

### **OBSZAR 3**

Opracowała : Anna Kasperek (nauczyciel W-F), Krystyna Kossowska (nauczyciel przyrody)

**Temat: „ CO TO SĄ KALORIE? UKŁADAMY JADŁOSPIS, SPALAMY NADMIAR KALORII”**

Treści : Energetyczna funkcja pokarmu, jakie jest zapotrzebowanie kaloryczne w danym wieku, jak ułożyć odpowiedni jadłospis, piramida żywieniowa, jak pozbyć się nadmiaru kalorii na lekcji wychowania fizycznego i poza szkołą.

**Cele zajęć :**

**Ogólne :** poznanie zasad zdrowego odżywiania.

**Operacyjne (szczegółowe):**

Uczeń:

- wymienia codzienne posiłki, dba, aby te posiłki zawierały wszystkie składniki pokarmowe,
- potrafi uzasadnić, dlaczego należy regularnie spożywać I i II śniadanie,
- tworzy posiłki z wykorzystaniem piramidy pokarmowej,
- potrafi uzasadnić, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa,
- wymienia składniki pokarmowe, które powinny znajdować się w codziennych posiłkach,
- oblicza wartości odżywcze posiłków,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania.

**Metody i techniki pracy:**

- praca z podręcznikiem
- pogadanka
- pokaz
- burza mózgów

**Formy pracy:**

- indywidualna
- grupowa zróżnicowana
- zbiorowa

### **Pomoce dydaktyczne i materiały**

- opakowania po produktach spożywczych, ilustracje gazet
- tabele zawierające wykaz wartości energetycznych produktów spożywczych
- tabele zawierające wykaz spalania kalorii podczas wysiłku fizycznego
- piramida pokarmowa

### **Aranżacja sali:**

- stoliki przygotowane do pracy w trzech zespołach
- w widocznym miejscu plakat „Co to są kalorie?”

### **PRZEBIEG LEKCJI:**

#### **WPROWADZENIE:**

Po powitaniu nauczyciel informuje uczniów o celach lekcji – będziemy zajmować się zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Nawiązując do lekcji, zadaje kilka pytań.

- Czym są kalorie?
- Do czego są niezbędne?
- W jakich produktach je znajdziemy i w jakiej ilości?
- Jaką wartość energetyczną posiadają Fast foody?
- Jakie jest dzienne zapotrzebowanie na energię w wieku 11-14 lat dla chłopców i dziewcząt
- Jak najszybciej spalić nadwyżkę kalorii?

Nauczyciel dzieli klasę na 3 grupy, rozdaje tabele wartości kalorycznej produktów spożywczych oraz napojów.

#### **Zadanie nr 1**

Ułóż dzienny jadłospis zawierający odpowiednią ilość energii dla poszczególnych posiłków. Nie zapominaj o owocach i warzywach oraz zapotrzebowaniu na wodę ok. 2l dziennie.

#### **Zadanie nr 2.**

Oblicz ile kalorii zawiera ułożony przez Ciebie jadłospis.

Nauczyciel rozdaje tabele spalania kalorii, które zawierają przelicznik redukcji nadwyżki energii podczas lekcji wychowania fizycznego, aktywności pozaszkolnej oraz treningu zdrowotnego.

Zadanie nr 3.

Zaproponuj w jaki sposób na lekcji wychowania fizycznego możesz spalić nadmiar kalorii, który wynika z przekroczenia dziennego limitu zapotrzebowania na energię.

( Konspekt ten będzie realizowany na lekcji W-F)

ZAKOŃCZENIE

Wspólna pogadanka z nauczycielem :

Przypominamy na czym polega prawidłowe odżywianie, jaką porcję warzyw i owoców powinniśmy spożyć w ciągu dnia i ile wypić płynów.