswiadczenia-zywieniowe-i-zdrowotne/>

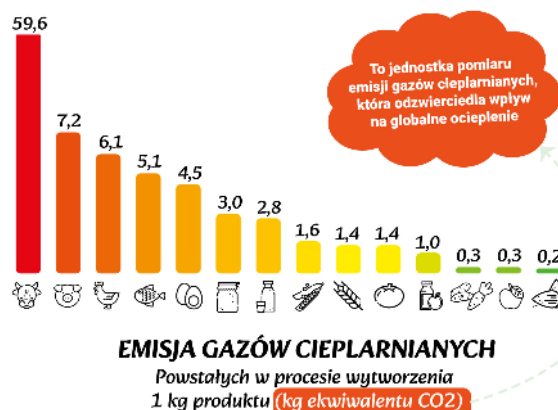
12. DIETA DLA ZDROWIA I ŚRODOWISKA

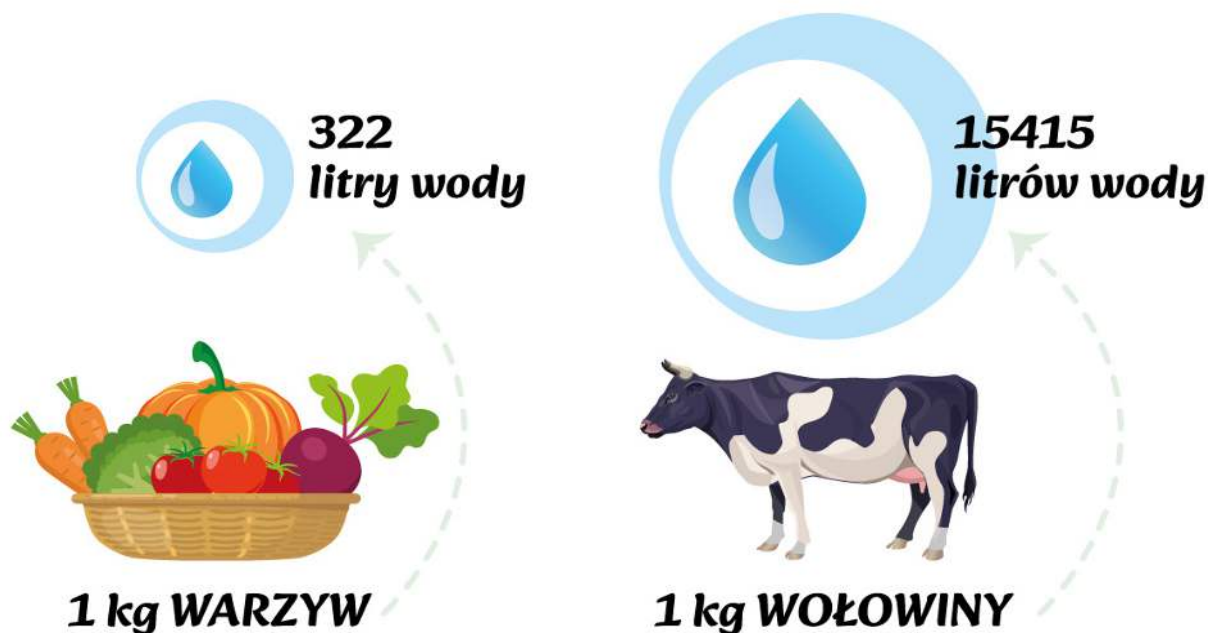


Żywnienie zbiorowe w szkole powinno być prowadzone z zachowaniem zasad diety przyjaznej planecie (tzw. diety planetarnej). W związku ze zmianami klimatycznymi: przeciągającą się suszą, nagłymi zjawiskami atmosferycznymi, zmniejszającymi się zasobami wody pitnej, wprowadzenie diety planetarnej w stołówkach szkolnych staje się koniecznością, a edukacja w zakresie niemarnowania żywności – elementem zdrowego stylu życia. Edukacja dzieci i młodzieży w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia.

Założenia diety planetarnej

Wszystkie etapy produkcji żywności, a więc: rolnictwo, transport, przetwórstwo, przygotowanie posiłków, a także utylizacja odpadów - związane są z emisją gazów cieplarnianych, która wynosi 25-27% całej puli emisji gazów cieplarnianych. Na 1 kg wyprodukowanej żywności przypada ok. 4,5 kg dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery. W produkcji żywności największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja





źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=eMJds6zHzqE&list=PLcStggaNK0s3P2bNFDLh1g02lkk640nrX&index=12>

mięsa i innych produktów zwierzęcych. Wytwarzanie produktów pochodzenia zwierzęcego wymaga także znacznie większego zużycia wody, co dodatkowo ma negatywny wpływ na środowisko. W celu ograniczenia emisji gazów cieplarnianych należy podjąć konkretne działania globalne, aby minimalizować skutki zmian klimatycznych. Głównym założeniem diety planetarnej jest zwiększenie spożycia produktów pochodzenia roślinnego z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i produktów mięsnych.

Jak powstała idea diety dla zdrowia i planety?

W 2019 roku grupa 37 naukowców z 16 państw (Komisja EAT-Lancet) przedstawiła na łamach wysoko cenionego czasopisma Lancet - raport, w którym zawarto ideę transformacji światowego systemu żywnościowego. Według autorów raportu aktualny sposób produkcji żywności na świecie zagraża stabilności naszego klimatu. Zaproponowano sposób żywienia, który dzięki większemu udziałowi produktów pochodzenia roślinnego i zmniejszeniu spożycia mięsa i jego przetworów, może korzystnie wpłynąć na kondycję planety, a także na zdrowie populacji. Rekomendowany model żywienia opiera się na prostych zasadach i nie wyklucza zupełnie spożywania mięsa. Zakłada on jednak, że podstawowym źródłem białka powinny być produkty pochodzenia roślinnego, w tym nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki.

Cel zmian korzystnych dla zdrowia i środowiska do 2050 roku to ponad dwukrotne zwiększenie spożycia owoców, warzyw, roślin strączkowych i orzechów oraz ponad dwukrotne zmniejszenie konsumpcji produktów zawierających cukry dodane oraz mięso czerwone i jego przetwory.

Dieta planetarna charakteryzuje się:

- » zwiększeniem spożycia posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych,
- » zwiększeniem spożycia orzechów i pestek (np. słonecznika, dyni),
- » zwiększeniem spożycia warzyw i owoców,
- » zwiększeniem spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- » ograniczeniem spożycia mięsa i przetworów mięsnych,
- » korzystaniem z produktów lokalnych i sezonowych.

Cele dla diety planetarnej przedstawione na przykładzie spożycia wynoszącego 2500 kcal/dzień.

	Dzienne spożycie w gramach (możliwy zakres)	Wartość kaloryczna
Pełnoziarniste zboża		
Ryż, pszenica, kukurydza i inne	232	811
Warzywa (z wyłączeniem skrobiowych)		
Wszystkie warzywa	300 (200-600)	78
Owoce		
Wszystkie owoce	200 (100 - 300)	126
Produkty mleczne		
Mleko lub ekwiwalenty	250 (0-500)	153
Źródła białka		
Kurczak i inny drób	29 (0-58)	62
Jaja	13 (0-25)	19
Rośliny strączkowe	75 (0-100)	284
Ryby	28 (0-100)	40
Orzechy	50 (0-75)	291
Wołowina, jagnięcina i wieprzowina	14 (0-28)	30
Bulwy i warzywa skrobiowe		
Ziemniaki i maniok	50 (0-100)	39
Dodane tłuszcze		
Tłuszcze nasycone	11,8 (0-11.8)	96
Nienasycone oleje	40 (20-80)	354
Dodany cukier		
Wszystkie cukry i produkty z dodatkiem cukrów	31 (0-31)	120

źródło: https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Wspólne wyzwanie

Wprowadzenie w szkole zasad diety planetarnej jest wyzwaniem dla całego środowiska szkolnego, czyli dla uczniów, personelu szkoły, rodziców.

Zmiana nawyków żywieniowych to proces złożony wymagający czasu i konsekwencji działań, dlatego warunkiem sukcesu jest edukacja w zakresie wprowadzania diety planetarnej oraz stopniowe wprowadzanie zmian.

Praktyczne zmiany w stołówce szkolnej – dieta planetarna

- » Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych – warto stosować alternatywę dla posiłków mięsnych i wprowadzić 1-2 razy w tygodniu potrawy z nasion roślin strączkowych.
- » Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych, czyli grubych kasz (jęczmiennej, gryczanej, jaglanej), makaronów razowych, ryżu brązowego.

- » Zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie – obiad szkolny powinien zawierać minimum jedną porcję warzyw.
- » Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z regionalnych produktów – warzywa i owoce w sezonie swojego występowania charakteryzują się najwyższą smakowitością i wartością odżywczą. Stosowanie lokalnych produktów minimalizuje koszty transportu.
- » Ograniczenie spożycia mięsa i produktów mięsnych – nie każdy obiad musi zawierać danie mięsne, dobrym źródłem białka są także nasiona roślin strączkowych, jaja, ryby.

Nie marnuj!

Wyrzucanie jedzenia to duży problem dotyczący zarówno gospodarstw domowych, jak i żywienia zbiorowego. Należy pamiętać, że wyrzucanie jedzenia to także marnowanie wody. Do wyprodukowania 1 kg mięsa zużywa się średnio 10-30 tys. litrów wody, 1 kg ziemniaków – 300 litrów, 1 kanapki – 70 litrów wody. Marnując jedzenie także marnujemy wodę.

Żywność w szkole może być marnowana na różnych etapach. W stołówce szkolnej wyrzucanie żywności może następować na etapach magazynowania żywności oraz przygotowywania posiłków. Problemem są także tzw. „resztki talerzowe” czyli część posiłku, pozostawiona przez uczniów na talerzu. Kolejnym problemem jest marnowanie posiłków przyniesionych z domu, które z różnych powodów nie zostały przez ucznia zjedzone.

Oprócz kwestii środowiskowych oraz finansowych dochodzi jeszcze niezwykle istotny aspekt etyczny i edukacyjny. Edukacja dzieci i młodzieży w aspekcie niemarnowania żywności powinna się opierać na praktycznych działaniach, czasami związanych ze zmianą organizacji żywienia w szkole.

Jak nie wyrzucać jedzenia w szkole?

Problem marnowania żywności w szkołach jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez osoby bezpośrednio zajmujące się przygotowaniem posiłków, jak i przez nauczycieli oraz rodziców.

Dobre praktyki ograniczające marnowanie jedzenia w szkole:

- » odpowiednio długa przerwa śniadaniowa i obiadowa, podczas której uczeń będzie mógł spokojnie zjeść posiłek,
- » możliwość zjedzenia drugiego śniadania w sali lekcyjnej lub stołówce, w spokojnej atmosferze - warunki, w których uczeń spożywa posiłek są tak samo ważne jak to, co na talerzu,
- » uwzględnienie estetyki podawanych potraw, których wygląd zachęca do spożycia – jemy też oczami, dlatego wygląd potrawy wpływa na to czy zostanie ona zjedzona, czy nie,
- » możliwość wyboru – uczeń chętniej zje to, co sam wybierze, stosowanie nawet w ograniczonym zakresie tzw. szwedzkiego stołu przy wyborze, np. warzyw, owoców, produktów zbożowych czy też formy podania posiłku (np. z sosem czy bez sosu),

- » szkolenie personelu w zakresie założeń diety planetarnej i niemarnowania żywności,
- » podejmowanie działań związanych z edukacją uczniów i rodziców w aspekcie diety planetarnej ze szczególnym uwzględnieniem niemarnowania żywności.

Piśmiennictwo

¹ Banki Żywności. Marnując żywność marnujesz planetę. Raport Federacji Polskich Banków Żywności - Nie marnuj jedzenia 2018 [online]. [Dostęp: 20.03.2023]. Dostępny w: - https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/10/Przewodnik-do-Raportu_FPbZ_-Nie-marnuj-jedzenia-2018.pdf

² Nie marnuj jedzenia 2020. Raport Federacji Polskich Banków Żywności [online]. [Dostęp: 20.03.2023]. Dostępny w: https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2020/10/Raport_NieMarnujJedzenia_2020.pdf

³ PROM. Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności [Internet]. [Dostęp: 20.02.2023]. Dostępny w: <https://projektprom.pl/>

⁴ Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Food Planet Health. Healthy Diets from Sustainable Food Systems. [online]. [Dostęp: 20.02.2023]. Dostępny w: eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Materiały dodatkowe do wykorzystania

<https://www.youtube.com/watch?v=fbyWFYyCdhc&list=PLcStggaNKOs0xrp7EHdQPj4La-1-qC6wks&index=15>

<https://www.youtube.com/watch?v=uNkZzEmJ5kM&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMJds6zHzqE&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=12>

<https://www.youtube.com/watch?v=hQBRxy9s-o&list=PLcStggaNKOs3P2bNfDLh1gO2lkk640nrX&index=13>

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Dieta-dla-zdrowia-i-planety.pdf>

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Temat zajęć: Mądrze kupuję -jedzenia nie marnuję!

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** dieta dla zdrowia i środowiska
2. **Cel główny:** dbałość o prawidłowe i racjonalne odżywianie się w kontekście niemarnowania jedzenia
3. **Cele operacyjne:** uczniów:
 - » rozumie zależność między zdrowym odżywianiem i dbałością o środowisko
 - » wie, że marnowanie żywności negatywnie wpływa na naszą planetę
 - » potrafi stosować zasady racjonalnego gospodarowania produktami żywnościowymi
4. **Formy pracy:** indywidualna, zbiorowa
5. **Metody pracy:** słuchanie opowiadania, dyskusja, oglądanie filmu edukacyjnego, praca własna
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » opowiadanie „Drugie Śniadanie”
 - » plakat (szczegóły w części „Opis przebiegu zajęć”)
 - » laptop/tablica interaktywna lub inne urządzenie do odtworzenia filmu z youtube
 - » karta pracy „Mądrze kupuję – jedzenia nie marnuję!”
7. **Ewaluacja zajęć:** zaplanowana rozmowa z dietetykiem po dwóch tygodniach od realizacji tematu, zakończona quizem.
8. **Opis przebiegu zajęć:**
 - » nauczyciel prezentuje plakat przedstawiający wielką kroplę wody, w środku której widnieje napis: 70 litrów. Pod kroplą znajduje się duże jabłko. Następnie zaprasza uczniów do wysłuchania opowiadania „Drugie śniadanie”.

Dzisiaj Krzys chętnie poszedł do szkoły. Do plecaka włożył przygotowane drugie śniadanie, które miał zjeść na przerwie śniadaniowej. W szkole w szatni przywitał się z kolegami i szybko pobiegł do klasy. Zajęcia były bardzo ciekawe. Ich tematem była woda i jej znaczenie dla przyrody. Pani mówiła o tym, że woda jest bardzo potrzebna ludziom, zwierzętom i roślinom do życia. Na przerwie

śniadaniowej dzieci wyjęły swoje śniadaniówki i zaczęły jeść drugie śniadanie. Krzyś także wyjął swoje śniadanie: kanapkę, jabłko oraz bidon z wodą. Ze smakiem zjadł kanapkę, jednak na jabłko nie miał ochoty i włożył je z powrotem do plecaka. Cały dzień minął Krzysiowi dość szybko, nie spostrzegł nawet kiedy skończyły się zajęcia i nadszedł czas powrotu do domu. Przypomniał sobie wtedy o jabłku w plecaku. Pomyślał, że mama nie będzie zadowolona, gdy przyniesie je z powrotem do domu. Postanowił więc wyrzucić jedzenie do kosza. Wyjął jabłko z plecaka. Było ono duże, czerwone i wyglądało apetycznie, ale Krzyś nie zwrócił na to uwagi. Podeszedł do kosza na śmieci. Wtedy właśnie zauważył, że na szkolnym korytarzu na podłodze siedzi Marta – koleżanka z klasy. Była smutna i Krzyś miał wrażenie, że płakała. Krzyś podeszedł do niej zaniepokojony i zapytał dlaczego jest smutna. Marta powiedziała, że nie jest smutna tylko głodna, ponieważ zapomniała dzisiaj swojego drugiego śniadania. Krzyś zamyślił się na chwilę i przypomniał sobie o jabłku, które właśnie chciał wyrzucić do kosza. Zapytał Martę, czy nie ma ochoty na jabłko. Dziewczynka z chęcią przytaknęła. Krzyś poczęstował Martę owocem. Przez chwilę Krzysiowi zrobiło się przykro na myśl, że mało brakowało a wyrzuciłby jabłko, które sprawiło taką radość koleżance. Patrząc jak Marta je ze smakiem owoc, postanowił, że od dzisiaj zanim wyrzuci jedzenie do kosza zapyta koleżanki i kolegów czy ktoś nie ma na nie ochoty. Przecież zawsze ktoś może zapomnieć swojego drugiego śniadania...

Wracając do domu Krzyś zauważył duży plakat wiszący na ogrodzeniu szkoły. Plakat przedstawiał wielką kroplę wody, w której znajdował się napis: 70 litrów. Pod kroplą było napisane: czy wiesz, że aby wyrosło jedno jabłko potrzeba 70 litrów wody...

Krzyś ponownie się zamyślił...

