

Plan na talerzu – cyfrowe komponowanie zdrowych posiłków

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ODŻYWIANIE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 4. Odżywianie, punkt 1.** [uczeń] *samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych)*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach VII–VIII szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: zasady prawidłowego żywienia, zbilansowany posiłek



Cel główny

Uczeń planuje i komponuje zbilansowany posiłek zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, wykorzystując technologię informacyjno-komunikacyjną do sprawdzenia wielkości porcji, miar domowych i gramowych oraz wartości odżywczej produktów.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, co to jest talerz zdrowego żywienia i do czego służy;
- potrafi wymienić produkty, które warto jeść codziennie i skomponować z nich zbilansowany posiłek;
- zna podstawowe pojęcia: białko roślinne/zwierzęce, tłuszcze roślinne/zwierzęce, węglowodany proste i złożone, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne;
- ocenia przykładowy jadłospis i wprowadza korekty zgodnie z talerzem zdrowego żywienia;
- korzysta z aplikacji/narzędzia komputerowego (do oceny swoich wyborów i jadłospisu).

Postawy

Uczeń:

- kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe;
- świadomie wybiera produkty o wyższej wartości odżywczej co sprzyja zdrowiu.



Formy pracy

- praca grupowa;
- praca indywidualna;
- praca zbiorowa (na forum klasy).



Metody i techniki pracy

- podające – miniwykład, prezentacja multimedialna;
- aktywizujące – dyskusja, burza mózgów;
- praktyczne – praca z aplikacją/stroną internetową do weryfikacji wielkości porcji, miar domowych i gramowych oraz dodatkowo z wartością odżywczą produktów; ocena, analiza i korekta jadłospisów – analiza własnego talerza zdrowia, karty pracy.



Pomoce dydaktyczne

- plakat lub rysunek Talerza zdrowego żywienia;
- prezentacja multimedialna „Plan na talerzu – cyfrowe komponowanie zdrowych posiłków”;
- dostęp do technologii informacyjno-komunikacyjnych (tablety/ komputery z zainstalowaną wiarygodną aplikacją / stroną internetową do weryfikacji wielkości porcji, miar domowych i gramowych oraz dodatkowo z wartością odżywczą produktów – strona ilewazy.pl;
- karty pracy.



Ewaluacja osiągnięć

- poprawne wykonanie zadań praktycznych (karta pracy);
- udział w dyskusji i prezentacji grupowej;
- obserwacja aktywności uczniów w trakcie zajęć.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji **Plan na talerzu – cyfrowe komponowanie zdrowych posiłków** i odczytuje go.

Następnie prezentuje uczniom cele lekcji i wprowadza do tematu. Zadaje pytania:

- Jak rozumiecie zbilansowany posiłek?
- Jakie znacie zasady prawidłowego żywienia?

Uczniowie odpowiadają na pytania i wymieniają swoje skojarzenia, które nauczyciel zapisuje na tablicy. Następnie nauczyciel przypomina pojęcie „Talerz zdrowego żywienia” (pokaz plakatu, rysunku „Talerza zdrowego żywienia” lub slajdu).

2

Miniwykład

Nauczyciel z wykorzystaniem prezentacji przypomina uczniom proporcje produktów zawartych na Talerzu zdrowego żywienia (warzywa i owoce świeże – 1/2 talerza; produkty białkowe – 1/4 talerza, produkty zbożowe – 1/4 talerza). W dalszej kolejności nauczyciel wskazuje, na różnorodność produktów w każdej z obecnych na talerzu grup produktów. Podkreśla, że produkty nieprzetworzone, np. świeże owoce czy warzywa surowe, w porównaniu do tych przetworzonych, np. soków, musów, przecierów warzywnych mają wyższą wartość odżywczą, czyli więcej witamin i składników mineralnych (np. witaminy C, A, kwasu foliowego, potasu) oraz błonnika. Nauczyciel wskazuje, że wskutek przetwarzania produktów zachodzą straty ww. składników. Im wyższy stopień przetworzenia, tym większe straty składników odżywczych.

Następnie nauczyciel wskazuje na grupę produktów białkowych. Omawia poszczególne źródła białka, w tym rozróżnia produkty dostarczające białko roślinne (rośliny strączkowe) i białko zwierzęce (mięso, ryby, jaj) oraz odnosi się do ich wartości odżywczej.

