

Jesteś tym, co jesz

- [Wprowadzenie](#)
- [Film](#)
- [Interaktywne ćwiczenia multimedialne](#)
- [Podsumowanie](#)
- [Słowniczek](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Wprowadzenie

Prawidłowo odżywiając się, dbasz o swoje zdrowie, kondycję fizyczną i sprawność umysłową. Każdego dnia w Twoich posiłkach powinna znaleźć się odpowiednia ilość białka, cukrów, tłuszczu oraz witamin i soli mineralnych.

Już wiesz

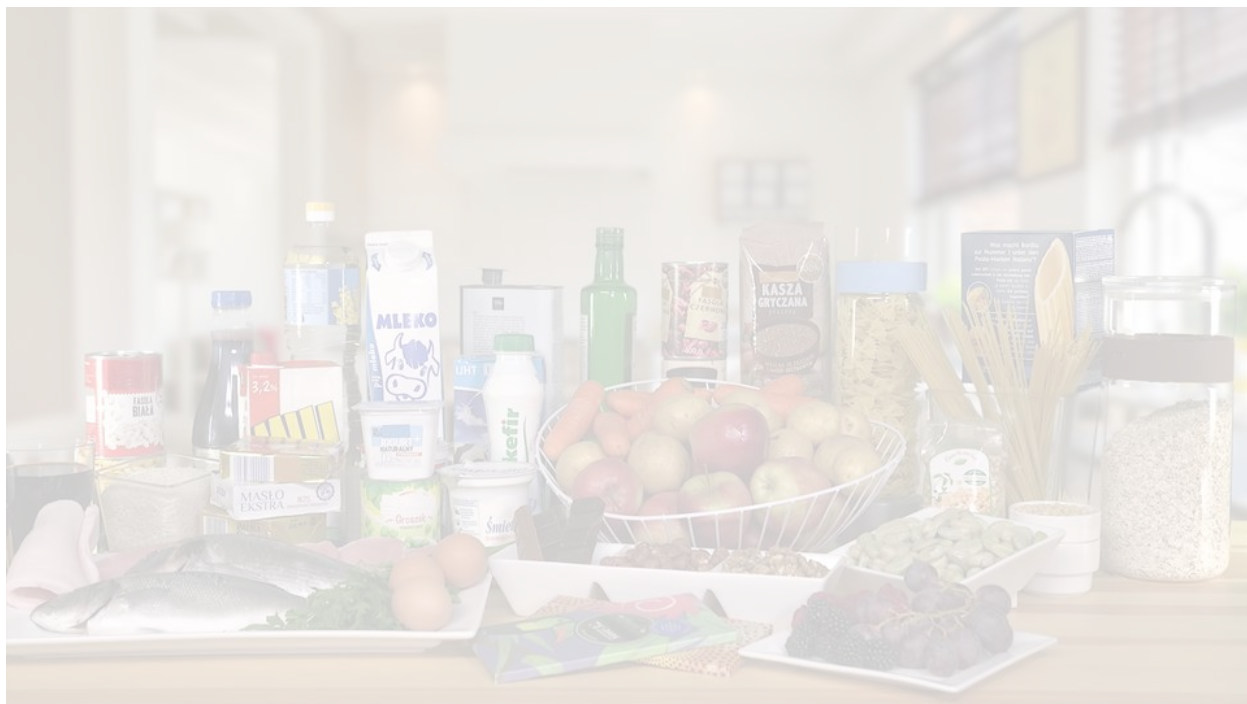
Przed zapoznaniem się z e-materiałem należy wiedzieć:

- że ruch fizyczny i prawidłowe odżywianie są podstawą do zachowania zdrowia;
- że składniki pokarmowe znajdują się w posiłkach.

Nauczysz się

- rozpoznawać różne grupy składników pokarmowych;
- opisywać funkcje składników pokarmowych;
- podawać przykłady pokarmów bogatych w poszczególne składniki pokarmowe;
- wyjaśniać zasady prawidłowego odżywiania i stosować je w życiu codziennym.

Film



Zasób interaktywny dostępny pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DKeGtHjly>

Źródło: LEARNETIC SA, licencja: CC BY 4.0.

Interaktywne ćwiczenia multimedialne

< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >

Ćwiczenie 1

Wybierz z listy odpowiednie składniki pokarmowe, aby utworzyć ich poprawne definicje.

* służą do tworzenia i odbudowy tkanek, z których składa się nasz organizm.

* to składniki pokarmowe, które dostarczają naszemu organizmowi energii.

* kontrolują przebieg różnych procesów zachodzących w ludzkim ciele.



Zasób interaktywny dostępny pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D8iXgt3o4>

Źródło: LEARNETIC SA, licencja: CC BY 4.0.