- » nauczyciel zaprasza uczniów do dyskusji na temat opowiadania. Moderuje rozmowę z wykorzystaniem czasownika: „marnować”. Prosi, aby uczniowie odwołując się do swoich doświadczeń zastanowili się, co możemy marnować. Uczniowie wymieniają, np. czas, zdrowie, pieniądze, wodę... (nauczyciel tak moderuje rozmowę, aby uczniowie wymienili także „jedzenie”). Następnie prosi o podanie przykładów marnowania wymienionych dóbr.
- » nauczyciel prosi o odpowiedź na pytania:
 - o czym mógł pomyśleć Krzyś, gdy zobaczył plakat z kroplą wody?
 - dlaczego Krzyś nie będzie już wyrzucał jedzenia?
- » nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu edukacyjnego „Nie marnuję żywności” wyprodukowanego przez Banki Żywności:

<https://www.youtube.com/watch?v=arYX7MtGivU>

Uczniowie próbują odpowiedzieć na pytania: dlaczego marnowanie jedzenia wpływa negatywnie na naszą planetę? Co robić, aby jedzenie się nie marnowało?

- » po wypowiedziach nauczyciel prosi o wypełnienie karty pracy „Mądrze kupuję – jedzenia nie marnuję!”

9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » organizacji pracy – umożliwienie wyboru uczniom najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

Temat zajęć: Zdrowo jem, dbam o planetę

1. **Zakres tematyczny programu JEŻ:** dieta dla zdrowia i środowiska
2. **Cel główny:** dbałość o prawidłowe odżywianie się, jako element troski o kondycję planety
3. **Cele operacyjne:** uczeń:
 - » ma świadomość wpływu sposobu odżywiania na kondycję planety
 - » rozumie, że produkty lokalne są zdrowsze dla nas i dla naszej planety
 - » wie, jakie produkty żywnościowe i ich opakowania są mniej szkodliwe dla planety
 - » wyszukuje i selekcjonuje informacje zgodnie z podanym tematem
4. **Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa
5. **Metody pracy:** dyskusja, ćwiczenia, praca własna
6. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - » produkty spożywcze wyhodowane/wyprodukowane lokalnie i w innych strefach klimatycznych, różnorodne opakowania po produktach spożywczych, urządzenie elektroniczne z dostępem do Internetu, karta pracy „Zdrowo jem, dbam o planetę”
7. **Ewaluacja zajęć:** podczas rundki podsumowującej uczniowie kończą zdanie „Zdrowo jem i dbam o planetę -” (wybieram produkty lokalne, chodzę z własną torbą na zakupy, jem owoce i warzywa...)
8. **Opis przebiegu zajęć**

Scenariusz zawiera ćwiczenia koncentrujące się na wyborach żywieniowych, które zainspirują uczniów do bycia przyjaznymi dla naszej planety. Warto nawiązać do filmu ze scenariusza nr 1 pn. „Nie marnuję żywności”.

» Jak nasza dieta wpływa na planetę?

Nauczyciel informuje, że żywność często pokonuje wiele kilometrów, aby dotrzeć do stołu konsumenta i uwalnia od 5 do 17 razy więcej dwutlenku węgla

niż jej lokalnie produkowane odpowiedniki (to ćwiczenie sprawi, że dzieci zastanowią się, jak długą drogę pokonuje żywność, by dotrzeć do naszych stołów i jaki ma to wpływ na środowisko). Nauczyciel prezentuje kilka różnych produktów spożywczych (wyhodowanych blisko i daleko od nas). Dzieli uczniów na grupy. Każda grupa otrzymuje jeden produkt oraz mapę świata. Nauczyciel prosi uczniów, aby z wykorzystaniem Internetu znaleźli następujące informacje o produkcie:

- gdzie został wyhodowany lub wyprodukowany i zapakowany? zaznacz na mapie miejsce/miejsca pochodzenia produktu,
- czy jest to produkt lokalny?
- ile szacunkowo kilometrów musi przebyć ten produkt, aby znaleźć się na naszym stole?
- w jaki sposób jest transportowany, aby trafić na nasze stoły?
- jaki wpływ na środowisko wywiera ten środek transportu?

W zależności od tego jaki produkt otrzymała dana grupa, uczniowie odpowiadają również na pytanie:

- jakie produkty uprawiane w innej strefie klimatycznej są twoimi ulubionymi?
lub
- jakie produkty uprawiane w Polsce są twoimi ulubionymi?

Powyższe pytania nauczyciel zapisuje na tablicy lub na kartkach, które przekazuje grupom. Po zakończeniu prac, grupy prezentują informacje o produktach. Uczniowie mogą udzielać odpowiedzi na pytania w dwojaki sposób:

- jedno dziecko z grupy – jedna odpowiedź lub lider wybrany przez grupę.

Po prezentacjach wszystkich grup nauczyciel zadaje pytanie podsumowujące: czy spożywając dane produkty żywnościowe wpływamy na naszą planetę? Nauczyciel dziękuje uczniom za ich pracę i gratuluje samodzielnie zdobytej wiedzy.

» **Czy opakowania produktów żywnościowych wpływają na środowisko naturalne?**

Nauczyciel prezentuje kilka różnych opakowań produktów spożywczych, np. metalowa puszka po kukurydzy, kartonowe pudełko po ryżu, plastikowy pojemnik po jogurcie, szklana butelka po wodzie mineralnej, drewniana łubianka po owocach. Następnie dzieli uczniów na grupy i prosi, aby bazując na posiadanej wiedzy i odwołując się do własnych doświadczeń, odpowiedzieli na pytania:

- z czego wykonane jest to opakowanie?
- jakie produkty spożywcze pakowane są w tego typu opakowania?
- czy opakowanie nadaje się do recyklingu?
- jaki wpływ na środowisko ma to opakowanie?

Po zakończeniu prac, grupy prezentują informacje o opakowaniach. Uczniowie mogą udzielać odpowiedzi na pytania w dwojaki sposób:

- jedno dziecko z grupy – jedna odpowiedź lub lider wybrany przez grupę.

Po prezentacjach wszystkich grup, w celu sformułowania wniosków, nauczyciel zachęca uczniów do udzielenia odpowiedzi na pytania:

- jakie opakowania produktów spożywczych powinniśmy wybierać, aby były one przyjazne dla naszej planety?
- czy warto nosić na zakupy torbę wielorazową?
- jak można ograniczyć zużycie plastikowych opakowań?

Nauczyciel dziękuje uczniom za samodzielną pracę i zachęca do dokonywania właściwych wyborów podczas zakupów.

» **Jaka dieta jest korzystna dla naszej planety?**

Odnosząc się do danych z rycin w rozdziale teoretycznym, nauczyciel omawia z uczniami następujące zagadnienia:

- ilość wody zużywanej do produkcji żywności pochodzenia roślinnego i zwierzęcego,
- ilość niekorzystnych dla klimatu gazów cieplarnianych emitowanych podczas produkcji żywności pochodzenia zwierzęcego.

Informuje, że zwiększenie ilości roślinnych źródeł białka (strączki) a zmniejszenie zwierzęcych (mięso i przetwory mięsne) może pomóc zaoszczędzić wodę i energię. Poprowadzi z dziećmi dyskusję, jakie zdrowe posiłki bezmięsne można wprowadzić do jadłospisu. Czym można częściowo zastąpić mięso w diecie?

- » Na koniec lekcji nauczyciel prosi o wypełnienie karty pracy „Zdrowo jem, dbam o planetę”

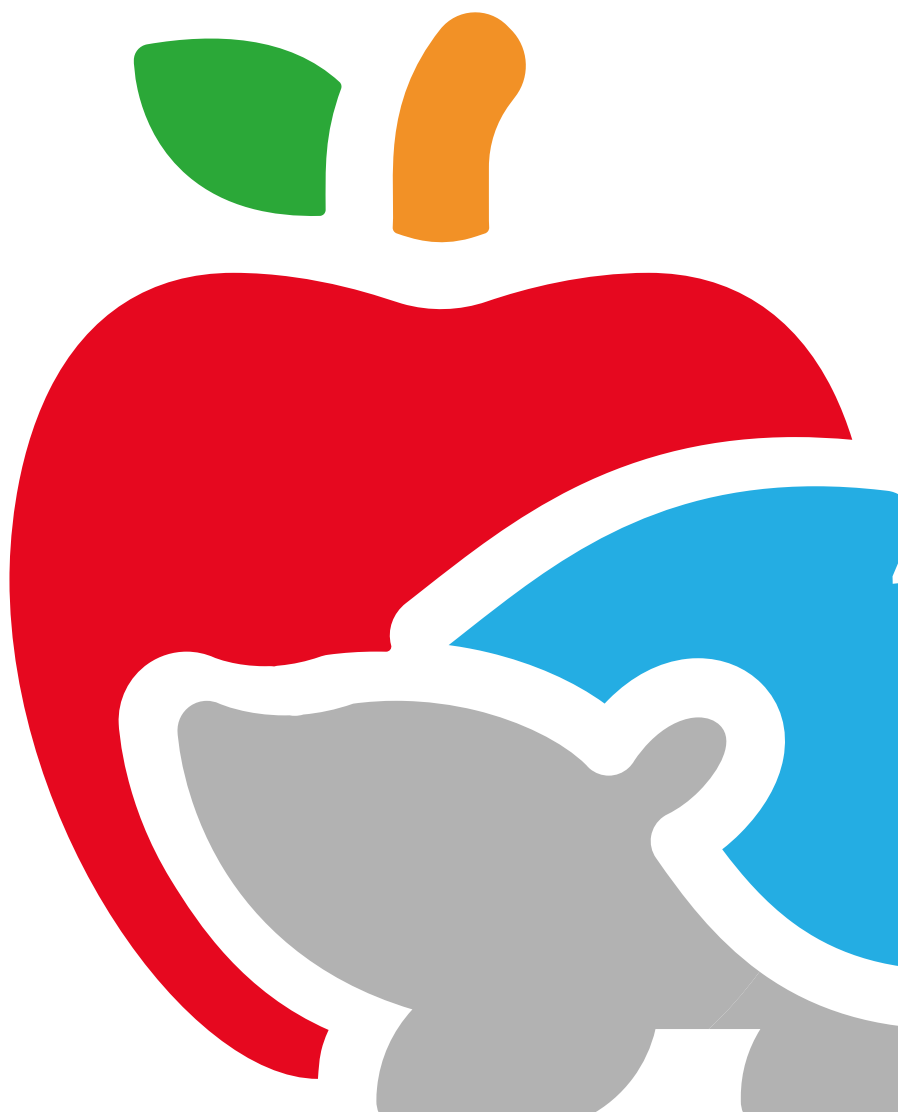
9. **Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi** - sposoby dostosowań w zakresie:

- » organizacji pracy – podczas pracy grupowej dostosowanie stopnia trudności zadań do potrzeb i możliwości poszczególnych uczniów.

10. **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**

Do wykorzystania materiał dla rodziców: *Dieta dla zdrowia i planety.*

KARTY PRACY DO SCENARIUSZY LEKCJI



MUSIMY JEŚĆ I PIĆ! DLACZEGO?

Co musimy robić
żeby być zdrowym?



Bawić się
na świeżym
powietrzu



Jeść zdrowo



Utrzymywać
higienę



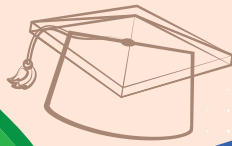
Wysypiać się



Być aktywnym



Pić odpowiednią
ilość wody



Produkty, które najczęściej jemy, abyśmy byli zdrowi to warzywa, owoce, produkty zbożowe, jaja, mięso, ryby, strączki, produkty mleczne czy orzechy. Zawierają one wiele cennych składników, dzięki którym nasz cały organizm działa prawidłowo i ma siłę do nauki i zabawy. Żeby być zdrowym trzeba jeść różnorodne produkty.

Składniki zawarte w pożywieniu spełniają różne funkcje w organizmie. W tym, co zjadamy, są różne składniki odżywcze. Każdy z nich ma inne zadanie do spełnienia. Potrzebujemy energii, żeby mieć dużo siły, materiałów budujących, aby rosnąć i regulatorów, czyli witamin oraz składników mineralnych, żeby wszystko w naszym organizmie prawidłowo działało.



Zadanie 1.

DO CZEGO POTRZEBUJEMY JEDZENIA I PICIA?



Połącz ilustracje
z podpisami:



wzrost



żeby mieć dobry
humor i śmiać się



zdrowe włosy i skóra

praca



siła



zdrowe kości i zęby

energia do zabawy



żeby być zdrowym



nauka



Zadanie 2.

Przeczytaj komiks



Węglowodany



Składniki mineralne



Białka



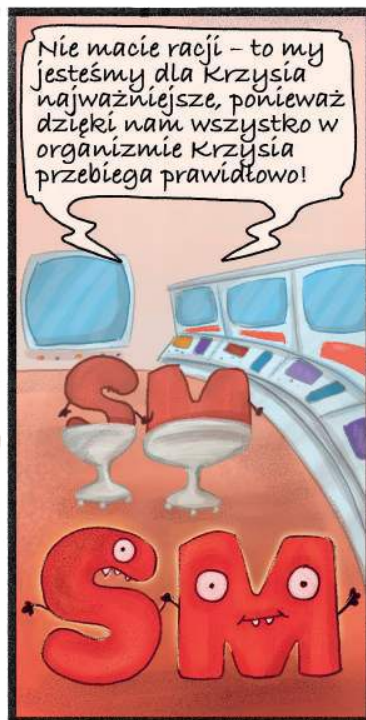
Woda

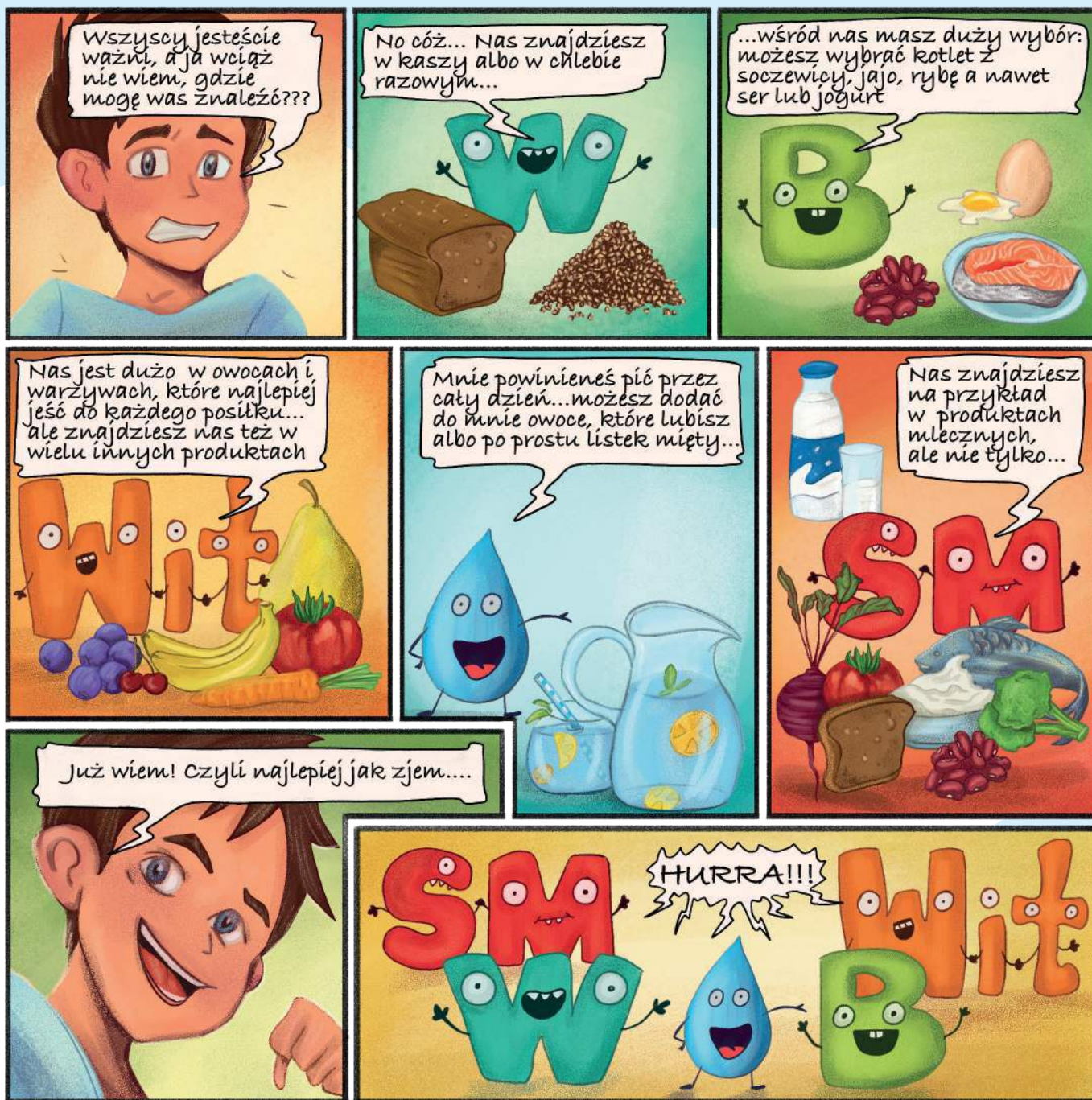


Witamina



Krzyś





**Jaką decyzję powinien podjąć Krzyś?
Zastanów się i odpowiedz także na pytania:**

Który składnik odżywczy ma rację?

