

Co powinny jeść dzieci? Piramida zdrowia

Na kolejnych zajęciach w ramach Projektu „Zdrowo jem, więcej wiem!” nauczyciel przeprowadził pogadankę z uczniami na temat modelu zdrowego odżywiania. Nauczyciel zadawał pytania dzieciom odnośnie ich sposobu odżywiania się, codziennej aktywności oraz tego co wobec nich jest zdrowe, a co nie. Po pogadance zostały przedstawione dzieciom warzywa: marchew, burak i papryka oraz ich właściwości. Zadaniem uczniów było wypełnienie karty pracy, która została dołączona do materiałów projektu „Zdrowo jem, więcej wiem!”. Uczniowie, dzięki ilustracjom dowiedzieli się jak wyglądają prawdziwe piramidy w Egipcie i poznali ich historie. Dzieci dowiedziały się również, że Piramida Zdrowia to graficzny obraz konkretnych grup produktów spożywczych niezbędnych w codziennej diecie. Nauczyciel wytłumaczył uczniom, że im wyższe piętro w piramidzie, tym mniejsza ilość i częstość spożywania produktów z danej grupy żywności. Dzieci poznały również kilka najważniejszych zasad, dzięki którym mogą prowadzić zdrowy tryb codziennego życia. Dowiedzieli się jak ważne jest regularne spożywanie posiłków, jedzenie owoców i warzyw, picie dużej ilości wody niegazowanej, ale również i codzienna aktywność fizyczna oraz odpoczynek w połączeniu ze snem. Następnie nauczyciel rozdał dzieciom szablony produktów do pokolorowania, które znajdują się na różnych szczeblach w Piramidzie Zdrowia. Uczniowie po pokolorowaniu podchodzili do narysowanej dużej piramidy i przyklejali je, oceniając, na którym szczeblu powinny one się znajdować. Pod koniec lekcji nauczyciel przeprowadził podsumowanie zajęć, a zadaniem uczniów było wymienienie ich postanowień dotyczących zmian zwyczajów żywieniowych.