W dalszej kolejności omawia produkty węglowodanowe i przypomina jaką rolę pełnią w naszym organizmie. Podkreśla, że węglowodany dzielą się na cukry proste (mniej korzystne dla zdrowia) i złożone obecne, np. w produktach zbożowych. Wskazuje na różnice w wartości odżywczej produktów zbożowych w zależności rodzaju zbóż z jakich powstały oraz stopnia przetworzenia zboża. Nauczyciel prezentuje różnice między produktami z mąki oczyszczonej (np. chleb pszenny) i mąki nieocyszczonej (np. chleb pełnoziarnisty). Wskazuje, że produkty o niskim przemiele mają wyższą wartość odżywczą, bo zawierają więcej witamin z grupy B, np. B1 oraz magnezu, żelaza, wapnia, a także błonnika pokarmowego. Produkty te są zdrowsze i częściej powinny występować w diecie.

Na koniec tej części nauczyciel odnosi się do tłuszczów i mówi uczniom, że to ważny składnik diety (tu przypomina rolę) oraz pokazuje rodzaje tłuszczu: tłuszcz roślinny i zwierzęcy oraz omawia, dlaczego tłuszcz zwierzęcy nie jest korzystny dla zdrowia.

Na koniec tej części nauczyciel przeprowadza burzę mózgów i zadaje uczniom pytania:

- Ile i jakich posiłków należy jadać dziennie?
- Czy regularność i pory posiłków mają znaczenie?

Nauczyciel zachęca uczniów do zapisywania odpowiedzi w zeszytach, a następnie wspólnie z nimi analizuje zapisane odpowiedzi i omawia całość. Nauczyciel podsumowuje treści z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Pokazuje uczniom, jak ważna jest umiejętność

dokonywania świadomych wyborów żywieniowych i ich wpływ na zdrowie, podkreśla też rolę pozostałych elementów zdrowego stylu (zdrowy sen, regularna aktywność fizyczna, higiena cyfrowa). Podsumowaniem tej części jest pokazanie i omówienie zasad 7U.

3 Porcje i proporcje na moim talerzu – sprawdź to cyfrowo

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy nr 1 i czyta polecenie: Opisz swój wczorajszy obiad i oceń jego proporcje zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia. W opisie uwzględnij: nazwę dania/potrawy, jej skład, czyli to co jadłeś/jadłaś i piłeś/piłaś do obiadu.

W zadaniu ważne są:

- **porcje produktów** – uczniowie opisują je w postaci miar domowych, np. kromka, szklanka, łyżka; a w dalszej kolejności muszą przypisać miary gramowe. W tej części uczniowie używają rozdane przez nauczyciela tablety / komputery i korzystają ze strony internetowej: ilewazy.pl;
- **proporcje** między podstawowymi grupami (produkty białkowe, produkty zbożowe oraz warzywa i owoce).

W dalszej kolejności nauczyciel prosi uczniów o porównanie swoich talerzy z zaleceniami „Talerza zdrowego żywienia”, który jest tu wzorem.

Po wykonaniu części A–C z karty pracy opcjonalnie można zobrazować graficznie swój obiad na talerzu (część D) oraz wskazać, jaki rodzaj białka był w obiedzie (roślinne czy zwierzęce), jaki był rodzaj węglowodanów (proste czy złożone) oraz jaki był rodzaj tłuszczów, który wykorzystano do przygotowania potraw (tłuszcze roślinne czy zwierzęce).

Nauczyciel omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

4 Oceń jadłospis: popraw i uzasadnij

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy nr 2. Celem tej części jest rozpoznanie błędów we własnym jadłospisie i zaproponowanie poprawki zgodne z talerzem zdrowego żywienia. Po wykonanym zadaniu nauczyciel wybiera ucznia, który prezentuje swoje odpowiedzi, omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

5 Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel wykonuje z uczniami:

- rundę wniosków (30 s/grupa): nazwij jedną zasadę talerza i jedną korektę, którą zastosowaliście;
- bilet wyjścia (indywidualnie): „W moim następnym obiedzie zmienię ..., bo ...”.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- materiał filmowy z audiodeskrypcją i napisami;
- praca w parach lub małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia;
- możliwość rysowania zamiast pisania;
- możliwość pracy z asystentem lub w parach.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) w zakresie edukacji zdrowotnej (dla klas IV–VIII szkoły podstawowej). Można skorzystać także z treści w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 16.10.2025]:

- [„Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia”](#);
- [„Zdrowe odżywianie się”](#);
- [„Zdrowie na co dzień. 1. Co to znaczy zdrowo się odżywiać”](#).



