

CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom, że jedzenie słodczy prowadzi do otyłości oraz wywołuje wiele chorób.
2. Uświadomienie dzieciom konieczności ograniczenia cukru i słodczy w diecie.
3. Zachęcenie uczniów do podjęcia decyzji o zmianie nawyków żywieniowych.
4. Uczenie dzieci odpowiedzialności za swoje zdrowie.

POMOCE:

1. **Książka „Kubuś Puchatek” A. Milnego.**
 - Do lekcji będzie potrzebny fragment o wizycie Puchatka u Królika, podczas której Kubuś najadł się miodem tak bardzo, że nie mógł potem wyjść przez drzwi.
2. **Karteczka z hasłem do pantomimy.**
 - Nauczyciel przygotowuje karteczkę z następującym hasłem: „Lubimy słodczy, ale nie powinniśmy ich jeść, abyśmy nie byli otyli”.
3. **Plansze z produktami spożywczymi.**
 - Nauczyciel drukuje plansze.
4. **Torebka z cukrem i łyżeczka (do odmierzenia cukru).**
5. **Prezentacja „Różne oblicza cukru” (do pobrania).**
 - Nauczyciel, przygotowując się do lekcji, może skorzystać z prezentacji, która zawiera dodatkowe wiadomości na temat szkodliwości cukru i słodczy.
6. **Dwa worki bez dna (worki-tunele).**
7. **Duży miś-zabawka, poduszka i sznurek.**
 - Po zawodach w przechodzeniu przez worek bez dna (worek-tunel) dzieci mają za zadanie przełożyć przez worek misia. Do misia należy przywiązać poduszkę takiej wielkości, by maskotka nie zmieściła się w worku-tunelu.
8. **Karta pracy ucznia „Cukier? Nie, dziękuję!”.**

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: przeczytanie fragmentu książki „Kubuś Puchatek”.
2. Rozmowa na temat słodczy.
3. Pantomima.
4. Nauka piosenki „Ruch i podskok”.
5. Zawody w przechodzeniu przez worki-tunele.
6. Pogadanka na temat produktów o różnej kaloryczności.
7. Rozmowa na temat szkód, jakie może poczynić cukier w organizmie człowieka.

8. Podsumowanie: czym zastąpić słodczy?

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: fragment książki „Kubuś Puchatek”.

Nauczyciel czyta dzieciom o odwiedzinach Kubusia u Królika. Puchatek został wtedy poczęstowany miodem i zjadł go tyle, że trudno mu było opuścić dom przyjaciela.

2. Rozmowa na temat słodczy.

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- Dlaczego Kubusiowi trudno było przejść przez otwór?
- Jaką niedobłą cechę, która sprawiała mu wiele kłopotów, miał Kubuś
- Co Puchatek najbardziej lubił jeść?
- Czy znacie inne postacie z filmów lub książek, w których bohaterowie mieli kłopoty z nadmiernym apetytem?
- Co dzieje się z dziećmi, które za dużo jedzą? Jakie są konsekwencje nadmiernego jedzenia?

Nauczyciel zapisuje na tablicy odpowiedzi na ostatnie pytanie (*otyłość, złe samopoczucie, choroby, gorsze wyniki w nauce oraz sporcie*). Słodczy mogą być zatem niebezpieczne.

Powiedzieliście, że Puchatek był łakomczuchem i jadł za dużo słodkiego miodu. Osoby, które za dużo jedzą, szczególnie słodczy, są otyłe i mają z tym wiele problemów. Boli je brzuch, kolana, trudno im wchodzić po schodach – szybko dostają zadyszki, czują się ospałe, psują im się zęby, mają też gorsze wyniki w nauce. Wygląda jednak na to, że mimo tego większość dzieci, a także dorosłych lubi i je słodczy. *Nauczyciel prosi o podniesienie ręki dzieci, które są amatorami słodczy.*

- Dlaczego lubimy słodczy? (*są smaczne, lubimy słodki smak*)
- Dlaczego jednak nie powinniśmy jeść słodczy, albo powinniśmy przynajmniej ograniczać ich ilość? (*powodują wiele chorób, psucie się zębów, są przyczyną otyłości*)
- Co trzeba robić, aby nie być grubym? (*nie jeść słodczy i dużo się ruszać*)

3. Pantomima.

Czterech ochotników otrzymuje od nauczyciela hasło, które starają się zobrazować za pomocą pantomimy, a pozostali uczniowie próbują odgadnąć, o jakie hasło chodzi.

Hasło: „Lubimy słodczy, ale nie powinniśmy ich jeść, abyśmy nie byli otyli”.

4. Nauka piosenki „Ruch i podskok”.

Do piosenki należy opracować sekwencję ruchów (wykonywanych w trakcie jej śpiewania). Można też nauczyć dzieci innej piosenki, ale musi ona uwzględniać elementy ruchu.