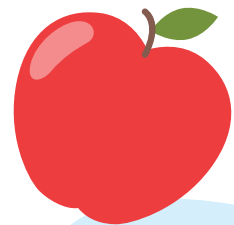
Który jest najważniejszy dla organizmu Krzysia?

Co Krzyś ma zjeść w ciągu dnia?



Zadanie 3.

Zaznacz kółkiem zdrowe produkty i aktywności - te, które są dobre dla Twojego zdrowia.



Zadanie 4.

Przeczytaj zdania i zaznacz kółkiem:
prawda czy fałsz?



1. W jedzeniu znajdują się składniki odżywcze, które pełnią różne funkcje w organizmie.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

2. Materiałem budulcowym w naszym organizmie jest białko, które znajduje się np. w mięsie, jajach, nasionach roślin strączkowych.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

3. Nie musimy jeść i pić aby mieć energię do zabawy, wystarczy się wyspać.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

4. Witaminy i składniki mineralne to regulatory, które są potrzebne aby w naszym organizmie wszystko dobrze działało.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

5. Najlepszym napojem aby ugasić pragnienie jest słodki napój.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

6. Energię dają nam węglowodany, które znajdują się w produktach takich jak pieczywo, kasze, makarony, ryż.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

ZDROWY TALERZ – ZDROWY JA!

To Talerz Zdrowego Żywienia.
Popatrz jaki jest kolorowy
i jak dużo zawiera
różnych produktów!

Urozmaicenie
w dobieraniu produktów
spożywczych jest bardzo ważne
dla naszego zdrowia!
Nie ma takiego produktu,
który zawiera wszystkie składniki
odżywcze. Dlatego **trzeba jeść**
różne produkty!



WARZYWA:

Jedz różne
kolory i rodzaje;
Próbuj nowych;
Wypełnij połowę
talerza warzywami
i owocami.

OWOCY:

Owoce są pełne zdrowia;
Jedz jako deser lub
przekąskę;
Całe owoce są lepsze
niż soki.

ZBOŻOWE:

Jedz kasze na przykład
gryczaną czy pęczak,
chleb razowy, bułki
graham, makaron
razowy.

BIAŁKO:

To nie tylko mięso,
to także jaja, ryby,
strączki czyli np. fasola,
soczewica, bób a także
orzechy, oraz mleko
i produkty mleczne.



Eee ja nie lubię tej wędliny



Dobrze, dziś pójdziemy po szkole razem na zakupy i razem wybierzemy coś zdrowego i coś, co lubisz na jutrzejsze drugie śniadanie do szkoły.



W sklepie

Wybierz, co chcesz byle to było zdrowe



Wiesz, że jeśli zdrowo się odżywiamy i wybieramy zdrowe produkty, to dostarczamy naszemu organizmowi energii i wielu cennych składników?

Dzięki energii i tym składnikom masz siłę do ruszania się, zabawy i nauki, a Twoje ciało prawidłowo rośnie i nie chorujesz.



Zacznijmy od warzyw i owoców. Najlepiej wybierać różne kolory i rodzaje: z zielonych - na przykład szpinak na sałatkę, z pomarańczowych - marchewkę, a z czerwonych - pomidory. Bardzo zdrowe są też fioletowe, na przykład śliwki czy jagody. Może spróbujesz jakieś warzywo, którego dotąd nie jadłeś?



Może spróbuję jutro takie okrągłe?

Dobrze, weźmy je - to kalarepka. Jest chrupiąca, smaczna i ma pełno składników dających super moce.



I jeszcze coś na sałatkę, ja lubię pomidory i sałatę.



A teraz coś słodkiego

O, świetnie!
Lubię gruszki!

Słodkie są,
owoce i mają
bardzo dużo
witamin, żebyś nie
chorował i rósł zdrowy



To weźmy ten chlebek

Świetnie!
Przygotujemy
z niego jutro
kanapkę do
szkoły.



Ja to lubię
jogurt

Najlepiej wybierać naturalny,
bo nie zawiera dodatku cukru
i dodać do niego ulubione owoce.

O, super!
To dodamy
truskawki!

Dobry
pomysł!



To teraz idziemy na dział z produktami
zbożowymi. Należą do nich płatki owsiane,
makaron, ryż i pieczywo... A wiesz, że te z
całego ziarna, czyli pełnoziarniste, są dla
nas lepsze? Może to być chleb razowy, bułki
graham, makaron razowy albo kasza
gryczana. Mają one znacznie więcej
składników, które dają Ci siłę i
energię na długi czas!



Zostają nam produkty, które dostarczą białka.
Białko jest nam potrzebne do budowy kości i
mięśni, żebyś mógł biegać, jeździć na rowerze
i być silny. Znajdziemy je w mięsie, jajach,
rybach oraz, na przykład w fasoli, grochu,
soczewicy, orzechach, a także w produktach
mlecznych. Duży wybór!



Fajnie jest robić z tatą zakupy. Kupiliśmy
dużo zdrowych produktów, które bardzo lubię!

Zadanie 1.

Krzyś bardzo lubi grać w piłkę i wychodzić na spacery ze swoim psem Puszkiem.

Puszek to jeszcze szczeniak i bardzo lubi się bawić. Krzyś chce się zdrowo odżywiać, ponieważ wie, że gdy będzie jadł zdrowe produkty będzie miał siłę na treningi i ochotę do zabawy z Puszkiem.

Przyjrzyj się Zdrowemu Talerzowi i odpowiedz Krzysiowi jakie produkty powinien jeść, żeby być zdrowym i mieć dużo siły na zabawę i naukę. Jakich produktów jest na talerzu najwięcej?



Zadanie 2.

Krzyś chce się zdrowo odżywiać.
Stara się wybierać produkty spożywcze
dobre dla zdrowia.

**Pomóż Krzysiowi ułożyć na talerzu
produkty, które są zdrowe.**

**Zakreśl produkty, które są zdrowe
i narysuj strzałką gdzie powinny
się znaleźć na talerzu.**



Zadanie 3.

Ola nie zawsze wybiera zdrowe produkty. Pomóż Oli zamienić produkty niezdrowe na zdrowe. Połącz strzałką produkty, które można zamienić aby lepiej się odżywiać.



batonik



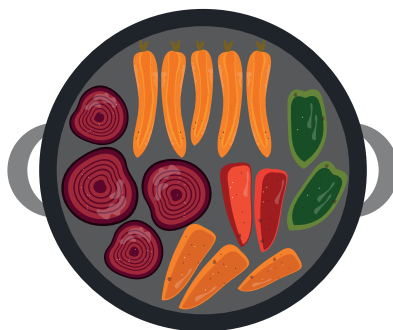
bułka jasna



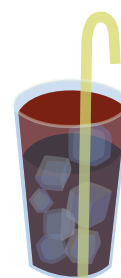
woda



Owoce



pieczone warzywa



słodki napój



chipsy



bułka graham

Zadanie 4.

MINI KRZYŻÓWKA

Dopasuj wyrazy z rozsypanki wyrazowej i wpisz je poziomo w odpowiednie pola krzyżówki.

RZODKIEWKA

BURAK

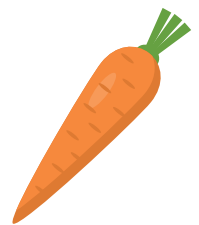
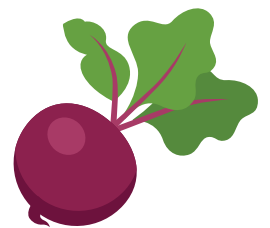
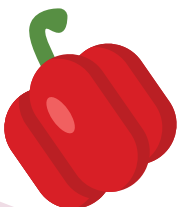
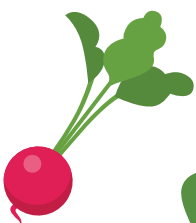
SAŁATA

MARCHEWKA

PAPRYKA

PIETRUSZKA

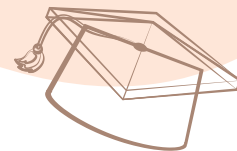
GROSZEK



						w				
						a				
						r				
						z				
						y				
						w				
						a				

TO PROSTE, JUŻ WIEM – OWOCE I WARZYWA 5 RAZY DZIENNIE JEM!

Przybij piątkę naszej kolorowej grupie warzywno-owocowej i dowiedz się jak warzywa i owoce wpływają na Twoje zdrowie.



zdrowa skóra,
dobry wzrok,
dobra odporność



prawidłowa praca
serca i mózgu



Czy wiesz,
że zjedzenie 5 porcji warzyw
i owoców jest proste, jak przybicie
„piątki” z kolegą?
Surówka, sałatka, koktajl
owocowo-warzywny, kawałki jabłka,
a może marchewka pokrojona
w słupki? Wybór jest
naprawdę ogromny!

dobra praca serca,
dobry wzrok,
dobra pamięć



zdrowe kości i zęby,
zdrowe serce,
dobra praca układu
nerwowego



zdrowe serce
i odporność na
choroby



JEDZ WARZYWA I OWOCE 5 RAZY DZIENNIE - TO PROSTE!



Śniadanie:

Dodaj owoce do płatków śniadaniowych.



II śniadanie:

Kanapkę skomponuj z soczystych i kolorowych warzyw, zjedz do tego ulubiony owoc.



Obiad:

Na drugie danie wybierz dwa rodzaje warzyw, na przykład surówkę ze świeżych warzyw, warzywa pieczone lub gotowane.



Podwieczorek:

Owoce i warzywa miej zawsze pod ręką, możesz je zjeść w całości lub przygotować z nich koktail bądź sałatkę.



Kolacja:

Do Twojej kanapki zjedz sałatkę z różnokolorowych warzyw.



Zadanie 1.

Przeczytaj komiks i wykonaj polecenia.
WARZYWA DAJĄ SUPER MOCE?





Ale ja nie lubię próbować nowych smaków... Co robić, może chociaż jeden mały kęs?



hmm... to nie jest takie złe, to jest chrupiące i dobre! Lubię to! I zaczynam się czuć świetnie... I chyba zjem wszystko, co mama mi dała na talerzu



To proste, już wiem - owoce i warzywa 5 razy dziennie jem! Dają mi dużo mocy!

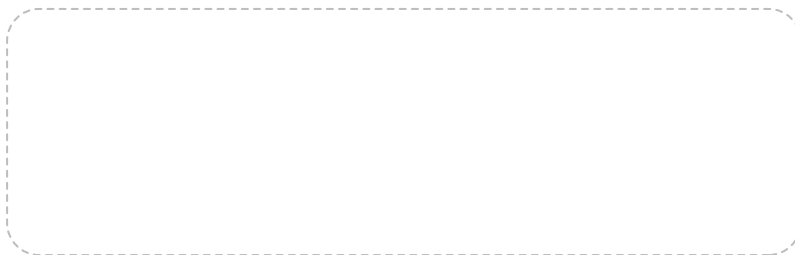


Króliczek był bardzo dumny, że spróbował nowych smaków i opłacało się! I wiesz co? Ty też spróbuj!

Warzywa mają mnóstwo kolorów, możesz zacząć je odkrywać i jeść więcej kolorów, zdobywając super moce!

Narysuj warzywo, które chciałbyś spróbować. Jak myślisz, jaką supermoc może dawać to warzywo?

Jeśli potrafisz już pisać, napisz nazwę tego warzywa, zwracając uwagę na poprawność ortograficzną.



Zadanie 2.

Narysuj tęczę, używając wybranych przez siebie kolorów kredek.

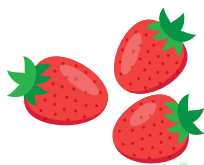
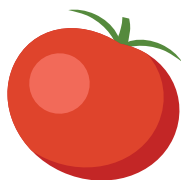
Na każdym z kolorów tęczy naszkicuj ciemnym kolorem kredki lub flamastra owoce i warzywa, które mają dany kolor.

Możesz też narysować wybrane przez Ciebie owoce i warzywa obok tęczy.



Zadanie 3.

Filip często gotuje z mamą.
Wymyślają różne formy
podawania warzyw i owoców.
Pomóż Filipowi przygotować
podane warzywa i owoce
na dwa różne sposoby
(np. w zupie, w surówce,
w koktajlu, pokrojone w słupki itp.)



Zadanie 4.

Aby przygotować sałatkę owocową należy wykonać szereg czynności według przepisu. Ułóż w odpowiedniej kolejności obrazki i stwórz przepis na sałatkę owocową.



Wymieszanie owoców w miseczce.



Osuszanie owoców.



Przygotowanie deski do krojenia, noża, miseczki.



Mycie owoców pod bieżącą wodą.



Przełożenie owoców do miseczki.

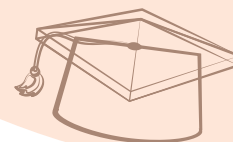


Krojenie owoców.



WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA – ZAWSZE JEM OWOCE I WARZYWA!

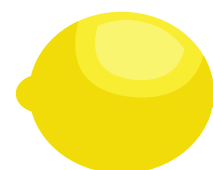
Czy wiesz, że?



Dzięki witaminie C zawartej w papryce, natce pietruszki a także kapuście kiszonej, mamy zdrową skórę i jesteśmy odporni na choroby. Natka pietruszki ma więcej witaminy C niż cytryna!

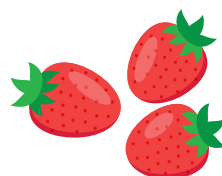


WITAMINA C

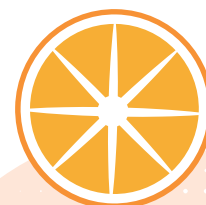


Marchewki mogą mieć różne kolory, nie tylko pomarańczowy. Rzadko można znaleźć je w sklepie czy na bazarku, ale istnieją odmiany fioletowe, białe czy żółte.

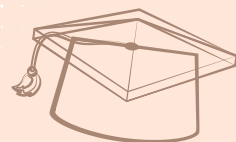
Truskawka może mieć około 200 nasion (pestek)! Jako jedyny owoc ma nasiona na zewnątrz. Jest też pierwszym owocem na wiosnę, który dojrzewa. Truskawki mają więcej witaminy C niż pomarańcze.



WITAMINA C



Kiszeniu możemy poddać nie tylko ogórki czy kapustę, ale także buraczki, kalarepkę czy nawet cytryny. W kiszonych produktach to bakterie są odpowiedzialne za jej specyficzny smak i zapach. Są to jednak korzystne, dobre dla zdrowia bakterie, które wspierają zdrowie naszych jelit i odporność na choroby.



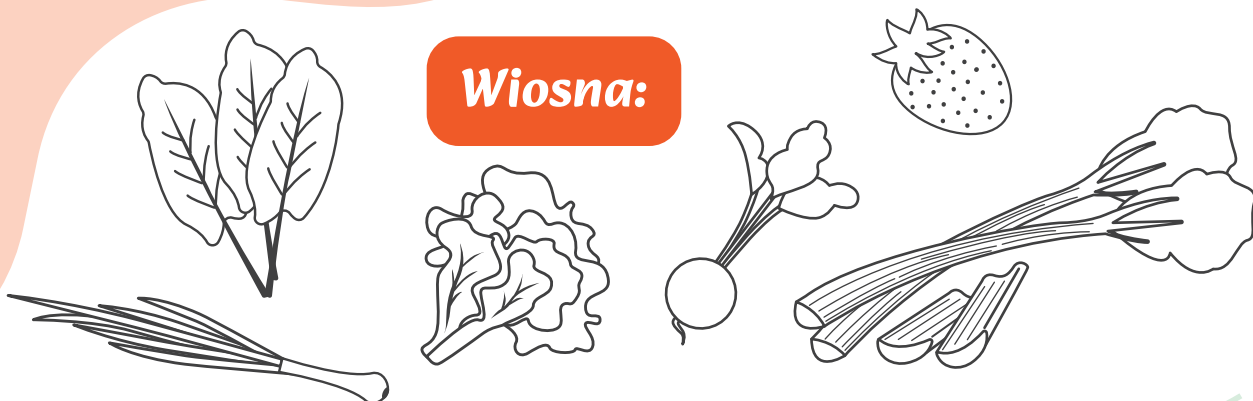
Czy wiesz, że jemy różne części warzyw, na przykład jemy korzenie warzyw, między innymi buraki, seleny, pietruszkę, czy marchew. Jemy również liście, na przykład szpinak czy sałatę, a także kwiaty, na przykład jadalne części brokuła! Czy wiecie, że można też jeść kwiaty cukinii a także kwiaty fiołków? Chociaż te ostatnie służą raczej do dekoracji na przykład deserów.



Zadanie 1.

Pokoloruj sezonowe warzywa i owoce.

