

# Konspekt 2

## Treść

Konspekt lekcji godziny wychowawczej Justyna Sołtys

### Temat: Tajemnice prawidłowego odżywiania.

#### 1. Cele lekcji w zakresie:

##### a. Wiadomości:

Uczeń:

- zna, zasady prawidłowego odżywiania,
- wie, jakie produkty żywnościowe powinien wybierać,
- zna, zasady prawidłowego odżywiania,
- wie, co powinien jeść i w jakich ilościach,

##### b. Umiejętności:

Uczeń:

- wskazuje, dlaczego warto odżywiać się według zasad prawidłowego odżywiania,
- potrafi, ułożyć prawidłową dietę,
- potrafi, uwzględniając skład substancji odżywczych rozpoznać różne dobre i szkodzące produkty spożywcze.

##### c. Postawy:

Uczeń:

- samodzielnie wnioskuje, iż nie każda żywność jest dobra dla zdrowia człowieka,
- umiejętnie korzysta z wiadomości zaprezentowanych przez nauczyciela,
- potrafi efektywnie pracować w grupie,

#### 2. Typ lekcji: opracowanie nowego materiału.

#### 3. Metody nauczania: praca w grupach,

#### 4. Forma organizacji pracy na lekcji: grupowa, różnym frontem.

#### 5. Środki dydaktyczne: dwa kartony, flamastry,

#### 6. Literatura: [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl), [www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl](http://www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl)

### Tok lekcji:

#### Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne.
2. Poinformowanie uczniów o tematyce zajęć.
3. Zaznajomienie uczniów z celami lekcji oraz metodami pracy.
4. Przypomnienie wiadomości uzyskanych na lekcji wcześniejszej – krótka pogadanka na temat składników pokarmowych, ich roli w organizmie oraz powtórzenie treści związanych z Piramidą Zdrowego Żywienia.
5. Uczniowie dzielą się informacjami, co udało im się zmienić w swoim żywieniu po ostatniej lekcji.

#### Faza realizacyjna:

6. Nauczyciel poleca uczniom, by usiedli w grupach, w składzie takim jak na ostatnich zajęciach.

Każda grupa miała za zadanie przygotować przykładowe zasady zdrowego żywienia, które teraz liderzy poszczególnych grup przedstawią klasie. Następnie klasa wybiera najistotniej zasady – te o których najczęściej zapominają - i już wspólnie tworzy jeden plakat, który można powiesić w klasie.

7. Nauczyciel poleca, by wszyscy uczniowie umieścili na środku stołów, przy których zgromadzone są poszczególne grupy wszystkie przyniesione opakowania po produktach spożywczych. Następnie uczniowie odszyfrowują oznakowania na produktach. Jako pomoc uczniowie otrzymują artykuł napisany przez dietetyków mówiący o dodatkach do żywności (załączniki 1 i 2) (7 min).
8. Po upływie wyznaczonego czasu, grupy kończą pracę i kolejno każdy przedstawiciel prezentuje zgromadzone opakowania oraz odczytuje jakie dodatki znajdują się w spożywanych produktach.
9. Uczniowie wykorzystując wiedzę zdobytą z artykułu z pomocą nauczyciela uzasadniają dlaczego wyżej wymienione dodatki niekoniecznie pozytywnie wpływają na nasze zdrowie.

Faza podsumowująca:

10. Na zakończenie uczniowie odczytują cytaty słów Paula S. Bregga:  
*Najlepszym sposobem przedłużania naszego życia - nie skracać go.  
W podstawie jakiegokolwiek choroby leży przyczyna - PRYZWYCZAJENIE,  
zlikwidować której nie są w stanie żadne leki, lecz silna wola!*
11. Następnie uczniowie dyskutują jakie jest przesłanie autora.
12. Nauczyciel kończy lekcję i żegna się z uczniami.

Załączniki 1.

Czego nie powinno jeść dziecko?

autor: Agnieszka Czechowska

Niezdrowe przekąski

Chipsy To niekwestionowany numer jeden wśród szkodliwych pseudo-smakołyków. Są bardzo tłuste, słone, pełne sztucznych dodatków i konserwowane chemicznie. To wszystko sprawia, że tak naprawdę nigdy nie powinny gościć na stole dziecka. Chipsy sprzyjają nadwadze, powodują zaparcia, a niektóre badania wskazują nawet, że mogą spowodować ujawnienie się nowotworów. Poza tym zawierają masę sodu, który niepotrzebnie obciąża nerki.

Coś zamiast: Suszone owoce (możesz zrobić je samemu), lub specjalne zdrowe chipsy - np. marchewkowe, buraczkowe lub chrupki kukurydziane.

