Talerz zdrowia – wybieram to, co dobre dla mnie

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] *stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy).* Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.

Pojęcia kluczowe: talerz zdrowego żywienia, zasady prawidłowego żywienia

Cel główny

Uświadomienie uczniom znaczenia zasad prawidłowego żywienia na podstawie Talerza zdrowego żywienia oraz wykształcenie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych.

Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wie, co to jest talerz zdrowego żywienia i do czego służy;
- potrafi wymienić produkty, które warto jeść codziennie;
- rozumie, dlaczego fast foody i nadmiar słodyczy szkodzą zdrowiu;
- potrafi dopasować wielkość porcji do swoich potrzeb.

Postawy

Uczeń:

- kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe;
- świadomie wybiera produkty sprzyjające 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 obrazkami produktami spożywczymi, przygotowanie i analiza własnego talerza zdrowia, karta pracy;
- eksponujące – plakat/rysunek, film edukacyjny.

Pomoce dydaktyczne

- plakat lub rysunek Talerza zdrowego żywienia;
- prezentacja multimedialna „Talerz zdrowia – wybieram to, co dobre dla mnie”;
- zestawy obrazków produktów spożywczych lub wycinki obrazków z gazet;
- nożyczki, klej, kartki A3;
- krótkie wideo edukacyjne o warzywach i owocach „Moc warzyw i owoców – Kolorowe warzywa i owoce”;
- karta 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: **Talerz zdrowia – wybieram to, co dobre dla mnie** i odczytuje go.

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

- Co jedliście dziś na śniadanie?
- Kiedy czujecie się pełni energii, a kiedy ospali?
- Co oznacza „jeść zdrowo”?

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

2 Miniwykład i film edukacyjny

Nauczyciel omawia „Talerz zdrowego żywienia” z wykorzystaniem prezentacji. Wskazuje, że produkty widoczne na talerzu należą do grup produktów takich jak: warzywa i owoce świeże (1/2 talerza), produkty będące źródłem białka (produkty białkowe, 1/4 talerza) oraz produkty będące źródłem węglowodanów (produkty zbożowe, 1/4 talerza).

W dalszej kolejności przeprowadza burzę mózgów i zadaje uczniom pytania:

- Jakich produktów powinniśmy jeść więcej?
- Jakich produktów powinniśmy jeść mniej?

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, dodatkowo odnosi się do zaleceń związanych z zamianą produktów niezdrowych na produkty zdrowe i wskazuje uczniom jak ważna jest umiejętność dokonywania świadomych wyborów żywieniowych i ich wpływ na zdrowie.

W dalszej części lekcji nauczyciel podkreśla, że wielkość porcji powinna być dopasowana do wieku, oraz zwraca uwagę, że każdego dnia powinniśmy spożywać 4–5 regularnych posiłków. Na koniec prezentacji omawia zdrowy styl życia i wskazuje, że składa się on z: odpowiedniej długości snu (10–11 godz./dzień), regularnej aktywności fizycznej podejmowanej każdego dnia (min. 60 min) oraz higieny cyfrowej (ograniczenie czasu przed ekranem <2 godz./dzień).

Na koniec tej części opcjonalnie nauczyciel może wyświetlić film edukacyjny o warzywach i owocach (5:31).

3 Ułóż swój talerz zdrowia

Nauczyciel rozdaje uczniom zestawy obrazków produktów spożywczych (lub wycinki obrazków z gazet). Uczniowie na przygotowanych kartkach A3 tworzą talerz zdrowia na wzór „Talerza zdrowego żywienia” z zachowaniem proporcji poszczególnych grup produktów, w tym powinni kierować się zdrowszymi wyborami. W przypadku warzyw i owoców nauczyciel zwraca uwagę, że warzyw powinno być więcej niż owoców. Na koniec zadania każda grupa prezentuje wykonany talerz i uzasadnia swoje wybory produktów przypisanych do poszczególnych grup (warzywa i owoce, produkty białkowe, produkty zbożowe).

Nauczyciel omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

4 „Czy fast food i słodycze to zawsze zło?”

Nauczyciel zadaje kluczowe pytanie: „Czy produkty typu fast food i słodycze to zawsze zło?”. Uczniowie analizują, jaki jest skład produktów typu fast food (np. pizza, burger, frytki) oraz zwyczajowo spożywanych przez nich słodyczy (np. lody, żelki, ciastka). Zastanawiają się też, co jest złego w jedzeniu takich produktów w nadmiarze. W trakcie wspólnej dyskusji nauczyciel powinien wskazać, że produkty te są źródłem soli, cukrów, niezdrowych tłuszczów zwierzęcych oraz wielu dodatków, które mają niekorzystny wpływ na zdrowie zwłaszcza jeśli spożywamy je w nadmiarze. Nauczyciel wskazuje, że „kluczem umiarkowanie i świadomy wybór”.

5 Wybieram to, co dobre dla mnie

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy do samodzielnego wypełnienia i odczytuje polecenie: „Zaznacz odpowiedź, z którą się zgadzasz”. W tej części lekcji uczniowie wykorzystują wiedzę zdobytą w poprzednich tematycznych zadaniach.

Nauczyciel wybiera ucznia, który prezentuje swoje odpowiedzi, omawia całość i podsumowuje zadanie praktyczne.

6 Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel wykonuje z uczniami quiz ustny lub interaktywny (np. Kahoot, tablica):

- Jaką część talerza powinny stanowić warzywa i owoce?
- Co pić zamiast słodkich napojów?
- Co oprócz zdrowej diety jest ważne dla zdrowia?

Uczniowie kończą zdanie: „Od dziś będę częściej… (np. jeść owoce / pić wodę / unikać fast foodów)”.

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. 12.10.2025]:

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

Bibliografia

- 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. 12.10.2025].
- „JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE – Moc warzyw i owoców – Kolorowe warzywa i owoce prezentują swoje moce", (2023), film na kanale Nauka / Science SGGW na YouTubie [online, dostęp dn. 12.10.2025].
- „Talerz zdrowego żywienia", (2021), informacje na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 16.10.2025].

Talerz zdrowia – wybieram to, co dobre dla mnie

KARTA PRACY

Zaznacz odpowiedź, z którą się zgadzasz.

Lp.	Zdanie	Tak	Nie
1	Warzywa i owoce powinniśmy jeść codziennie.		
2	Fast foody można jeść codziennie bez ograniczeń.		
3	Woda to najlepszy napój dla organizmu.		
4	Im więcej jem słodyczy, tym lepiej się czuję.		
5	Produkty białkowe powinniśmy jeść każdego dnia.		
6	Zdrowy sen to element zdrowego stylu życia.		

Podsumowanie:

.....

.....

.....

.....

.....