Wiosna:



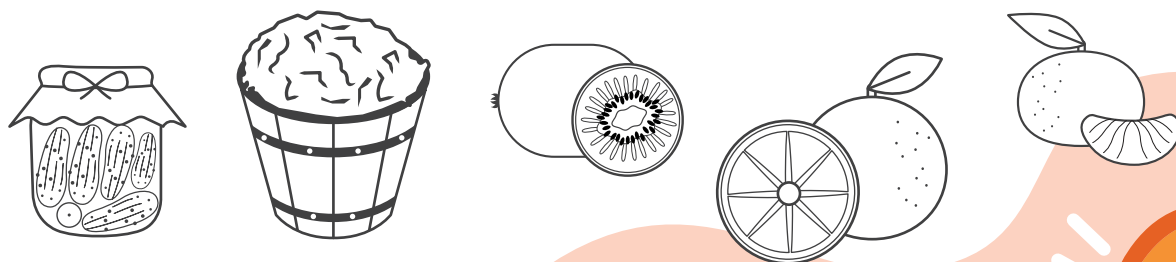
Lato:



Jesień:



Zima:



Która pora roku jest najbogatsza w owoce i warzywa?

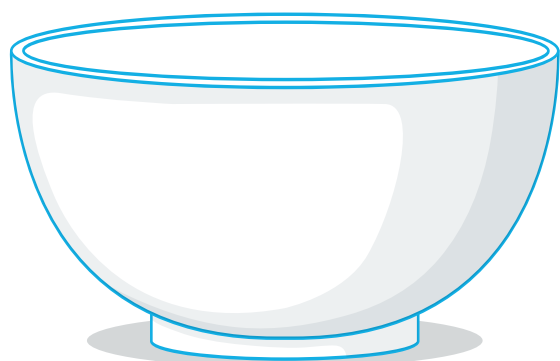
?

Zadanie 2.

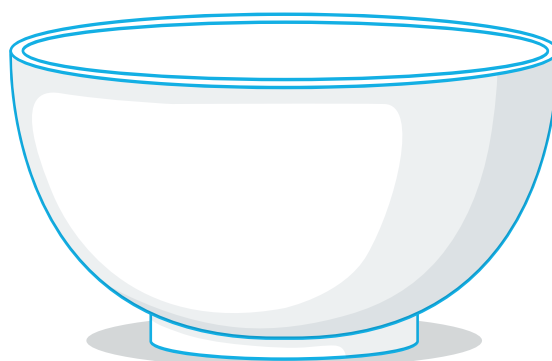
Krzyś ze swoją mamą często razem gotują. Ulubioną potrawą mamy i Krzysia jest sałatka owocowa, którą przygotowują zarówno latem jak i zimą.

Pomóż Krzysiowi i jego mamie skomponować sałatkę owocową. Jakich składników użyjesz latem, a jakich zimą?

Narysuj w miskach składniki sałatek.



Lato



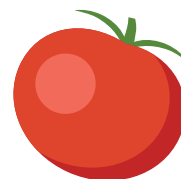
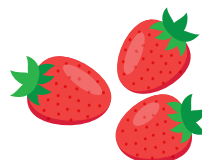
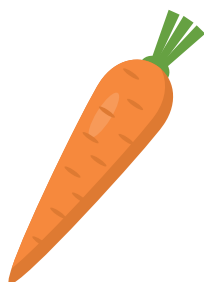
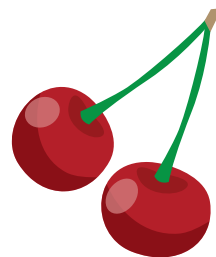
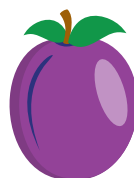
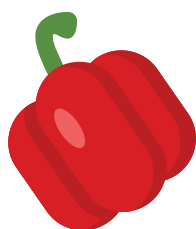
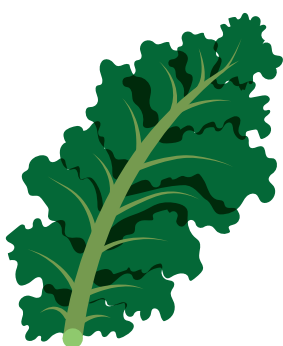
Zima



Zadanie 3.

Krzyś i Ola chętnie jedzą
warzywa i owoce sezonowe.

Zaznacz kółkiem zielonym warzywa
i owoce, które rosną wiosną,
kółkiem żółtym warzywa i owoce,
które rosną latem a pomarańczowym,
te które jemy dopiero jesienią.



Zadanie 4.



Krzyś latem pojechał na wakacje do swojej babci na wieś.

Każdego roku Krzyś spotykał tam swoich przyjaciół: Olę i Bartka.

Lato w tym roku było bardzo upalne. Krzyś, Ola i Bartek postanowili wybrać się na wycieczkę rowerową. Każdy z nich miał przygotować sobie napój składający się z wody i różnych dodatków.

Krzyś lubi wodę o słodkim smaku, gdyż uwielbia słodczyce, Ola lubi napoje o smaku kwaśnym, ponieważ twierdzi, że taki napój najlepiej gasi pragnienie.

Bartek lubi wodę miętową, gdyż według niego najszybciej przynosi orzeźwienie.

Pomóż dzieciom skomponować swoje napoje składające się z wody i owoców letnich. Zaproponuj dodatki, aby woda miała określony smak. Połącz liniami dodatki z bidonami Oli, Krzysia i Bartka.



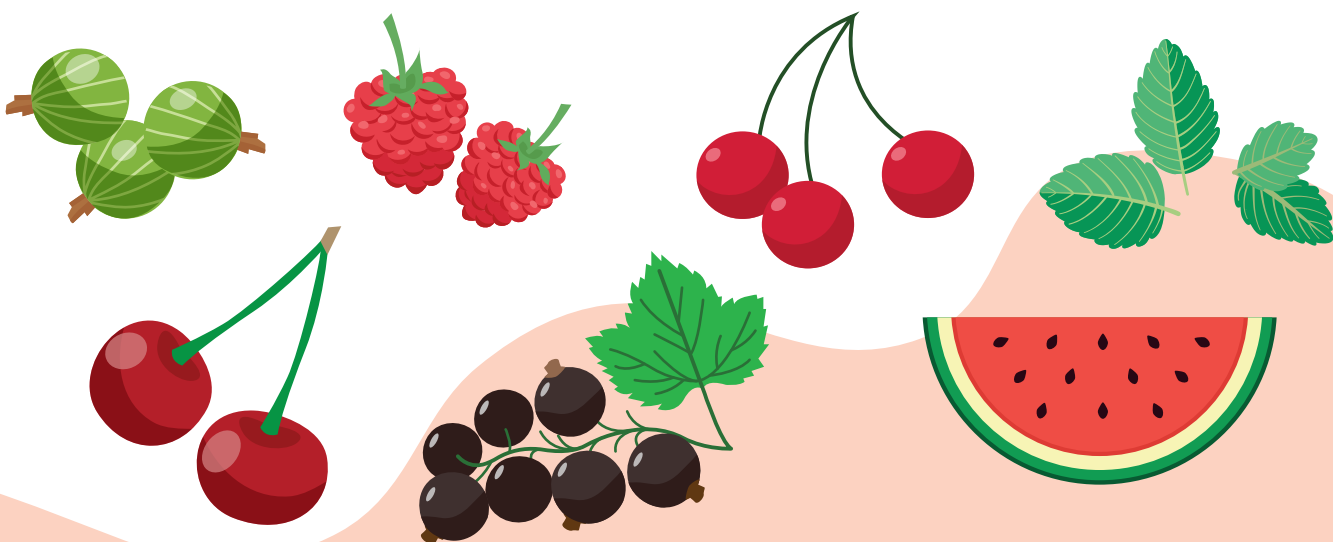
Napój dla Oli, która lubi w upalne dni pić wodę o kwaśnym smaku.



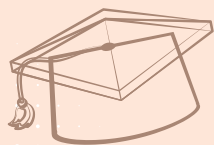
Napój dla Krzysia, który lubi pić wodę o słodkim smaku.



Napój dla Bartka, który lubi pić wodę o smaku miętowym.

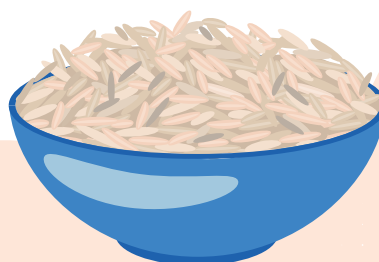
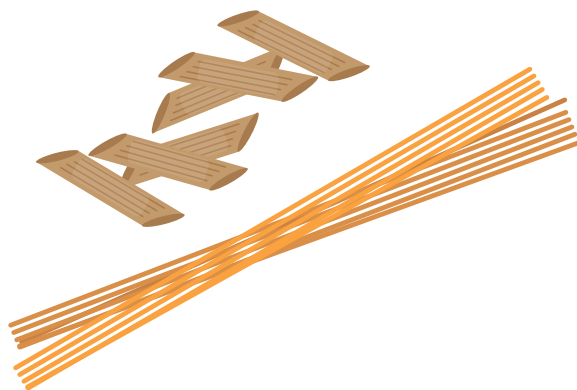
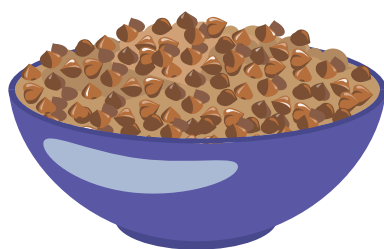
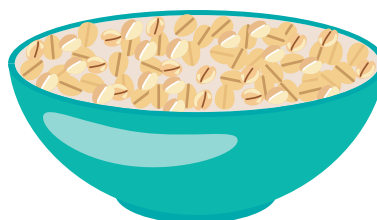
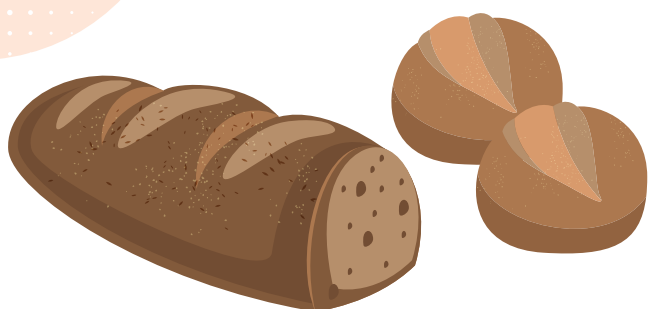


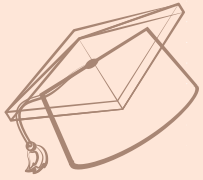
PRODUKTY ZBOŻOWE – ZDROWA ENERGIA



Do produktów
zbożowych należą:
mąka, pieczywo, kasza,
ryż, makaron oraz płatki
zbożowe.

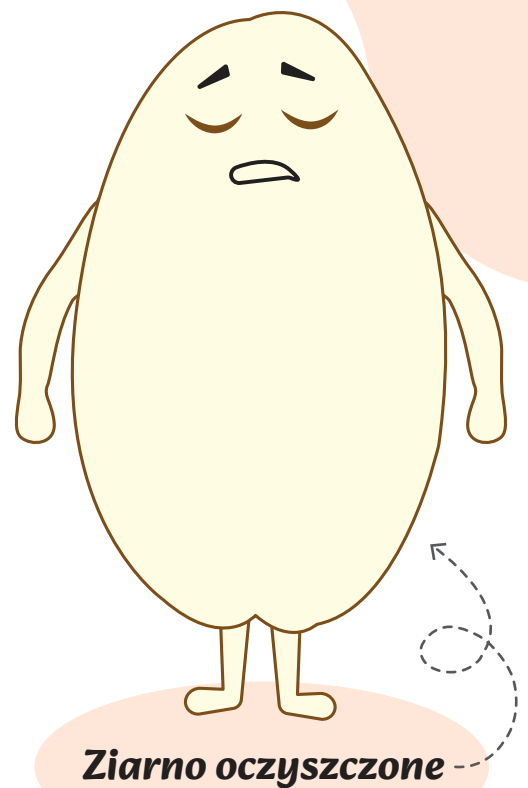
Produkty zbożowe
to bardzo ważny element każdego
posiłku. Dostarczają energii i wielu
ważnych składników, które są
potrzebne do nauki, aktywności
fizycznej i zabawy.





Cześć,
jestem **Pełne Ziarno!**
Pozwól, że opowiem Ci trochę
o sobie. Opowiem Ci, **dłaczego**
tak ważne są produkty pochodzące
z pełnego ziarna.

Pewnie nie raz zastanawiałaś się,
dlaczego wszyscy mówią, że produkty
z pełnego ziarna są dla Ciebie
zdrowsze. Popatrz na
poniższy rysunek.



Widzisz? Pełne ziarno nie jest oczyszczone,
dzięki temu **zawiera więcej wszystkich dobrych dla zdrowia**
składników takich jak: witaminy, składniki mineralne i błonnik.
Dzięki tym składnikom **masz mnóstwo energii do zabawy i nauki.**
Po posiłku zawierającym produkt pełnoziarnisty **dłużej czujesz się**
najedzony, a energii wystarcza Ci na dłużej!

A gdzie szukać pełnego ziarna? Już Ci mówię! Pełne ziarno kryje się
w pieczywie razowym, graham, grubych kaszach takich, jak kasza
pęczak, gryczana, a także w płatkach zbożowych takich jak owsiane
czy jęczmienne.

Zadanie 1.

Narysuj lub wymień, jakie znasz produkty zbożowe (im więcej tym lepiej). Możesz spróbować przypomnieć sobie, jakie produkty zbożowe jadłeś poprzedniego dnia.

Następnie zaznacz, które z nich lubisz najbardziej.



Zadanie 2.

**Czy rozpoznajesz
te produkty zbożowe?
Połącz rysunek
z odpowiednią nazwą.**



Pieczywo



Ryż

Makaron



Płatki zbożowe

Mąka



Kasza



Pełnoziarniste produkty
zbożowe są źródłem energii, ale także
składników odżywczych i błonnika, które są
potrzebne do nauki, myślenia, uprawiania sportu
czy zabawy oraz zachowania zdrowia.

Zadanie 3.

Jak rozpoznać pełnoziarniste produkty zbożowe?



Mama wysłała Krzysia do sklepu, by kupić mąkę do pizzy, ryż i płatki zbożowe (do mleka). Krzysiek chciałby zacząć odżywiać się zdrowiej, dlatego chce wybrać produkty pełnoziarniste.

Pomóż Krzysiowi zlokalizować je na półce.

Zaznacz produkty zbożowe pełnoziarniste.



Zadanie 4.

Zbożowe produkty pełnoziarniste powinniśmy jeść codziennie. Postaraj się zamienić niżej podane przykłady na produkt pełnoziarnisty.



Ryż biały -



Bułka kajzerka -



Chleb biały -



Słodkie płatki śniadaniowe -

Zadanie 5.

Jakie produkty zbożowe lubisz najbardziej? Do każdego posiłku postaraj się wymienić po jednym produkcie pełnoziarnistym, który jesz najchętniej.

Śniadanie

Przekąska

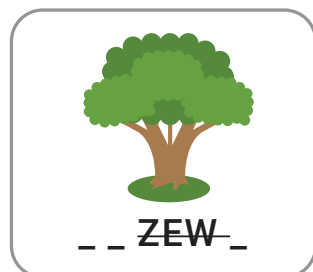
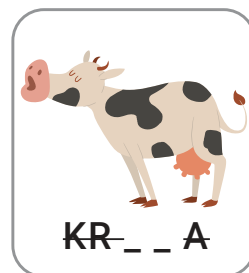
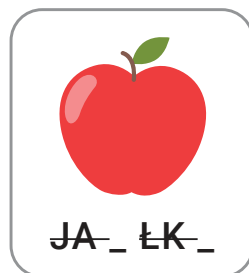
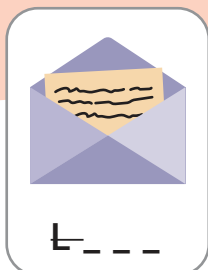
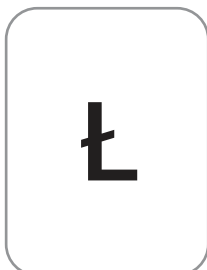
Obiad

Kolacja

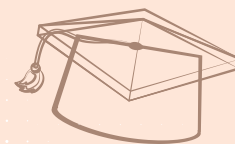


Zadanie 6.

Rozwiąż rebus, aby odkryć hasło.



CO DRZEMIE W MLEKU ?



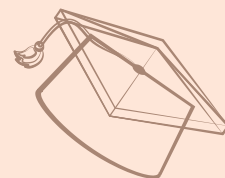
Mleko i produkty mleczne to źródła wapnia, białka i witamin. Wapń jest potrzebny przede wszystkim do rozwoju mocnych kości i zębów. Dzięki wapniowi są one zdrowe, odporne na urazy i złamania. Wapń jest także bardzo ważny dla dobrej pracy mózgu, serca oraz mięśni.

Codziennie wypijaj 3 szklanki mleka. Możesz je zastąpić także produktami mlecznymi: jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, serem.

Tyle samo wapnia znajdziesz w:



Z produktów mlecznych można przygotować różne, bardzo smaczne dania: owsiankę na mleku z owocami, koktajl z jogurtu i owoców, kanapkę z serem żółtym i warzywami, pierogi z białym serem, budynie mleczne, kakao naturalne z mlekiem, pastę na kanapki z twarogu.