Cukierki, lizaki Choć często reklamowane są jako pełne witamin i mikroelementów, niezawierające tłuszczu, to niestety, te wszystkie slogany są bez pokrycia. Kolorowe lizaczki, cukierki i żelki to tak naprawdę nic innego, jak tylko utwardzony i aromatyzowany cukier, który uzależnia i dodatkowo szkodzi zębom..

Coś zamiast: Owoce - suszone i świeże i bakalie, które doskonale zastąpią żelki (np. rodzynki, daktyle).

Napoje gazowane Są słodkie i pełne chemii. Ostatnie badania wskazują także, że wypicie dziennie szklanki napoju gazowanego zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy o 1/4, a otyłości o 1/3. Po co więc ryzykować?

Coś zamiast: woda mineralna lub z domowym sokiem, soki bez cukru, herbatki ziołowe.

Fast-food To prawdziwa kopalnia tłuszczów (np. 100 g frytek ma aż 560 kcal, a ta sama ilość ugotowanych ziemniaków - tylko 60). Dużo też można mówić o jakości tłuszczów - olej wykorzystywany jest do wielokrotnego smażenia, co powoduje, że powstają w nim wyjątkowo szkodliwe, rakotwórcze substancje. Mięso wykorzystywane do przyrządzenia hamburgera często niewiele ma tak naprawdę wspólnego z mięsem (to mielonka kiepskiej jakości). Fast-foody nie służą i dorosłym, i dzieciom.

Coś zamiast: Domowy fast-food. Zamiast mielonki mięsnej można użyć fileta z kurczaka, zamiast majonezu jogurtu naturalnego, np. z czosnkiem. Do tego wszystkiego porcja warzyw.

Szkodliwe dodatki

Aspartam (słodzik) To sztuczna substancja słodząca. Aspartam zawierają niskokaloryczne jogurty, napoje gazowane, gumy do żucia, słodziki, ketchupy i ciastka bez cukru, napoje, kakao błyskawiczne. Na opakowaniach tych produktów powinno być napisane, że zawierają aspartam lub powinien pojawić się symbol: E 951. Ostatnie badania nie zostawiają na aspartamie suchej nitki. W niewielkich stężeniach powoduje silne bóle głowy, rozdrażnienie, stany lękowe, a jeśli jest jedzony regularnie, wywołuje nowotwory. Coś zamiast: najlepiej nie słodzić, a jeśli już, to fruktozą, glukozą lub miodem czy sokiem własnej roboty.

Glutaminian sodu To przede wszystkim wyjątkowo silny alergen. Poza tym, ostatnie badania wskazują, że znacznie zwiększa ryzyko niektórych chorób cywilizacyjnych, np. otyłości, nadciśnienia, a także spożywany często nie służy oczom (uszkadza siatkówkę!). Znajdziesz go w warzywnych przyprawach, kostkach rosółowych, gotowych daniach w proszku. Coś zamiast: postaw na zioła w kuchni, ich aromat doskonale zastąpi wzmacniacze smaku!

Twarde margaryny Mowa o margarynach w kostce, najczęściej używanych do smażenia lub pieczenia. Tego typu tłuszcze zawierają wyjątkowo szkodliwe izomery trans. Nie wolno ich podawać kobietom w ciąży (izomery przenikają przez łożysko i mogą powodować zaburzenia wzrostu płodu). Coś zamiast: do ciast lepiej używać oleju dobrej jakości albo oliwy. Do smarowania chleba najlepiej masła.

Załączniki 2.

Uwaga! Konserwanty!

Wybierając zdrową żywność musimy zwracać uwagę na to, jakie produkty kupujemy. Wszystkie artykuły spożywcze są specjalnie oznakowane różnymi symbolami. Są to chemiczne symbole, które oznaczają środki konserwujące: barwniki, pekle, przeciwutleniacze, zagęszczacze itp.

Konserwanty dodawane do żywności, poprawiają walory smakowe, wygląd zewnętrzny produktu, ale także przedłużają świeżość i czas ich przechowywania. Większość z tych chemicznych dodatków ma pozytywny wpływ na produkt, ponieważ niszczy rozwijające się bakterie, które powodują zatrucie organizmu. Dlatego nie dodawanie ich do żywności jest praktycznie niemożliwe. Możemy jednak indywidualnie ograniczyć spożywanie takich produktów.

Bardzo istotne jest to, że nie wszystkie konserwanty są szkodliwe jednakowo. Niektóre w ogóle nie zawierają środków toksycznych. Ale im mniej chemii spożywamy tym lepiej dla naszego zdrowia. Każda toksyna w małych ilościach jest obojętna dla organizmu, w większych może spowodować poważne ubytki na zdrowiu. Wiele konserwantów jest bardzo szkodliwych dla naszego zdrowia, bo zawierają wiele substancji rakotwórczych. Mogą też wywoływać reakcje uczulające. Osoby uczulone na te substancje reagują zwykle bólem brzucha, wymiotami, wysypką na skórze.