Podsumowanie

Podsumowanie

1. Do składników pokarmowych (składników odżywczych) zaliczamy: białka, cukry, tłuszcze, witaminy oraz sole mineralne.
2. Ze względu na pełnione funkcje składniki pokarmowe dzielimy na trzy podstawowe grupy: budulcowe, energetyczne i regulujące.
3. Zarówno niedobór, jak i nadmiar składników pokarmowych może wpływać negatywnie na nasz organizm, powodując niedowagę, nadwagę lub otyłość.
4. Ilość dostarczanych składników pokarmowych powinna być dobrana odpowiednio do naszego wieku, płci, trybu życia oraz wykonywanych czynności.
5. Piramida żywienia i aktywności fizycznej jest graficznym przedstawieniem zasad zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.
6. Przestrzegając odpowiedniej diety – to znaczy jedząc odpowiednie ilości posiłków bogatych w składniki pokarmowe – dbasz o to, by Twoje ciało mogło właściwie rosnąć i się rozwijać.
7. Bardzo ważną rolę w prawidłowym odżywianiu odgrywa również picie odpowiedniej ilości wody, unikanie cukrów w postaci słodczy oraz ograniczanie ilości spożywanej soli.

Ćwiczenie 1

Oceń prawdziwość poniższych zdań.

	Prawda	Fałsz
Skutkiem niedoboru żelaza w organizmie jest m.in. anemia.	☐	☐
Witaminą wytwarzaną w skórze człowieka pod wpływem promieni słonecznych jest witamina E.	☐	☐
Błonnik jest substancją pochodzenia roślinnego, która przyspiesza przechodzenie pokarmu przez jelita.	☐	☐

Źródło: LEARNETIC SA, licencja: CC BY 4.0.

Słowniczek

anemia (niedokrwistość)

choroba spowodowana zbyt małą ilością krwinek czerwonych (erytrocytów) w krwi, której objawami mogą być osłabienie, zmęczenie oraz bladość skóry

białka

związki chemiczne będące głównym materiałem budulcowym organizmu, dzięki którym organizm rośnie, rozwija się i funkcjonuje prawidłowo. Białka w formie składników pokarmowych mogą pochodzić od zwierząt (np. mleko) i od roślin (np. soja).

cukry

związki chemiczne zapewniające organizmowi energię potrzebną do wykonywania wszystkich czynności życiowych, takich jak uczenie się, czy poruszanie się

cukrzyca

choroba objawiająca się podwyższonym poziomem glukozy (cukru) we krwi, która może upośledzać pracę układu krążenia, nerek, a nawet być przyczyną utraty wzroku

miażdżyca

choroba naczyń krwionośnych, powstająca w wyniku gromadzenia się na ich ścianach tłuszczu (cholesterolu), który utrudnia przepływ krwi

składniki pokarmowe (składniki odżywcze)

znajdujące się w posiłkach substancje niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu

sole mineralne

związki chemiczne, które (podobnie jak witaminy) regulują różne procesy zachodzące w ciele człowieka oraz pełnią funkcje budulcowe

witaminy

związki chemiczne, które regulują różne procesy zachodzące w organizmie, wpływają na odporność i zapobiegają chorobom. W większości przypadków witaminy muszą być dostarczane organizmowi wraz z pokarmem

Dla nauczyciela

Scenariusz

Autor:

Learnetic SA

Temat zajęć:

Jesteś tym, co jesz

Grupa docelowa:

Szkoła podstawowa, przyroda

Ogólny cel kształcenia:

Uczeń omawia zasady prawidłowego odżywiania się i zdrowego stylu życia.

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- 1) porozumiewanie się w języku ojczystym;
- 3) kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne;
- 5) umiejętność uczenia się;

Cele (szczegółowe) operacyjne:

Uczeń:

- rozpoznaje różne grupy składników pokarmowych;
- określa funkcje składników pokarmowych;
- wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych dla organizmu człowieka;
- podaje przykłady pokarmów bogatych w poszczególne składniki pokarmowe;
- uzasadnia, że odżywianie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- analizuje swój sposób odżywiania się;
- opisuje zasady prawidłowego odżywiania i stosuje je w życiu codziennym;

- charakteryzuje zaburzenia odżywiania (niedowaga, nadwaga, otyłość).