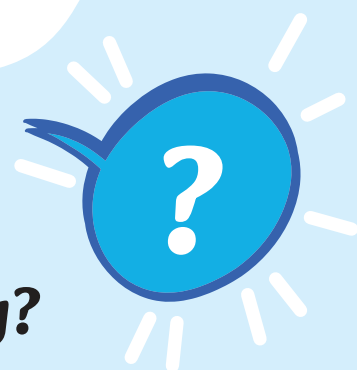
Jeżeli masz alergię na mleko krowie, lub nie pijesz go z innych przyczyn, spróbuj napoju roślinnego wzbogaconego w wapń, na przykład migdałowego, owsianego, sojowego. Wapń znajduje się także w innych produktach, które nie pochodzą z mleka, na przykład w migdałach, malinach, zielonych warzywach (kapuście, jarmużu).

Zadanie 1.

Szklankę mleka połącz z produktami, które wyprodukowano z mleka
Odpowiedz na pytania.



Czy znasz jeszcze inne produkty
zrobione z mleka?
Jaki ważny składnik zawiera mleko?
Dlaczego ten składnik jest taki ważny?



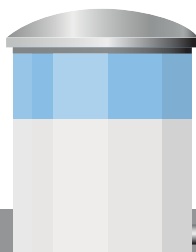
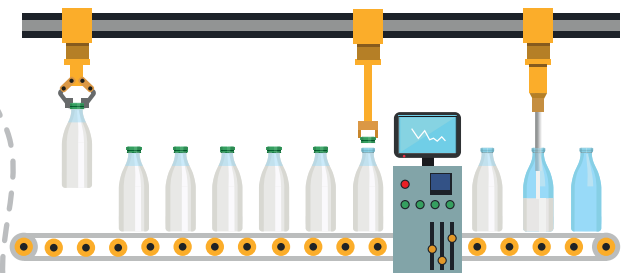
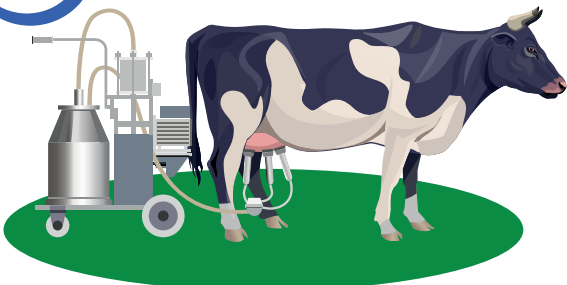
Zadanie 2.

Znajdź na półce sklepowej mleko i produkty mleczne.
Zakreśl je.



Zadanie 3.

Czy wiesz, jaką drogę przebywa mleko, aby trafić do Twojego kubka?
Uszereguj podane obrazki w odpowiedniej kolejności.



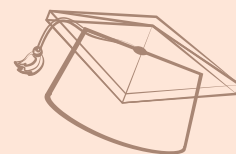
Zadanie 4.

Mleko może być składnikiem różnych posiłków. Na przykład na śniadanie można zjeść owsiankę lub muesli z mlekiem, na podwieczorek można wypić koktajl z jogurtu i owoców, a na kolację można wypić kakao.

Narysuj swój ulubiony posiłek z porcją mleka lub produktu mlecznego.



GDZIE UKRYWA SIĘ BIAŁKO?



**Mięso, ryby, jaja,
nasiona roślin strączkowych
to ważny element naszych posiłków.
Dostarczają przede wszystkim białka,
które jest potrzebne do budowy mięśni.
Białka są także potrzebne, aby mieć
mocne kości, zdrowe zęby,
paznokcie czy włosy.
To dzięki białku rośniesz!**



**Nasiona roślin strączkowych
to m.in. soja, ciecierzyca, bób, soczewica,
groch, fasola biała lub czerwona. Nasiona
roślin strączkowych mogą czasem zastępować
mięso jako źródło białka (dla zdrowia i dla
dobra planety).**

**Białka znajdziesz
w mięsie, rybach, jajkach,
nasionach roślin strączkowych.
Białko znajduje się także
w mleku, jogurtach
i serach.**

Zadanie 1.

Połącz produkt z grupą produktów,
do której należy.



Mięso

Ryby

Nasiona
roślin
strączkowych

Zadanie 2.

Spróbuj połączyć obrazki z nazwami nasion roślin strączkowych.

Zaznacz kolorem, te nasiona roślin strączkowych, których już próbowałeś.



groch



ciecierzyca

bób



fasola

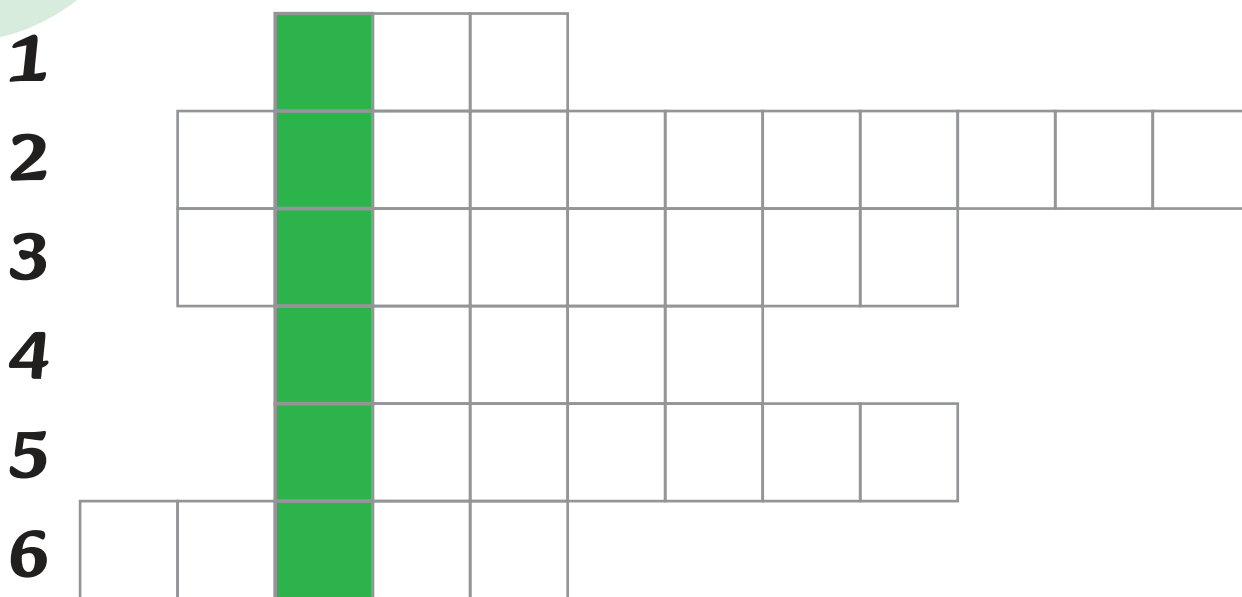


soczewica

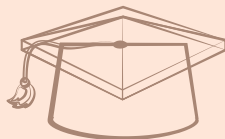


Zadanie 3.

Rozpoznaj, co jest na zdjęciu i rozwiąż krzyżówkę.



ROŚLINNE ŹRÓDŁA BIAŁKA – NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHY

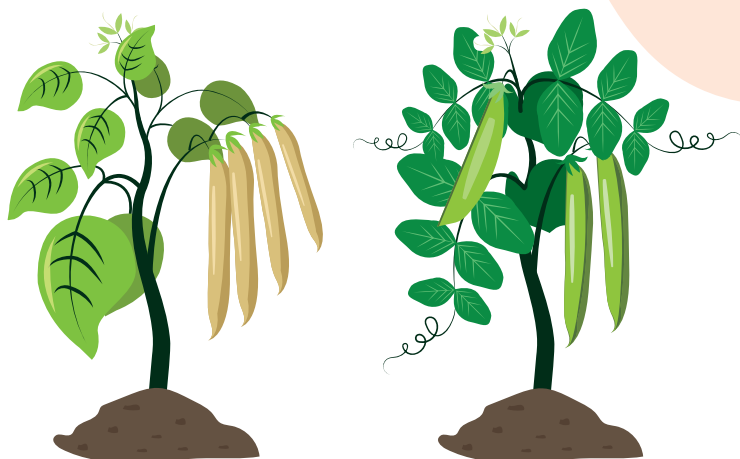
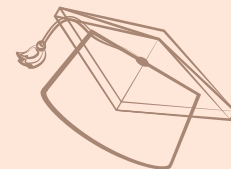


Produkty bogate w białko takie, jak fasola, orzechy, jogurt, jaja, ryby czy drób sprawiają, że moje mięśnie są silne, więc mogę wspinać się, skakać, biegać i robić wiele innych aktywności!

Białko znajduje się nie tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego czyli w mięsie, rybach, jajach, czy produktach mlecznych, ale też w produktach pochodzenia roślinnego, jak strączki (fasola, bób, soczewica, soja, ciecierzycy), orzechy.



Czy wiesz, że... ?



Fasolę, groch, soczewicę czy soję nazywamy nasionami roślin strączkowych, ponieważ rosną w strączkach. Spożywamy suche nasiona tych roślin po odpowiednim przygotowaniu. Są bardzo zdrowe.

Fistaszki, inaczej orzeszki ziemne czy arachidowe, rosną w strączkach zawierających 1-4 nasion. Strąki te dojrzewają pod ziemią. Rosną jak fasola, ich nasionami są orzeszki, a wykopuje się je jak ziemniaki. To najdziwniejsze rośliny strączkowe.



Orzechy.
W Polsce uprawia się głównie dwa rodzaje orzechów: orzech włoski i orzech laskowy.

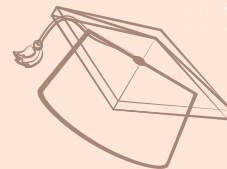


Wszystkie orzechy są źródłem ogromnej ilości witamin, składników mineralnych, białka oraz zdrowych tłuszczów. Ich składniki dobrze wspierają pracę naszego mózgu, dzięki czemu mamy, na przykład lepszą pamięć. Warto dla zdrowia wybierać te niesolone i niesłodzone!

Chińczycy z nasion soi stworzyli tofu. Przypomina ono w smaku ser, a jest produktem pochodzenia roślinnego. Zawiera dużo białka.



Dlaczego warto jeść strączki?



Dlaczego warto jeść strączki?



Rośliny strączkowe, czyli np. fasola, groch mogą być zamiennikami mięsa, ponieważ są dobrym źródłem białka. Do roślin strączkowych zaliczamy także ciecierzycę, soczewicę, soję (a także produkty z soi np. tofu)



Wszystkie rośliny strączkowe są też bogate w pewne korzystne dla zdrowia związki tzw. fitoskładniki, a także potas, żelazo, cynk, i mnóstwo błonnika - dla zdrowia twojego brzuszka.



Jem i lubię strączki, więc będę silna i zdrowa!

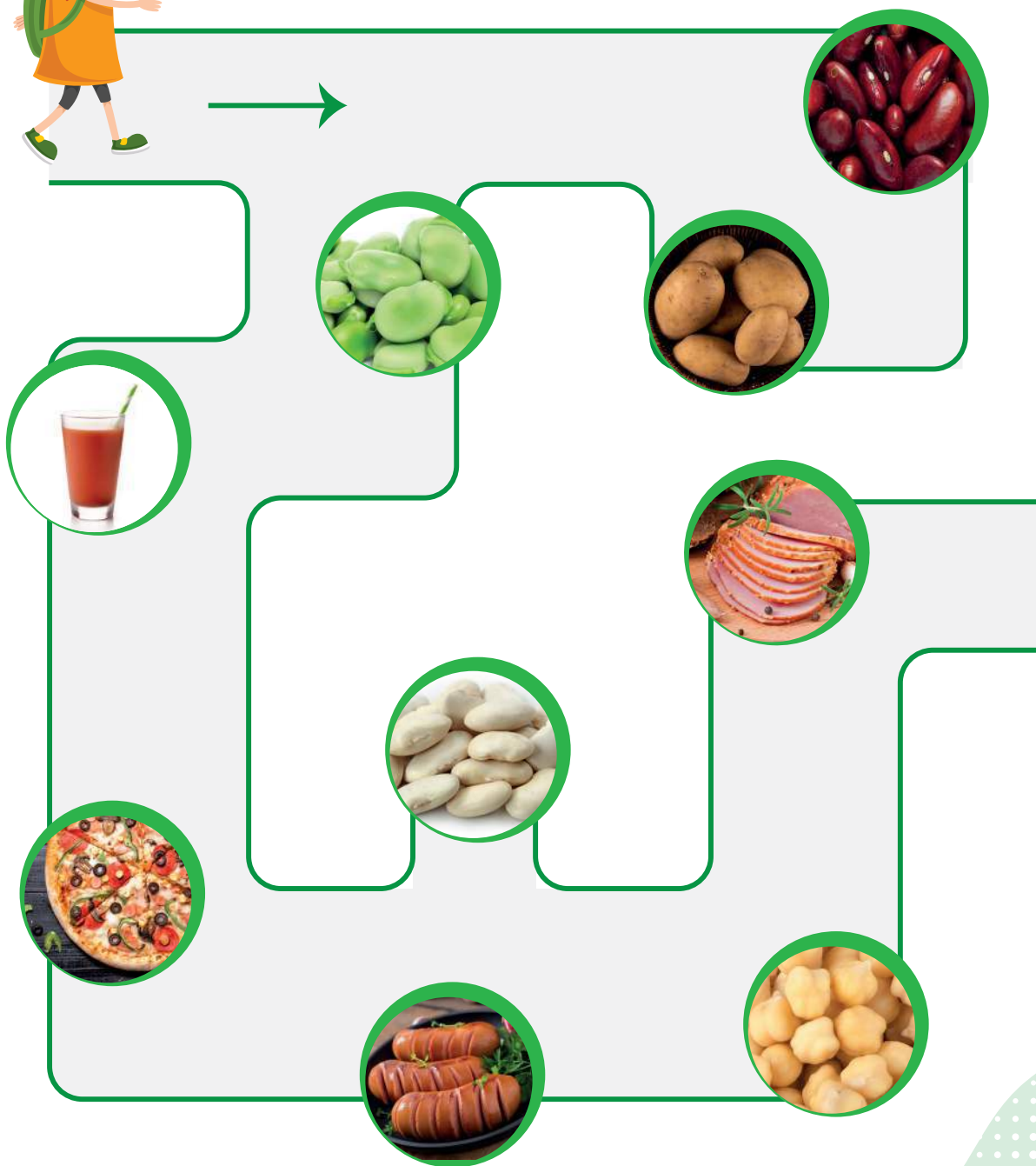


Zadanie 1.

Przeprowadź Asię przez labirynt, zbierając wszystkie nasiona roślin strączkowych. Nazwij je.



**Czy jadłeś te produkty?
Do jakich potraw można je dodać?
Który z nich chciałbyś spróbować?**

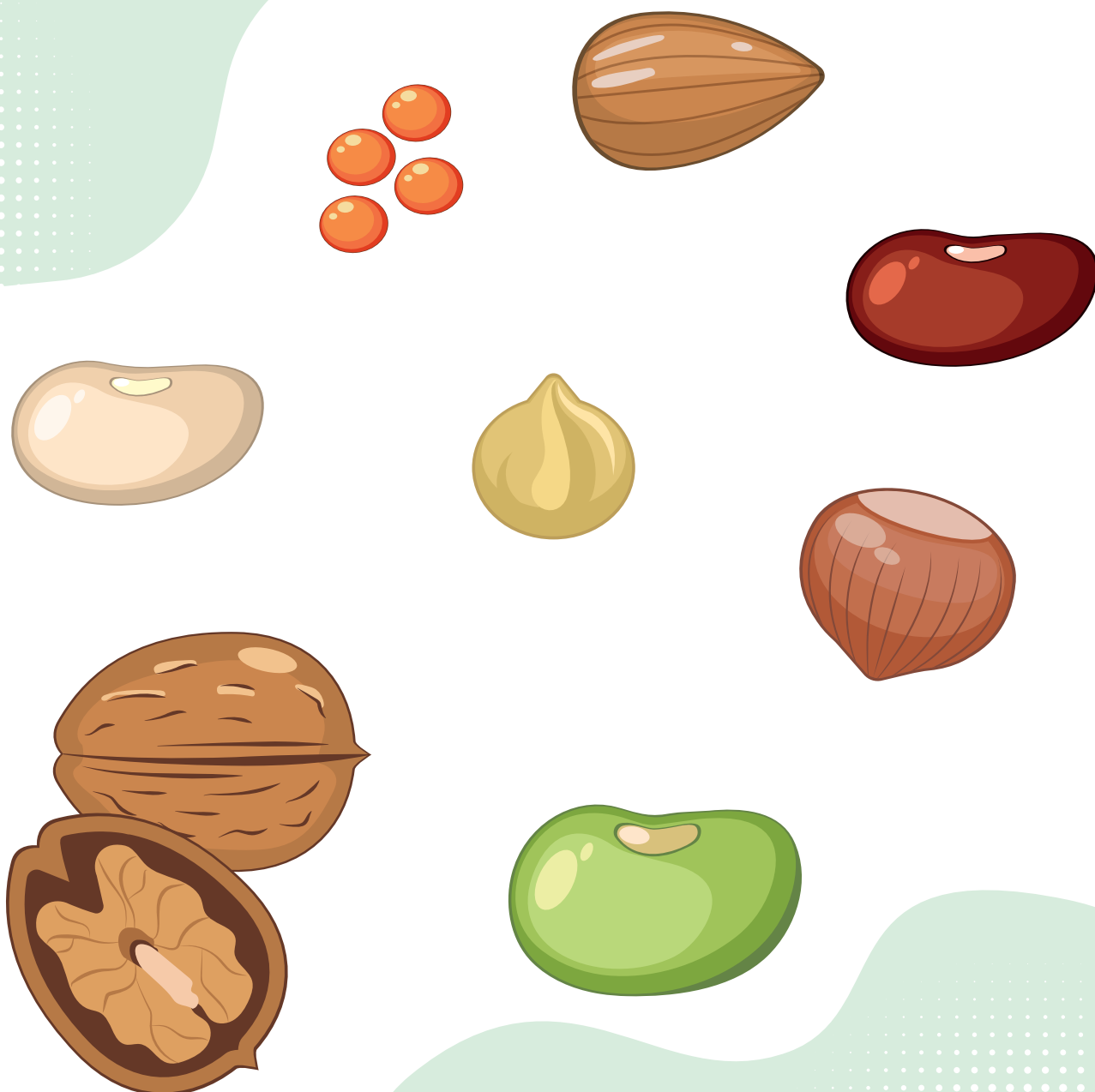


Zadanie 2.