Do najczęściej używanych konserwantów w żywności należą: barwniki, pekle, przeciwutleniacze, zagęszczacze. Najbardziej szkodliwe dla naszego zdrowia są to te, które zapobiegają psuciu się żywności. Najczęściej spotykane konserwanty o szkodliwym działaniu to:

E-200-jest to tak zwany utwardzacz, używa się go do zagęszczania masy serowej, marmolady, lub do utwardzania margaryny. Wywołuje najczęściej reakcje alergiczne.

E-211-beznoesan sodu-dodawany do napojów na przykład.: Coca-Cola, Pepsi. Powoduje silne reakcje alergiczne/uczulające.

E-230-237-środki chemiczne używane przy zabezpieczeniu owoców cytrusowych podczas transportu. Owoce są spryskiwane substancją chemiczną, która zabezpiecza je przed zepsuciem. Powoduje silne zatrucia pokarmowe, uczulenia.

E-249-250-azotyn sodu i azotyn potasu. Stosowane są do peklowania wędlin. Zabezpieczają wędliny przed bakteriami wywołującymi jad kiełbasiany. Z jednej strony chronią nasz organizm przed zatruciem, ale mają też szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Azotyny wytwarzają rakotwórcze nitrozaminy, które powstają w wysokiej temperaturze podczas peklowania. Dlatego należy unikać podgrzewania potraw zawierających pekle, ponieważ wtedy wytwarza się spora ilość takich substancji rakotwórczych.

Barwniki dodawane są do żywności po to by podnieść walory estetyczne, na przykład.: kolorowe galaretki, kisiele, napoje, cukierki owocowe. Większość barwników jest nieszkodliwych dla zdrowia, jest to: kurkumina ( E-100), witamina B12 (E-101), czerwień żywnościowa (E-122), żółcień chinolinowa (E-104). Jest też wiele szkodliwych barwników o nazwach: E-124-jest używany do barwienia cukierków owocowych, budyniów. Wywołuje reakcje alergiczne. Podobnie działa E-151.

Przeciwutleniacze-jest to najczęściej syntetyczna witamina C, zupełnie nieszkodliwa dla naszego zdrowia- E-300. E-310 i 312- chronią produkt przed jauczeniem: masło lub margaryna. Bardzo szkodliwy przeciwutleniacz to E-280-dodawany do chleba i wyrobów ciastkarskich. Powoduje raka żołądka. Szkodliwym jest też E-220, dodawany do ciasta biszkoptowego, kostkach rosołowych i tłuszczów cukierniczych. Powoduje zaburzenia pracy wątroby, przyspiesza wytwarzanie enzymów trawiennych. Podobnie działa E-321, występuje w gumie do żucia, również powoduje uczulenia.

Zagęszczacze- regulatory kwasowości i emulgatory. Dodawane są do sosów, lodów, jogurtów, serków homogenizowanych i słodczy. Na nasze zdrowie oddziałują różnorodnie: E-401-powoduje sytość, pęcznieje w żołądku-dodawany jest do preparatów odchudzających.

E-413, wywołuje podrażnienia, wysypki i zapalenie skóry.

E-414, guma arabska-powoduje uczulenia.

E-524, środek żrący-znajduje się w słonych paluszkach.

Żywności, zawierającej tego typu dodatki chemiczne nie powinny jeść dzieci, osoby w podeszłym wieku, kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby ze schorzeniem przewodu pokarmowego oraz nerek.

Lista E najbardziej szkodliwych:

Konserwanty:

E-210-do E-219-rakotwórczy (syntetyczny dodatek do napojów gazowanych, konserw).

E-220-niszczy wit.B12, występuje w sokach owocowych i koncentratkach, winie).

E-221 do E-227-zakłóca czynności jelit.

E-230 do E-233-powoduje zaburzenia funkcji skóry.

E-239-rakotwórczy

E-249 do E-252- dodawany do serów żółtych i topionych.

Lista E najmniej szkodliwych:

E-200 do E-203, dodawane do serów, margaryn.

E-236 do E-238, dodawane do soków owocowych, ryb wędzonych.

E-260 do E-283, dodawane do marynat.

Najbardziej niebezpieczne substancje chemiczne dodawane do żywności to: benzoesan sodu, kwas sorbowy, dwutlenek siarki, tortrazyna, glutaminian sodu oraz azotyny ich pochodne. Substancje te mogą spowodować powstanie alergii, pokrzywkę, obrzęki naczyniowe, astmę, zapalenie błony śluzowej nosa.

E i (trzy cyfry)- jest to symbol syntetycznego dodatku zawartego w produkcie. Taki symbol zamieszcza się na etykiecie danego produktu.

Opracowała: Dietetyk Renata Halicka.