Bibliografia

- ilewazy.pl
- Jeruszka-Bielak M., Wierzbicka E., (2023), „Zasady prawidłowego żywienia oraz zalecenia dla dzieci i młodzieży, [w:] Gutkowska K., Czarniecka-Skubina E., Hamułka J., (red.), (2023), [„Junior-Edu-Żywienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”](#), Warszawa: Wydawnictwo SGGW [online, dostęp dn. 16.10.2025].
- [„Talerz zdrowego żywienia”](#), (2021), informacje na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 16.10.2025].

Porcje i proporcje na moim talerzu – sprawdź to cyfrowo

KARTA PRACY NR 1

1. Opisz krótko swój wczorajszy obiad (nazwa potrawy, dodatki, napój) (część A).
2. W tabeli wpisz wszystkie składniki. Najpierw podaj je w miarach domowych (np. 1 kromka, 1 szklanka, 2 łyżki). Następnie – korzystając z ilewazy.pl – znajdź odpowiadającą gramaturę i przelicz masę całkowitą (część B).
3. Przypisz każdy składnik do grupy: produkty białkowe / produkty zbożowe / warzywa i owoce (opcjonalnie: tłuszcze, napoje, dodatki) (część B).
4. Zsumuj masę składników w poszczególnych grupach i oblicz ich udział procentowy w całym obiedzie (część C).
5. Opcjonalnie – zobrazuj obiad graficznie na schemacie talerza (narysuj na kolejnej stronie okrąg i wypełnij go kolorami/segmentami) (część D).

A. Opis obiadu (krótko)

Nazwa dania/potrawy:

Składowe (np. surówka, kasza, kurczak, pieczywo itd.)

.....

.....

Napój:

Inne dodatki:

B. Składniki i przeliczenia (miary domowe → gramy)

Składnik	Miara domowa (np. kromka)	Liczba porcji	Gramatura 1 porcji (g) – z ilewazy.pl	Masa [g] = porcja × gram	Grupa (białkowe/ zbożowe/ warzywa i owoce)	Inne (tłuszcz/ napój)

Wskazówka: na ilewazy.pl wyszukaj nazwę produktu (np. „kromka chleba pełnoziarnistego”, „łyżka oliwy”). Zapisz gramaturę 1 miary i oblicz masę całkowitą.

C. Podsumowanie – proporcje grup w moim obiedzie

Grupa	Suma w moim posiłku [g]	Udział w moim posiłku [%]	Prawidłowy udział [%] / fakt występowania
Warzywa i owoce			50% (1/2 talerza)
Produkty zbożowe			25% (1/4 talerza)
Produkty białkowe			25% (1/4 talerza)
Tłuszcze (roślinne?)			tak
Napoje (woda?)			tak
SUMA		100%	