Przyjrzyj się rysunkom.
Są na nich nasiona roślin strączkowych
i orzechy. Te produkty są źródłem białka
pochodzenia roślinnego.

Zaznacz na zielono strączki,
a na czerwono orzechy.

Które z nich znasz, a które chcesz spróbować?



Zadanie 3.

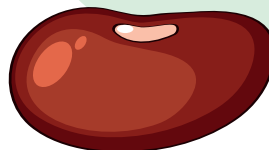
Dokończ nazwy strączków zamieszczonych na obrazkach:



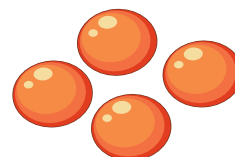
B _ _



F _ _ _ _ a



S _ c z _ w _ _ a



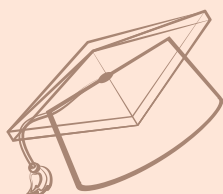
Zadanie 4.

Z rozsypanki sylabowej ułóż wyrazy, będące nazwami nasion strączkowych oraz orzechów i zapisz je poniżej:

PI FA FI STA SO STA CJE LA SZKI
CIE MI BÓB CIE GDA RZY ŁY CA

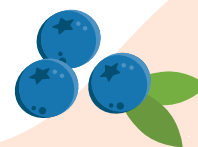
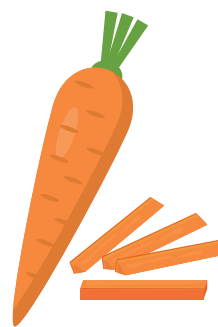
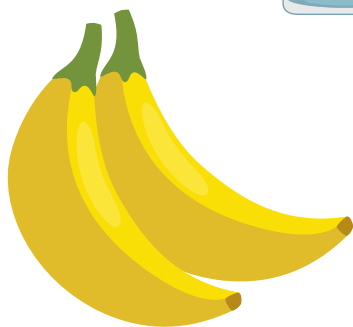
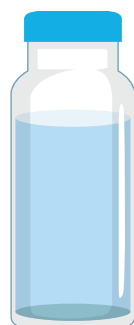
ZDROWE PRZEKĄSKI I NAPOJE

Czy lubisz przekąski?



Przekąska
nie stanowi pełnego posiłku,
powinna być niewielka, dostarczyć energii
i składników odżywczych między głównymi
posiłkami. Najlepiej wybierać świeże owoce
i warzywa. Przekąski warzywno-owocowe wcale
nie muszą być nudne! Z warzyw i owoców można
przygotować pyszne szaszłyki, sałatki, kolorowe
koktajle lub musy. Jeżeli wolisz chrupiące
przekąski, sięgnij po orzechy, suszone
jabłka lub plasterki marchewki –
super chrupią!

Nie zapomnij o wodzie!
Wypijanie odpowiedniej ilości
wody jest ważne dla Twojego
zdrowia i dobrego samopoczucia.
Do wody możesz dodać świeżą
miętę, plasterki cytryny lub
pomarańczy.



Zadanie 1.

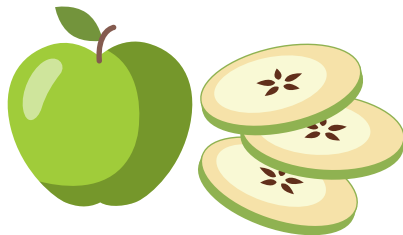
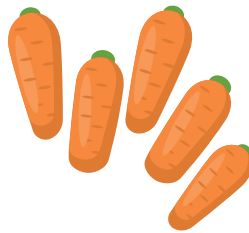
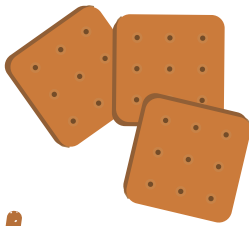
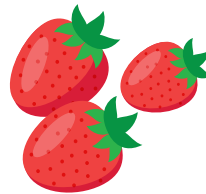
Filip zaprasza swoje koleżanki i kolegów, aby pobawić się razem w ogrodzie.

Zastanów się, jakie zdrowe przekąski można przygotować na to spotkanie.

Popatrz na rysunki poniżej.

Zaznacz te przekąski, które są dla nas wartościowe.

Dodatkowo wymyśl sam kilka przekąsek i zapisz je.



1

2

3

4

5



Zadanie 2.

Wszyscy lubimy chrupiące przekąski, ale niestety nie wszystkie są dla nas dobre. Zastanów się, na jakie produkty można zamienić podane przykłady, aby były zdrowe. Swoje propozycje zapisz lub narysuj.

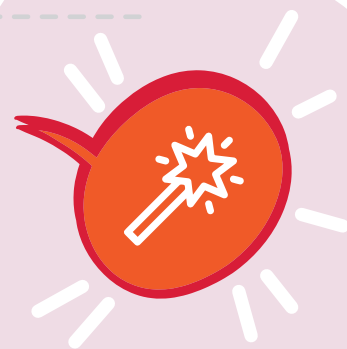
Chipsy

Wafelki z kremem

Słone paluszki

Krakersy

Baton czekoladowy



Zadanie 3.

Czy lubisz pić wodę?

Wiesz, że woda jest niezbędna do naszego prawidłowego funkcjonowania i najlepiej nas nawadnia?

Kolega Filipa nie przepada za wodą. Zastanów się, jakie dodatki do wody sprawią, że bardziej zasmakuje chłopcu. Może plasterki owoców albo warzyw? A może świeże zioła? Zapisz lub narysuj swoje pomysły w dzbanku wody.



Zadanie 4.

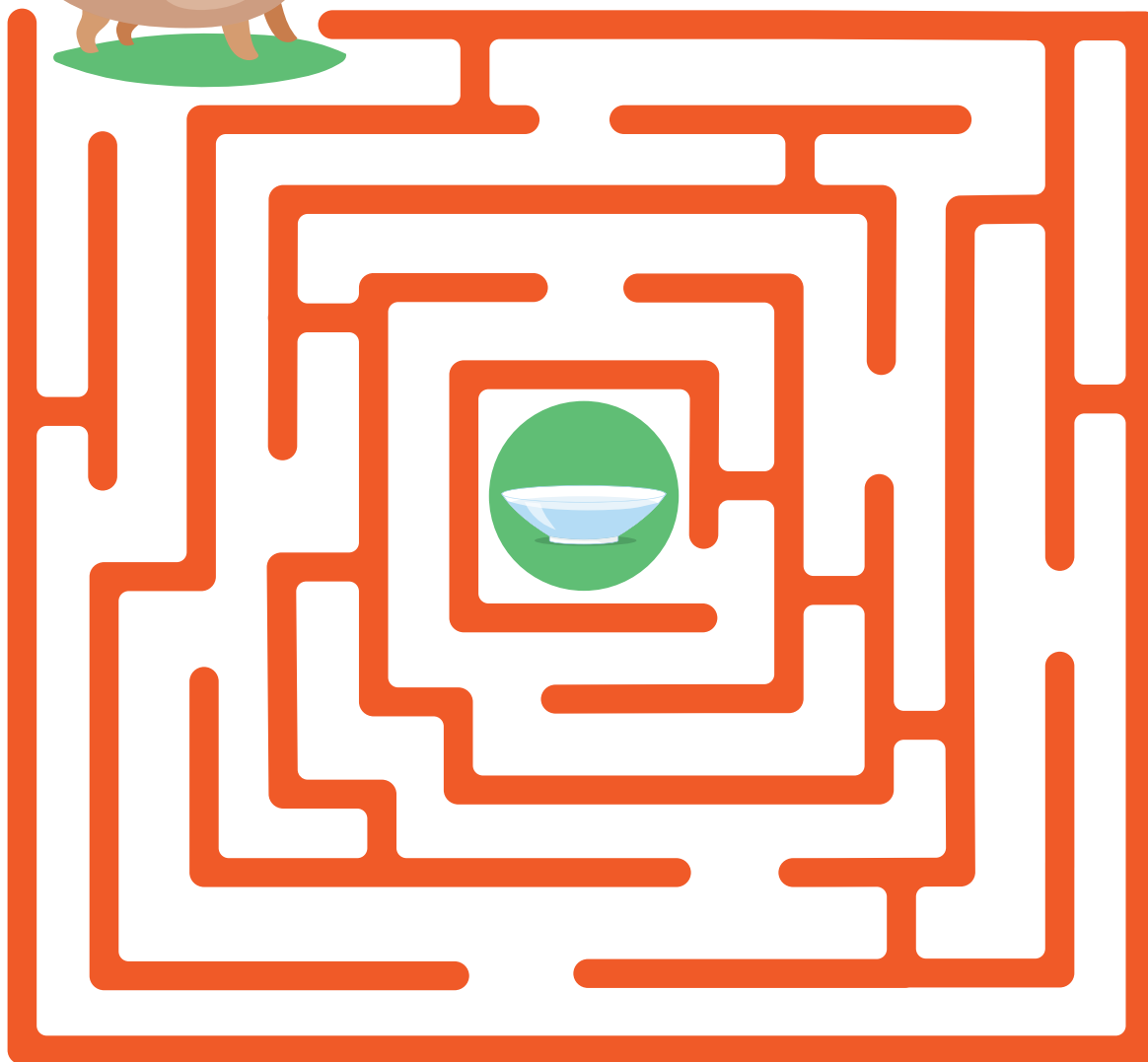
W ramce umieszczono rysunki różnych przekąsek. **Otocz zielonym kółkiem te, które są zdrowe, a czerwonym kółkiem te, które są niedobre dla zdrowia.** Niebieskim kwadratem zaznacz te, które lubisz i chętnie jesz.



Zadanie 5.

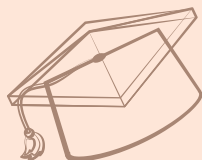
Jeżowi Jerzykowi bardzo chce się pić - najbardziej lubi wodę.

Pomóż jeżykowi odnaleźć w labiryncie drogę do jego ulubionego napoju.



DRUGIE ŚNIADANIE MISTRZA

Pierwsze i drugie śniadanie to bardzo ważne posiłki.



Pierwsze śniadanie to pierwszy posiłek po nocnym odpoczynku. Organizm potrzebuje wtedy energii i składników odżywczych na początek dnia. Jedzenie pierwszego śniadania daje ci energię do zabawy, dobrego humoru w ciągu dnia a także pomaga w nauce.

Drugie śniadanie, w tygodniu zjadamy w szkole, w sobotę i niedzielę – w domu. Drugie śniadanie uzupełnia potrzebną ci w szkole energię, pomoże ci lepiej się uczyć i mieć dobry nastrój. Nie zapominaj o drugim śniadaniu w szkole!

Dlaczego drugie śniadanie jest takie ważne?

Daje energię do zabawy

Daje energię do myślenia na lekcjach

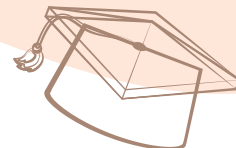
Daje energię do zapamiętywania w szkole

Do biegania

Do ćwiczenia

Do dobrego humoru

Co powinno zawierać zdrowe pierwsze i drugie śniadanie?



Śniadanie powinno składać się z:

produktu zbożowego

(np. płatki śniadaniowe bez dodatku cukru, płatki owsiane, musli, kasza, ryż, pieczywo – najlepiej typu graham, razowe)

produktu mlecznego

(np. mleko krowie, kozie, wzbogacony w wapń napój roślinny z migdałów lub z soi, ser, jogurt, kefir, maślanka)

owocu lub warzywa

produktu białkowego

(np. chuda wędlina, jajko, pasta z fasoli, cieciorke, orzechy)

Przykłady zdrowego pierwszego śniadania:

- Owsianka na mleku z owocami
- Kanapka z bułki grahamki z pastą z białej fasoli, z ogórkiem kiszonym, maślanka
- Jogurt naturalny z musli z dodatkiem truskawek i orzechów

Śniadanie powinno zawierać produkty z co najmniej 3 grup produktów.

Pamiętaj też o zdrowym napoju. Najlepiej gasi pragnienie woda.

Przykłady zdrowego drugiego śniadania do szkoły:

- Kanapka z pieczywa razowego z żółtym serem, ogórkiem i sałatą, jabłko, woda
- Kanapka z bułki graham z chudą wędliną, warzywa do chrupania (słupki marchewki, kalarepki, papryki), jogurt naturalny.

A teraz pora na zabawę!

Zadanie 1.

W szkole Krzysia w każdą środę organizowane są kolorowe dni owocowo-warzywne. Tego dnia trzeba przynieść do szkoły na drugie śniadanie warzywo lub owoc w określonym kolorze.

Pomóż Krzysiowi wybrać warzywa i owoce do przyniesienia w określonych dniach.

Jakie warzywo lub owoc Krzyś może przynieść do szkoły w Dniu Zielonym, Pomarańczowym, Żółtym, a jakie w Dniu Fioletowym?



Dzień
Zielony

Dzień
Pomarańczowy

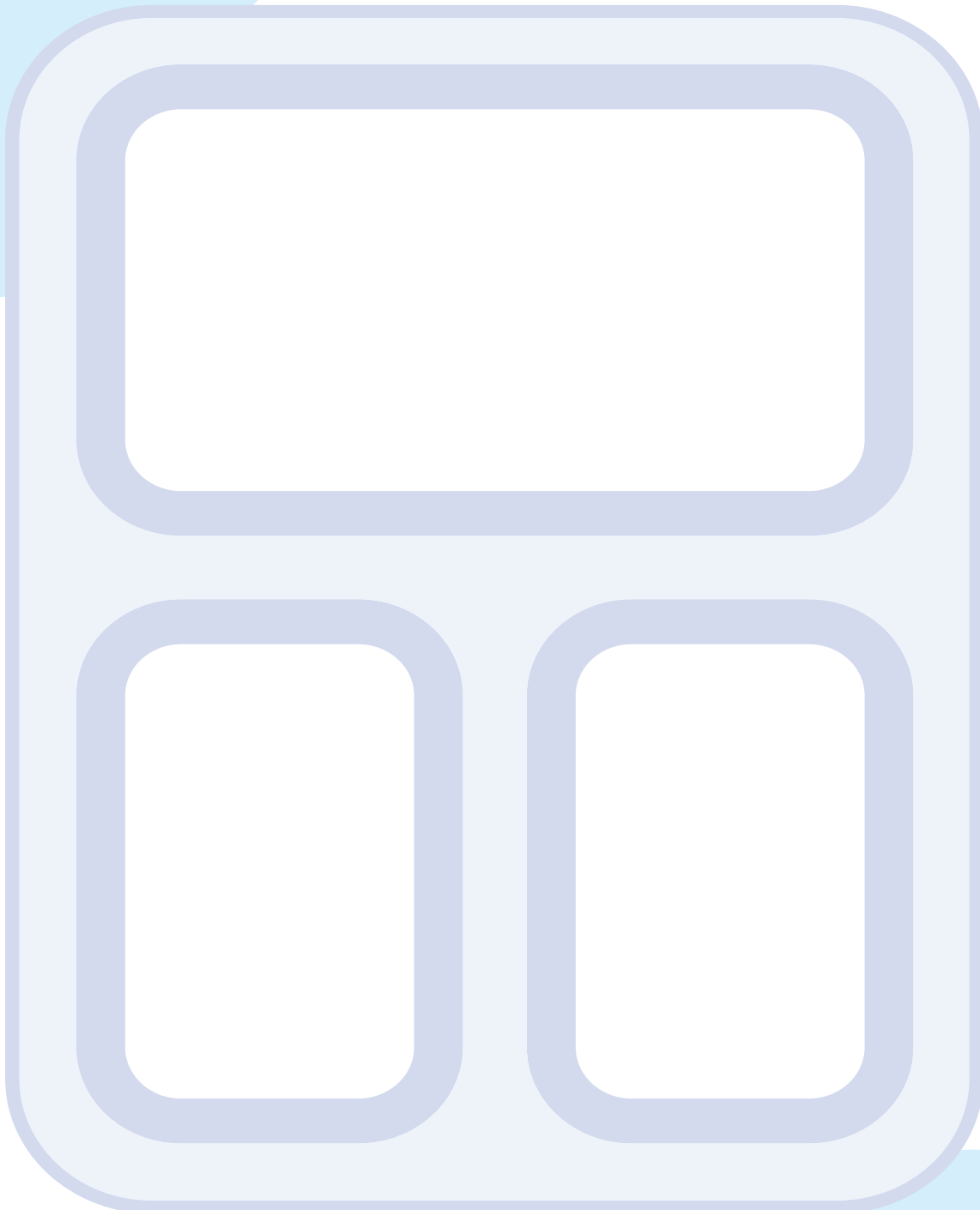
Dzień
Żółty

Dzień
Fioletowy



Zadanie 2.