Metody / techniki kształcenia:

- pogadanka
- dyskusja
- metoda problemowa

Formy organizacji pracy:

- indywidualna
- grupowa

Środki dydaktyczne i praktyczne wskazówki:

Nauczyciel powinien:

- poprosić wcześniej uczniów o przyniesienie na zajęcia różnych produktów spożywczych: warzywa, owoce, różne rodzaje nabiału, pieczywa, mięs, orzechów i nasion. Mogą to być również opakowania po produktach (np. kartonik po śmietanie, butelka po mleku) lub produkty przygotowane w formie plastycznej (np. narysowany kawałek słoniny, kawałek kielbasy ulepiony z plasteliny);
- przygotować karteczki z nazwami składników mineralnych: BIAŁKA, CUKRY, TŁUSZCZE, WITAMINY I SOLE MINERALNE

PRZEBIEG LEKCJI

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne.
2. Nauczyciel przedstawia temat lekcji.
3. Informuje uczniów, że tematem lekcji są składniki pokarmowe i ich wpływ na funkcjonowanie naszych organizmów.
4. Prosi uczniów o ułożenie wszystkich produktów spożywczych na jednym stole.
5. Nauczyciel stawia przed uczniami pytanie problemowe:

Jakie składniki odżywcze znajdują się w spożywanych przez nas pokarmach?

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel prezentuje uczniom część filmu „Jesteś tym, co jesz”, dotyczącą definicji składników pokarmowych, ich rodzajów i pełnionych funkcji (fragment filmu do

piramidy żywienia i aktywności fizycznej).

2. Po obejrzeniu pierwszego fragmentu filmu wyjaśnia uczniom, że na podstawie informacji zawartych w filmie będą omawiać przyniesione przez nich produkty.
3. Uczniowie dobierają się w pary. Nauczyciel chowa do worka wcześniej przygotowane karteczki. Pary losują po dwie kartki z nazwą składnika odżywczego.
4. Każda para przygląda się produktom, które leżą na stole. Dyskutują, które z nich zawierają składniki odżywcze zapisane na wylosowanych przez nich karteczkach.
5. Nauczyciel zaprasza do prezentacji. Każda para wybiera produkty spożywcze zawierające składniki odżywcze, które chcą omówić.
6. Nauczyciel uzupełnia informacje, prosi uczniów o podanie innych produktów, których nie ma na stole, a są bogate w omawiane składniki.
7. Produkty spożywcze wracają na swoje miejsce. Do omawiania kolejnych składników spożywczych przechodzi następna grupa.
8. W następnej kolejności uczniowie oglądają kolejną część filmu, poznając piramidę żywienia i aktywności fizycznej oraz dowiadując się, jaki wpływ na zdrowie ma odpowiedni dobór diety.
9. Nauczyciel prosi, by każdy z uczniów przeanalizował swój dzień pod kątem piramidy żywienia. Uczniowie zapisują notatkę uwzględniając rodzaj aktywności fizycznej (czy w ogóle była i ile czasu trwała), rodzaj spożywanych posiłków i ilość wody.
10. Wybrani uczniowie prezentują swoje notatki. Wspólnie dyskutują czego zabrakło, co trzeba zmienić, a co w tym dniu było dobre pod kątem ilości i jakości składników odżywczych.
11. Uczniowie rozwiązują zadania interaktywne utrwalające zdobyte wiadomości.

Faza podsumowująca:

1. Powraca do zadanego na początku lekcji pytania. Uczniowie wspólnie dyskutują i podsumowują jakie składniki spożywcze wchodzi w skład spożywanych przez nich posiłków.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcję, wykorzystując ostatni ekran „Podsumowanie”.

Praca domowa:

Na podstawie informacji zawartych w piramidzie żywienia i aktywności fizycznej ułóż dla siebie tygodniowy jadłospis, uwzględniając odpowiednie dzienne ilości składników pokarmowych. Zaproponuj również konkretną aktywność fizyczną, którą planujesz wykonywać każdego dnia.

Metryczka

Tytuł

Jesteś tym, co jesz

Temat lekcji z e-podręcznika, do którego materiał się odnosi

2. Zdrowy tryb życia

2.6 Jesteś tym co jesz

Przedmiot

Przyroda

Etap edukacyjny

Szkoła podstawowa

Nowa podstawa programowa

Uczeń:

- opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się)

Kompetencje kluczowe

- 1) porozumiewanie się w języku ojczystym;
- 3) kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne;
- 5) umiejętność uczenia się;

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia

Uczeń:

- wymienia zasady prawidłowego odżywiania i stosowania ich w codziennym życiu;
- opisuje znaczenia białek, cukrów, tłuszczów, witamin i mikroelementów dla zdrowia człowieka;
- charakteryzuje zaburzenia odżywiania (otyłość i anoreksja).

Powiązanie z e-podręcznikiem

<https://www.epodreczniki.pl/reader/c/140167/v/latest/t/student-canon/m/iFn7sHSNUF>