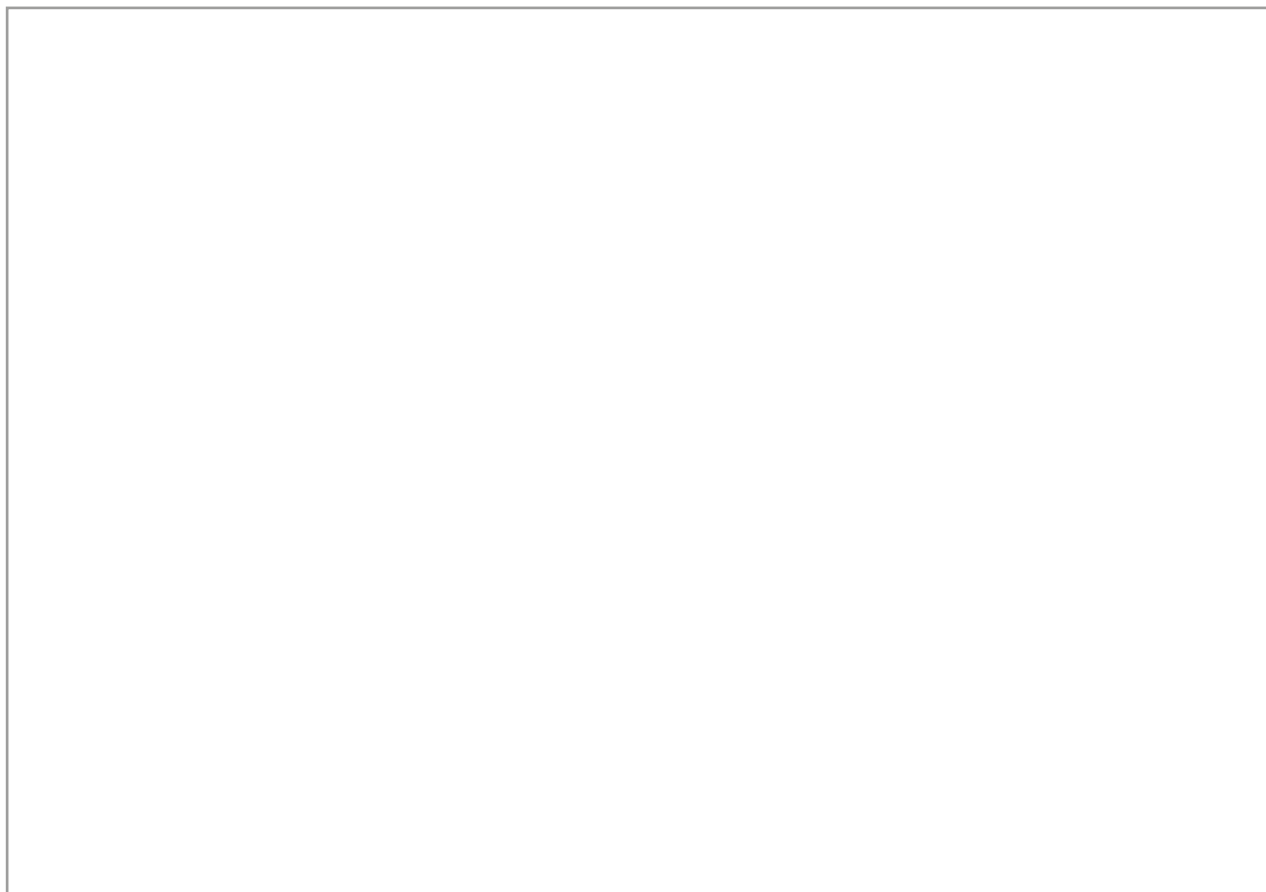
Jak liczyć udział [%]: (masa grupy ÷ masa wszystkich składników) × 100.

D. Zobrazuj posiłek – schemat talerza*

Narysuj w poniższym polu okrąg (talerz) i podziel go na segmenty zgodnie z Twoimi obliczeniami. Zaznacz kolorami:

- Zielony – warzywa i owoce
- Brązowy – produkty zbożowe (zaznacz, jeśli pełnoziarniste)
- Niebieski – źródła białka
- Żółty – tłuszcze (np. oliwa)
- Kropka przy talerzu – woda

Miejsce na rysunek:



*Opcjonalnie możesz wskazać, jaki rodzaj białka był w obiedzie (białko roślinne czy zwierzęce), jaki był rodzaj węglowodanów (proste czy złożone) oraz jaki był rodzaj tłuszczów, który wykorzystano do przygotowania potraw (tłuszcze roślinne czy zwierzęce).

Kryteria sukcesu (Samosprawdzenie)

- Użyłem(-am) miar domowych i przeliczyłem(-am) je na gramy z ilewazy.pl.
- Poprawnie przypisałem(-am) składniki do grup (białkowe/zbożowe/warzywa i owoce).
- Zsumowałem(-am) masę grup i obliczyłem(-am) procenty.
- Porównałem(-am) wynik z talerzem zdrowego żywienia i zapisałem(-am) wnioski.
- Wykonałem(-am) schemat talerza (grafika).

Oceń jadłospis: popraw i uzasadnij

KARTA PRACY NR 2

Rozpoznaj błędy w jadłospisie i zaproponuj poprawki zgodne z talerzem zdrowego żywienia (w tym zadaniu należy bazować na wykonanej karcie pracy nr 1).

Zaznacz:

- Czy warzywa i owoce stanowią około 50% masy posiłku?
- Czy produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste) to około 25%?
- Czy źródła białka to około 25%?
- Czy dodałem(-am) wodę do picia (zamiast napoju słodzonego)?

Wnioski: Co w moim obiedzie jest zgodne z talerzem, a co mogę poprawić?

.....

.....

Zgodne z talerzem

- Mój obiad nie wymaga poprawy
- Mój obiad wymaga poprawy

Jeśli talerz wymaga poprawy, to co mogę poprawić? (należy wypisać gorsze wybory żywieniowe, czyli mniej zdrowe produkty i zaproponować zamianę na lepsze wybory żywieniowe)

Zamiana 1 (dlaczego lepsza?):

Zamiana 2 (dlaczego lepsza?):

Zamiana 3 (dlaczego lepsza?):

Kryteria sukcesu (zaznacz): Spełniam proporcje Uzasadniam wybory