**Narysuj swoje drugie śniadanie,
które będzie dla ciebie zdrowe i smaczne.**



Zadanie 3.

Utwórz pary.

Z rozsypanki wyrazowej ułóż składniki zdrowego śniadania. Pasujące do siebie pary wyrazów podkreśl tym samym kolorem kredki.

marchewki

razowe

jogurt

pasta

słupki

rzodkiewek

płatki

owsiane

kiszony

pieczywo

krowie

ogórek

naturalny

liść

pęczek

bułka

sałaty

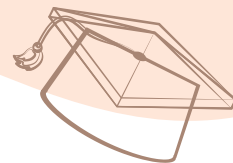
mleko

z cieciorke

grahamka



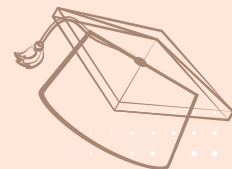
ZDROWO JEM, NIE MARNUJĘ ŻYWNOCİ, DBAM O PLANETĘ



Pamiętaj!
Nie marnuj jedzenia!
To korzyść dla Ciebie
i dla planety,
na której żyjemy!

**Czy wiesz,
dlaczego nie można marnować
jedzenia?**
Dlatego, żeby chronić naszą planetę!
Aby powstały takie produkty spożywcze
jak ser, mleko, chleb, jabłko, mięso, sok
i wiele innych potrzeba bardzo dużo
wody. Zmarnowana żywność
to zmarnowana woda.





Czy wiesz, że... ?

Aby urosło
1 jabłko potrzeba
70 litrów wody



70
litrów

1 sztuka

Aby powstało
1 jajo potrzeba
135 litrów wody



135
litrów

1 sztuka

Aby powstała
szklanka mleka
potrzeba
200 litrów wody



200
litrów

1 szklanka

Aby powstał
1 hamburger
potrzeba
2400 litrów wody



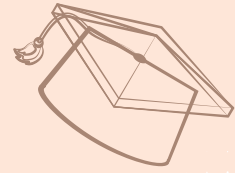
2400
litrów

1 sztuka

(Źródło: www.fao.org)



Wyrzucając niedojedzony posiłek nie tylko marnujemy żywność, ale także wodę, energię, pracę człowieka i pieniądze, które zostały wykorzystane do jej wytworzenia. Marnując żywność przyczyniamy się do niekorzystnych zmian klimatycznych.



Jak nie marnować jedzenia?

w domu

- nie wyrzucaj jedzenia – nakładaj na talerz tyle jedzenia, ile będziesz mógł zjeść, zawsze możesz poprosić o dokładkę
- odpowiednio przechowuj żywność, aby się nie zepsuła – niektóre produkty przechowujemy w szafkach kuchennych (np. mąkę, makaron, ryż, pieczywo) a niektóre w lodówce (mleko, jogurt, sery, mięso, wędliny, ugotowane potrawy)

w szkole

- w szkole zjedz śniadanie, które przyniosłeś z domu
- podziel się posiłkiem – jeśli do szkoły zabrałeś/eś za dużo jedzenia – nie wyrzucaj go do kosza, tylko spytaj kolegi lub koleżanki, czy ma ochotę zjeść na przykład twoją kanapkę lub owoc

w sklepie

- planuj co kupisz – zrób listę zakupów, aby nie kupić rzeczy, których nie potrzebujesz
- nie rób zakupów, gdy jesteś głodny/a – wtedy na pewno kupisz więcej, niż potrzebujesz
- sprawdzaj na etykietach produktów spożywczych datę przydatności do spożycia ("Należy spożyć do:...") – to bardzo ważne, ponieważ po tym terminie żywność, np. produkty mleczne, mięso, ryby, nie powinna być jedzona.



Zadanie 1.

Krzyś stara się nie marnować żywności. Połącz części zdania z prawej strony z częściami zdań z lewej w taki sposób, aby powstały czynności, dzięki którym Krzyś nie zmarnuje jedzenia. Zastanów się, które z tych czynności sam już wykonujesz.

Nakładam na talerz...

W sklepiku szkolnym robię zakupy...

Jogurt i twarożek wkładam do...

Gdy robię zakupy w sklepie...

Gdy nie chce mi się zjeść kanapki w szkole...

...sprawdzam datę przydatności do spożycia.

...zawsze dużo jedzenia, lubię mieć dużo jedzenia na talerzu.

...szafki.

...tyle jedzenia, ile zjem, potem mogę wziąć dokładkę.

...lodówki.

...dopiero kiedy zjem produkty, które przyniosłem/am z domu.

...dzielę się nią z kolegą, który jest głodny.

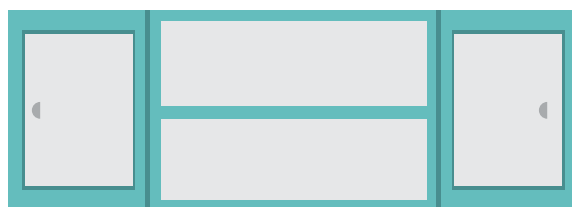
...wyrzucam ją do kosza, żeby nie zepsuła się w plecaku.



Zadanie 2.

Krzyś przekonał się, że wyrzucanie jedzenia nie jest dobre dla naszej planety. W tym tygodniu był razem z rodzicami na zakupach. Wkładając produkty spożywcze do koszyka, wspólnie sprawdzali na etykietach daty przydatności do spożycia. Po powrocie do domu mama poprosiła Krzysia, aby rozpakował zakupy.

**Pomóż Krzysiowi właściwie umieścić produkty spożywcze, tak aby się nie zepsuły.
Które z produktów przechowujemy w lodówce,
a które w szafce kuchennej?**



Zadanie 3.

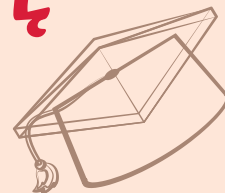
Dzień rozpoczęcia roku szkolnego jest pełen emocji. Tego dnia, Krzyś po przyjściu do domu ze szkoły miał ogromną ochotę na jogurt. Kiedy otworzył lodówkę, zobaczył trzy jogurty naturalne z różnymi datami przydatności do spożycia. **Który jogurt powinien wybrać Krzyś?**

Otocz pętlą właściwy wybór:



ZDROWO JEM, DBAM O PLANETĘ

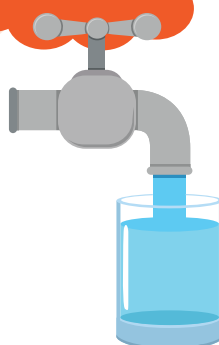
Jak zdrowo się odżywiać i jednocześnie dbać o kondycję planety?



Warto zastępować mięso, zwłaszcza czerwone, nasionami roślin strączkowych, orzechami, rybami i jajami



Pij wodę z kranu



Jedz więcej warzyw i owoców



Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna



Jedz mniej żywności przetworzonej bogatej w tłuszcze, sól i cukier



Dbaj o różnorodność produktów na talerzu i ich prawidłowe proporcje



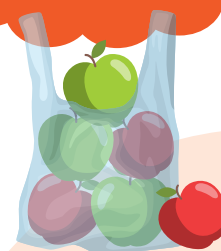
Nie marnuj żywności



Ograniczaj emisję spalin transportowych, kupując produkty lokalne i sezonowe



Unikaj używania niepotrzebnych opakowań



Zadanie 1.

Zastanów się, z czym mógłbyś zjeść kanapkę w „Dzień bez mięsa”.
Z twarogiem? Z masłem orzechowym?
Z pastą z nasion roślin strączkowych?
Napisz z czym byś chciał zjeść kanapkę.



1

2

3

4

**Narysuj plakat:
Zdrowo jem i dbam
o planetę.**



Czy wiesz, że...

Ciecierzycę znana jest pod potoczną nazwą groch włoski lub cieciora. Należy do najstarszych roślin uprawianych przez człowieka. Stanowiła ona podstawę dawnego wyżywienia. Nasiona ciecierzycy są bardzo zdrowe, a do tego smaczne i sycące.

Zadanie 2.

Przygotuj pyszną pastę kanapkową z cieciorki z suszonymi pomidorami. Pokaż przepis w domu rodzinie i zróbcie go razem!

Strączkowo-pomidorowa pasta kanapkowa

Składniki:

- Cieciorka gotowana lub z puszki – 1 szklanka
- Pomidory suszone – 5-6 sztuk
- Czosnek - jeden duży ząbek
- Sok z cytryny (do smaku)
- Posiekana natka pietruszki – 1 łyżka
- Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 1 łyżka
- Pieprz do smaku
- Kumin – do smaku (opcjonalnie)



Sposób przygotowania:

Cieciorkę przepłukać wodą i odsączyć. Obrać czosnek i razem z pomidorami zmiksować w blenderze. Następnie dodać cieciorkę, cytrynę olej i przyprawy. Zmiksować razem na gładką masę. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać na kromce chleba pełnoziarnistego z dodatkami.

Dodatki:

kiszzone lub świeże ogórki, ulubione warzywa sezonowe, dowolne kiełki, chleb pełnoziarnisty (razowy lub graham).



Zadanie 3.

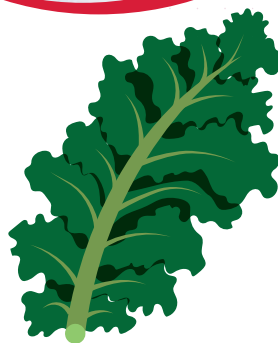
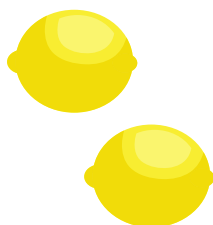
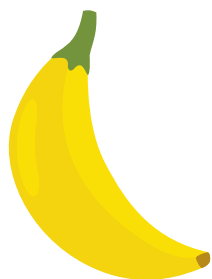
Przygotuj razem z całą klasą pyszny zielony koktajl.

Koktajl "Zielono mi"

(ok. 30 porcji)

Składniki:

- 15 garści jarmużu
- 15 bananów
- 4 jabłka
- 7 szklanek wody
- 4 cytryny

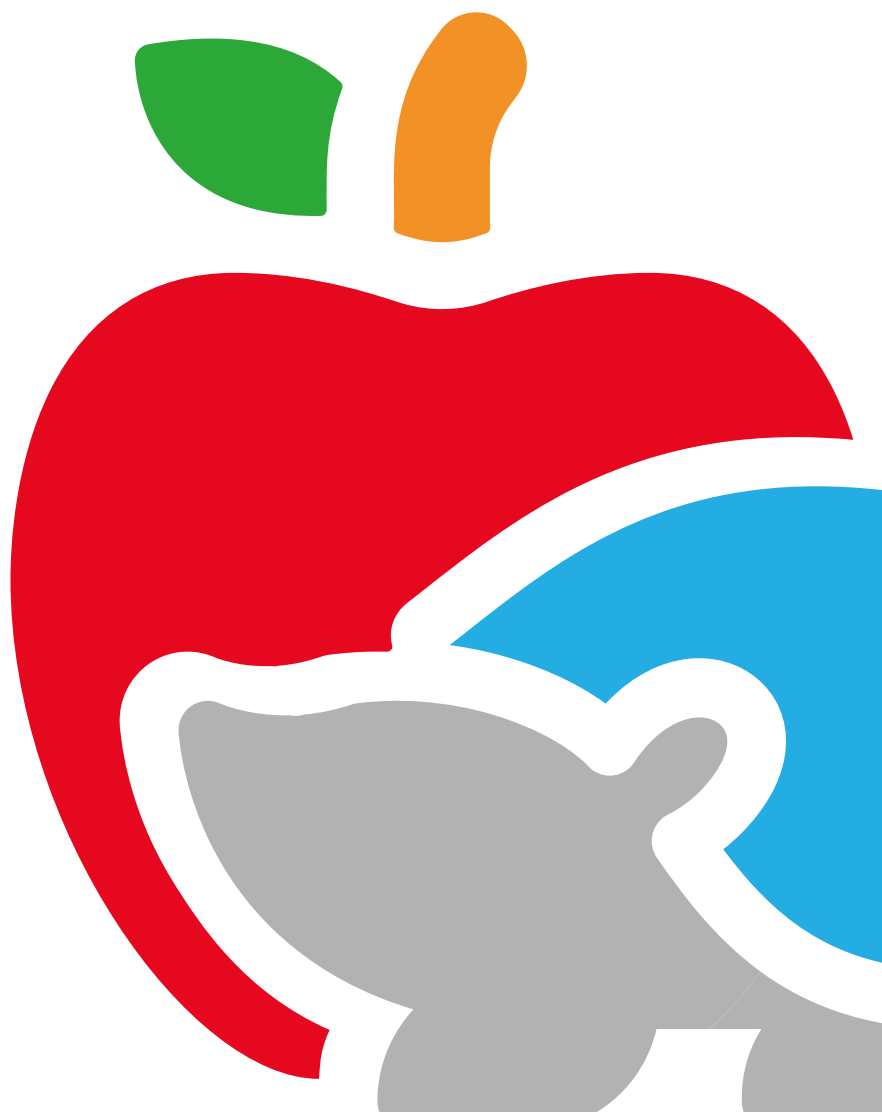


Sposób przygotowania:

Z cytryny wyciskamy sok. Banana myjemy, obieramy i kroimy na plasterki. Jabłka myjemy i kroimy na mniejsze cząstki. Jarmuż, banany, jabłka, wodę i wyciśnięty sok blendujemy na gładki koktajl.



MATERIAŁY DLA RODZICÓW ULOTKI



Bądź mądry w kwestii **CUKRU**

**Co jest największym źródłem
cukru w diecie dzieci?**

**Nie są to ciastka i cukierki...ale
napoje słodzone cukrem.**

**Często, my rodzice, niestety
nie zdajemy sobie sprawy, jak
dużo cukru znajduje się w słod-
kich napojach. Obecnie dzieci
piją więcej napojów słodzonych,
gazowanych i niegazowanych niż
kiedykolwiek wcześniej!**

**Cukry dodane w napojach nie do-
starczają składników odżywczych
korzystnych dla organizmu dziecka.
Picie napojów słodzonych cukrem
zwiększa ryzyko wystąpienia
u dziecka nadwagi, otyłości,
a także próchnicy.**



Drogi Rodzicu, bądź dobrym wzorem do naśladowania.

Nie podawaj w domu napojów słodzonych cukrem!

Warto dawać dobry przykład!

Co możesz zrobić, aby Twoja rodzina była mądra w kwestii cukru?

- » Podawaj dzieciom do picia wodę. Sam pij wodę zamiast słodkich napojów.
- » Nie kupuj i nie przechowuj w domu napojów z dodatkiem cukru.
- » Czytaj etykiety napojów i kupuj napoje bez dodatku cukru.
- » Bądź czujny, ponieważ cukier czasami występuje w różnych formach jako np. sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy, karmel. Nie daj się nabrać - to także cukier - tylko w innej formie!
- » Ustalaj granice. Ogranicz spożycie napojów słodzonych gazowanych i niegazowanych.

Przykłady atrakcyjnych zdrowych napojów:

- » woda z dodatkiem świeżych owoców i ziół (np. truskawek, poziomek, cytrusów, jagód, mięty, imbiru)
- » woda z dodatkiem suszonych owoców (np. suszonych jabłek, śliwek, moreli, rodzynek, daktyli, fig)
- » woda gazowana z odrobiną soku owocowego, aby uzyskać orzeźwiający napój.

**Nie trzeba dosładzać dzieci!
Są przecież wystarczająco słodkie :)**



DRUGIE ŚNIADANIE w szkole

Pierwsze śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być zjedzone przez dziecko przed wyjściem z domu.

Drugie śniadanie dostarcza dziecku energii i składników odżywczych podczas pobytu w szkole.

Rola drugiego śniadania:

- » dostarczenie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych,
- » wpływ na lepszą koncentrację oraz rozwój intelektualny,
- » wpływ na lepsze samopoczucie i relacje rówieśnikami,
- » wpływ na wydolność,
- » kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- » zmniejszenie spożycia przez uczniów słonych i słodkich przekąsek.

Dzieci preferują słodkie i słone przekąski, a także napoje słodzone, nie będąc świadomymi, jakie to może nieść skutki dla ich organizmu.

Produkty te tłumią uczucie głodu, nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych.

Słodkie napoje gazowane mają dużą ilość kalorii i niską wartość odżywczą.

Drugie śniadanie szkole powinno zawierać:

- » **produkt zbożowy pełnoziarnisty** – stanowi podstawę drugiego śniadania. Spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych zapewnia dostarczenie energii, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika. Z pieczywa najlepiej podawać pieczywo razowe, graham. Dla urozmaicenia śniadania dobrym pomysłem będzie także podanie, np. naleśnika pełnoziarnistego, sałatki makaronowej, pieczonych placków z mąki razowej i warzyw, tostów razowych itp.
- » **owoce i warzywa** – do szkoły najlepiej podawać umyte, obrane i pokrojone warzywa, np. słupki marchewki, papryki, talarki kalarepki, rzodkiewki, liście sałaty, cykorii. Warto dołączyć owoc sezonowy.
- » **mleko i produkty mleczne** – stanowią najlepsze źródło wapnia, który zapewnia prawidłowy wzrost masy kostnej i zębów. Można podać, np. ser biały, twarożek, plasterek żółtego sera, jogurt, kefir.
- » **produkty białkowe** – preferowane są: mięsa pieczone, pasty z nasion roślin strączkowych, jaja, orzechy.
- » **napoje** – najlepszym napojem uzupełniającymi drugie śniadanie jest woda. Można ją podać z różnymi dodatkami – owocami, np. cytryną, pomarańczą, truskawkami czy ziołami, np. miętą, melisą albo z imbirem.

Przykłady prawidłowych drugich śniadań:

- » **kanapka z chleba razowego z pastą z ciecierzycy i ogórkiem kiszonym**
- » **kawałki papryki**
- » **woda**

- » **kanapka z bułki graham z margaryną kubkową i żółtym serem**
- » **słupki marchewki**
- » **garść orzechów**
- » **jogurt pitny**

- » **sałatka warzywno-makaronowa**
- » **garść suszonych moreli**
- » **maślanka**

Jak kształtować ZDROWE NAWYKI

Zasady pomagające kształtować prawidłowe nawyki prozdrowotne dzieci:

- » dawaj dobry przykład dziecku, stosuj zasadę „jeden obraz za 1000 słów”
- » sam stosuj zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- » dbaj o urozmaicenie spożywanych produktów
- » jedz śniadanie przed wyjściem z domu
- » nie nagradzaj dziecka słodyczami, nie kupuj i nie przechowuj w domu słodyczy
- » dbaj o estetykę podawanych posiłków
- » dostosuj porcje do wieku dziecka, nie przekarmiaj!
- » zaplanuj regularne jedzenie posiłków, ogranicz przekąski
- » zamiast słodyczy przygotuj kolorowy talerz obranych i pokrojonych warzyw i owoców do chrupania
- » gotuj razem z dzieckiem - to fajna przygoda
- » staraj się przynajmniej jeden posiłek dziennie zjeść wspólnie z rodziną
- » zabierz solniczkę ze stołu, zamiast soli stosuj przyprawy ziołowe
- » zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej, razem wybierzcie aktywność, którą lubicie
- » spędzaj z dzieckiem aktywnie czas na świeżym powietrzu
- » angażuj się w działania szkoły na rzecz prozdrowotnego stylu życia - Twoje uczestnictwo w imprezach szkolnych jest ważnym sygnałem dla dziecka, że wspierasz je w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej

Drodzy Rodzice!

Zachęcamy Was do podjęcia wyzwania, jakim jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych Waszego dziecka. Obok kilka wskazówek jak to zrobić. Na pewno wiele z tych zasad już stosujecie. Przeczytajcie – może wybierzećcie jeszcze coś, co możecie udoskonalić.

Dieta dla planety i zdrowia

Dieta dla planety to sposób żywienia, który chroni nasze zdrowie i planetę.

Wystarczą proste zmiany, które przyniosą znaczące korzyści dla naszej planety.

Małe kroki codziennie, to wielki efekt dla przyszłości!!!

Wypróbuj proste sposoby na to, by żywienie Twojej rodziny było zdrowsze i jednocześnie bardziej przyjazne środowisku.

Korzyści dla środowiska ze stosowania diety planetarnej obejmują:

- » zmniejszenie emisji dwutlenku węgla
- » zmniejszenie ilości wody do produkcji żywności
- » ochrona gleby, mórz i oceanów poprzez wspieranie zrównoważonych praktyk połowowych

Dieta dla planety i zdrowia - jak zrobić?

1 Jedz więcej produktów roślinnych!

Czyli owoców, warzyw, produktów zbożowych z pełnego ziarna (pieczywo razowe, graham, razowy makaron, kasze), nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, soczewica), orzechów i nasion. Wymagają one znacznie mniej wody oraz emitują o wiele mniej gazów cieplarnianych w czasie produkcji niż w przypadku produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso, mleko). Dieta z przewagą produktów roślinnych pomaga w walce ze zmianami klimatu! Jest też bardzo korzystna dla zdrowia. Oto kilka prostych sposobów na zwiększenie spożycia tych produktów w Twojej Rodzinie:

- » wybierz co najmniej jeden dzień w każdym tygodniu, aby zjeść bezmięśny obiad. Zacznij od dań, które lubicie Ty i Twoje dziecko, np. leczo warzywne z fasolą zamiast mięsa, makaron razowy z warzywami, kotlet sojowy zamiast mięsnego, tortilla z fasolą czerwoną i warzywami,
- » postaraj się, aby na początek przynajmniej jeden posiłek dziennie zawierał produkty zbożowe pełnoziarniste, wybierz jedną z propozycji: chleb razowy na śniadanie, kaszę gryczaną na obiad, makaron razowy na kolację,
- » postaraj się, aby każdy posiłek zawierał warzywa i/lub owoce,
- » włącz do rodzinnego menu potrawy z nasion roślin strączkowych (np. soczewicę, soję, ciecierzycę, fasolę, groch). Dodawaj warzywa i strączki do zup, dań jednogarnkowych, zapiekanek i sosów do makaronu, zmniejszając tym samym ilość mięsa w potrawach. Pasty z ciecierzycy, fasoli mogą stanowić doskonałą alternatywę dla wędlin na kanapkach,
- » korzystaj z sezonowych warzyw i owoców,
- » dodawaj orzechy i pestki (słonecznik, dynia), na przykład do sałatek lub jako przekąskę - wybieraj te bez dodatku soli.

2 Uprawiaj ogródek

Nie ma nic bardziej ekscytującego niż gotowanie jedzenia z produktów pochodzących z własnej uprawy! Jeśli nie masz możliwości założenia własnego ogródka, wyhoduj rośliny na balkonie albo na parapecie. Uprawiaj swoje własne ulubione zioła! Posiej sałatę, szczypior, rzodkiewkę lub pomidory i ciesz się swoimi zbiorami z własnego parapetu! Uprawa własnych warzyw, to także świetna zabawa i nauka dla dzieci! Dodatek świeżych ziół pomoże też zmniejszyć ilość soli w diecie.

3 Kupuj lokalnie

Zakupy lokalne znacznie skracają czas podróży żywności, a tym samym przyczyniają się do ochrony środowiska. Zrób przy tej okazji rodzinną wycieczkę! Wybierz się razem z dzieckiem na lokalny targ lub bazar i zróbcie wspólne zakupy. Niech każdy z Was wybierze te produkty, które najbardziej lubi. Zabierając ze sobą dzieci, masz doskonałą okazję, aby przemycić trochę wiedzy na temat odżywiania i zainteresować je jedzeniem, które spożywają.

4 Jedz zgodnie z porami roku

Sięgając po warzywa i owoce sezonowe, możemy wykorzystać ich najwyższe walory odżywcze, a także smakowe i zapachowe.

Kupowanie sezonowej żywności jest korzystne dla Twojego budżetu i lepsze dla naszej planety, ponieważ pokonuje ona mniej kilometrów, aby znaleźć się w Twojej ekologicznej torbie wielokrotnego użytku. Zakupy na bazarkach czy targach wspierają rolników i przyczyniają się do rozwoju lokalnej gospodarki.

**Twoja Rodzina może jeść smacznie i zdrowo,
a planeta może być w lepszej kondycji!**

Produkty pełnoziarniste DLA ZDROWIA

Produkty zbożowe są głównym źródłem energii dla dzieci!

Warto wybierać produkty zbożowe pełnoziarniste, ponieważ:

- » zawierają błonnik, który reguluje pracę przewodu pokarmowego
- » zawierają dużo cennych witamin i składników mineralnych
- » obniżają ryzyko chorób serca i cukrzycy
- » sprawiają, że dziecko dłużej czuje się syte i nie sięga po niezdrowe przekąski

Śniadanie to świetny moment na podanie produktów zbożowych pełnoziarnistych.

Przykłady zdrowych śniadań:

- » owsianka z owocami
- » bułka graham z kolorowymi warzywami
- » koktajl mleczny z płatkami jęczmiennymi
- » budyń z kaszy jaglanej

Jak kupować produkty pełnoziarniste?

- » wybieraj pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy
- » zastępuj: bułkę pszenną - bułką graham, makaron pszenny - makaronem razowym, ryż biały - ryżem brązowym, przynajmniej jeden raz w tygodniu zastąp ziemniaki grubą kaszą (gryczaną, jęczmienną)
- » wybierając płatki śniadaniowe czytaj etykietę, wybieraj te bez dodatku cukru, kupuj najlepiej naturalne zbożowe płatki śniadaniowe, np. owsiane, jęczmienne

Wybieraj produkty pełnoziarniste, kiedy tylko jest to możliwe!
Przynajmniej jeden posiłek dziecka w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe pełnoziarniste.



Produkty zbożowe - zdrowa energia

Warto wybierać różnorodne produkty zbożowe, w tym jak najczęściej produkty pełnoziarniste. W diecie dziecka minimum jeden posiłek dziennie powinien zawierać produkty zbożowe pełnoziarniste.

Zalety pełnoziarnistych produktów zbożowych:

- » dostarczają **energii**
- » zawierają dużo **błonnika**
- » są źródłem **witamin z grupy B, cynku, magnezu, żelaza, i innych składników mineralnych**

Produkty zbożowe z pełnych vs. oczyszczonych ziaren zbóż

- » **Pełnoziarniste produkty zbożowe** są nie tylko źródłem energii, ale również składników odżywczych i błonnika, które są potrzebne do nauki, myślenia, uprawiania sportu, zabawy i zachowania zdrowia.
- » **Produkty z oczyszczonych ziaren zbóż**, np. jasne bułki pszenne, makaron pszenny, dostarczają energii na krócej oraz zawierają mniej błonnika, witamin i składników mineralnych w porównaniu z produktami zbożowymi pełnoziarnistymi.

Przykłady produktów zbożowych pełnoziarnistych:

- » mąka pełnoziarnista (razowa)
- » pieczywo pełnoziarniste (razowe)
- » ryż brązowy, dziki, czerwony
- » makaron razowy (pełnoziarnisty)
- » kasze gruboziarniste, tj. gryczana, pęczak, jaglana, bulgur, komosa ryżowa
- » płatki owsiane górskie, żytnie, jęczmienne, orkiszowe

Jak zwiększyć spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych?

- » Wspólnie z dzieckiem zróbcie listę produktów zbożowych i zastanówcie się, które produkty zbożowe dziecko lubi, ale w jego diecie pojawiają się rzadko. Warto także na liście uwzględnić te produkty, których dziecko jeszcze nie spożywało.
- » Nie jest konieczna całkowita rezygnacja z produktów zbożowych z oczyszczonych ziaren zbóż. Można w jednym posiłku wymieszać produkty z jednej i drugiej grupy, np. ryż biały i brązowy lub makaron pszenny i pełnoziarnisty, aby ułatwić akceptację smaku. W potrawach mącznych, np. pierogach, naleśnikach czy pizzy, warto wymieszać mąkę pszenną i razową, żeby zwiększyć wartość odżywczą potrawy.
- » Zdarza się, że wyroby cukiernicze (np. słodkie bułki, drożdżówki, pączki) zastępują kanapkę na śniadanie albo stanowią przekąskę. Produkty te nie tylko powstają z mąki z oczyszczonych ziaren zbóż (tzw. jasnej), ale również zawierają sporą ilość cukrów dodanych. Nadmierna ilość cukrów dodanych sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu 2 oraz próchnicy.

Przykładowe porcje produktów pełnoziarnistych:

- » 1–2 kromki chleba pełnoziarnistego
- » 1 bułka z mąki z pełnego przemiału np. razowa, graham
- » 1 garść pełnoziarnistych płatków owsianych
- » 50 g kaszy gryczanej, ryżu lub makaronu razowego (produkt suchy)

Sięgnij po **ZDROWE** tłuszcze

Wybieraj dla siebie i rodziny:

**tłuszcze roślinne,
czyli oleje (np. oliwa
z oliwek, olej rzepakowy)**

**ryby, zwłaszcza
tłuste ryby morskie
(np. łosoś, śledź,
sardynka, makrela
atlantycka)**

**orzechy i nasiona –
to dobra przekąska
dla dzieci**



Ograniczaj:

- » żywność o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, takich jak: tłuste mięso, smalec, mięso przetworzone (wędliny, parówki, kielbasy)
- » żywność zawierającą kwasy tłuszczowe typu trans, które mogą znajdować się w potrawach typu fast food, kupnych ciastkach, ciasteczkach, batonach, margarynach twardych (kostkowych) – warto czytać etykiety produktów spożywczych i unikać tych, które zawierają częściowo uwodorniony/utwardzony olej roślinny

Wybierz jedną wskazówkę, którą chcesz wypróbować od razu i... zrób to!

- » Ogranicz do minimum jedzenie żywności typu fast food. Żywność typu fast food często zawiera niezdrowe tłuszcze nasycone oraz kwasy tłuszczowe typu trans.
- » Czytaj etykiety przy zakupie żywności, aby unikać produktów z częściowo utwardzonymi olejami w składzie.
- » Wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu.
- » Gotując: korzystaj ze zdrowych olejów, zrezygnuj ze smalcu, margaryn twardych (kostkowych).

**W żywieniu dzieci
rodzaj tłuszczu
w żywności
jest równie ważny
jak jego
ilość.**



Warzywa i owoce – jem 5 porcji dziennie!



Śniadanie
dodaj owoce do płatków
śniadaniowych

II śniadanie
kanapkę skomponuj
z dodatkiem soczystych
i kolorowych warzyw

Obiad
na drugie danie
wybierz dwa rodzaje
warzyw

Podwieczorek
owoce i warzywa
miej zawsze pod ręką

Kolacja
do kanapki zjedz
sałatkę z warzyw

**Jedz warzywa
i owoce
5 razy dziennie
– TO PROSTE!**



Dlaczego warzywa i owoce są korzystne dla zdrowia?

- » Warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego.
- » Składniki zawarte w warzywach i owocach chronią przed rozwojem wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia czy niektórych typów nowotworów, przyczyniając się do dłuższego życia w zdrowiu.
- » Istotne jest aby codziennie uwzględniać różnorodne warzywa i owoce w posiłkach.
- » Stanowią one także doskonałą przekąskę i mogą stać się zdrową oraz modną alternatywą dla słonych paluszków, słodkich batoników czy ciasteczek.
- » Zalecane jest spożywanie minimum 400g warzyw i owoców każdego dnia, z czego większość powinny stanowić warzywa. Każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to kolejne korzyści dla zdrowia.

Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w posiłkach Twojej Rodziny?

ŚNIADANIE i II ŚNIADANIE

Kolorowa kanapka nie jest nudna!

Na kanapkę zawsze kładź różnokolorowe warzywa.

Jesz gdzie chcesz i kiedy chcesz!

Pokrojone owoce lub warzywa w pudełku możesz zabrać ze sobą wszędzie i zjeść w każdej chwili.

Uruchom wyobraźnię!

Do jogurtu lub serka dodaj świeże lub suszone owoce. Im więcej i bardziej kolorowo, tym lepiej.

OBIAD

Warzywa – ale jak?

Surowe, gotowane, duszone, zapiekane, połączone w surówkę, sałatkę lub jako dodatek do sosu. Im większa różnorodność na Twoim talerzu tym lepiej.

Chrupiąca zupa to jest to!

Zupa pełna warzyw to kolejna pyszna ich porcja.

Do wyboru – do koloru!

Marchew, papryka, cebula, pomidory, cukinia... Świeże lub mrożone dodaj do makaronu, zapiekanki, leczy, naleśników.

PODWIECZOREK

Nieźle wyciśnięty... sok!

Jabłka, marchew, truskawki, cytrusy... Miksuj smaki ze sobą i znajdź ulubiony.

Owocowo mi!

Wybierz owoce i połącz je w sałatkę. Spróbuj owoców, których do tej pory jeszcze nie jadłeś.

Zdrowo zmiksowany... koktajl!

Miksuj świeże, soczyste owoce, same lub z jogurtem naturalnym.

KOLACJA

Warzywna bomba witaminowa!

Baw się kolorami, mieszaj, wymyślaj różnorodne wersje swoich ulubionych sałatek. Taka kompozycja dostarczy Ci wielu cennych dla Twojego zdrowia witamin.

Szaszłyk! Dlaczego nie?

Pokrojone warzywa nałóż na patyczki do szaszłyków i upiecz na grillu lub w piekarniku.



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-63-6

Redakcja merytoryczna:

dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, dr Anna Małgorzata Taraszewska

Recenzja: dr Ewa Michota - Katulska, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Opracowanie metodyczne: mgr Iwona Konopka

Korekta językowa: mgr Justyna Partyka

Opracowanie graficzne i skład: Ragnarok Studio Natalia Guzik-Ryś

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200

e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

2023



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Zdrowia



Więcej materiałów edukacyjnych znajduje się na stronie
jez.edu.pl



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Zdrowia