*Ruch i podskok to zabawa,
Sport dla dzieci ważna sprawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
Skłon do przodu, przysiad, skok.
Głowa, ramiona, kolana, pięty,
Kolana, pięty, kolana, pięty.
Głowa, ramiona, kolana, pięty
oczy, uszy, usta, nos.*

5. Zawody w przechodzeniu przez worki-tunele.

Jeśli jest taka możliwość, warto zorganizować zawody w przechodzeniu przez worki-tunele. Dzieci dzielimy na dwie grupy, ustawiają się one w dwóch kolumnach. Następnie na sygnał pierwsza dwójka biegnie do worka, przechodzi przez niego i wraca. Wtedy startuje następna osoba. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy zadanie. Po skończonej zabawie dzieci próbują przez worek przepchnąć misia, ale jest to niemożliwe, ponieważ ma on bardzo duży brzusek.

6. Pogadanka na temat produktów o różnej kaloryczności.

- Jakie produkty jecie i nie czujecie, że zjedliście ich za dużo?

Oczywiście, chodzi o słodczyce – trudno rozpoznać moment, w którym powinno się przestać je jeść.

Nauczyciel pokazuje plansze:

1,5 tabliczki czekolady, 2 kawałki ciasta, 1 obiad (zupa, ziemniaki, kotlet, surówka), ok. 12 jabłek, ok. 32 pomidorów, ok. 25 ogórków, ok. 3,5 dużych kalafiorów, bardzo dużo sałaty.

Każdy zjadany przez was produkt jest trawiony i spalany w organizmie. Z tego spalania nie ma oczywiście ognia, tylko powstaje energia wyrażana w kaloriach. Gdy tej energii dostajemy za dużo, organizm nie może jej spalić i wtedy stajemy się otyli. Na tych planszach widać, że niewielkie ilości słodczy dostarczają tyle samo energii, co duże ilości innych produktów, np. warzyw. Stąd też wiadomo, że najłatwiej przytyć, jedząc słodczyce oraz pijąc słodkie napoje. *Nauczyciel pokazuje, ile cukru znajduje się w butelce lub puszcze napoju typu cola (ok.10 łyżeczek).*

- Co należy zatem pić zamiast tych wysoko słodzonych napojów? (*wodę*)

7. Rozmowa na temat szkód, jakie może poczynić cukier w organizmie człowieka.

Próchnica

Mówiliście już dzisiaj, że od cukru psują się zęby. Gdy jemy kawałek tortu, pijemy słodki sok czy napój, nasze zęby stykają się z cukrem. Cukier jest podstępny niszczycielem zębów. Pomagają mu w tym bakterie, których po zjedzeniu posiłku, szczególnie słodkiego, jest na zębach bardzo dużo. Bakterie i cukier tworzą kwas, który rozpuszcza szkliwo i wypłukuje z zębów ważne substancje

mineralne. W pewnej szkole w Niemczech przeprowadzono eksperyment – za zgodą rodziców ze sklepiku szkolnego i innych sklepów we wsi wycofano słodycze, a zamiast nich dzieci jadły warzywa i owoce. Po 5 latach zaobserwowano zaskakujące zmiany: małe dzieci nie miały próchnicy w ogóle, a u starszych dzieci bardzo się zmniejszyła.

- Jak myślicie, dlaczego tak się stało?
- Jaka jest rada, aby nie psuły się zęby?

Bóle brzucha

Pewnie niejedno z was skarżyło się na ból brzucha. Może nawet nie wiecie, że przyczyną mógł być cukier. Cukier niszczy błonę ochraniającą żołądek, co powoduje ból. Im więcej jemy słodkich produktów i im częściej się to dzieje, tym czujemy się gorzej.

Trudności z nauką

Dzieci, które jedzą dużo słodyczy i w ogóle źle się odżywiają, gorzej się uczą. W pewnej klasie zrobiono eksperyment, w wyniku którego stwierdzono, że dzieci odżywiające się właściwie i te, które nie jadły słodyczy szybciej nauczyły się czytać i osiągały lepsze wyniki w nauce.

- Co zatem może nam pomóc być lepszym uczniem? (*właściwe odżywianie*)

8. Podsumowanie: czym zastąpić słodycze?

Na dzisiejszej lekcji dowiedzieliście się, że jedzenie słodyczy nie służy zdrowiu. Nie da się jednak ukryć, że bardzo je lubimy, jesteśmy do nich przyzwyczajeni i często je jemy, więc niezwykle trudno jest nam z nich zrezygnować. Zastanówmy się wspólnie, co można zrobić, aby nie czuć się pokrzywdzonym z powodu braku czy ograniczenia słodyczy w naszej diecie?

Burza mózgów: nauczyciel zapisuje na tablicy pomysły dzieci. Wśród nich zapewne będzie zastąpienie słodyczy owocami i warzywami. Nauczyciel czyta hasła i prosi dzieci o powtórzenie:

- Od dziś zamiast słodyczy jemy owoce i warzywa!
- Zamiast słodkich napojów pijemy wodę!

PRACA DOMOWA:

1. Karta pracy ucznia „**Cukier? Nie, dziękuję!**”
2. Hasło do nauczenia na pamięć: „Od dziś zamiast słodyczy jem owoce i warzywa! Zamiast słodkich napojów piję wodę!”.

(wpisz swoje imię i nazwisko)

.....

KARTA PRACY UCZNIA

CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!

1. Narysuj, czego nie powinien jeść Kubuś Puchatek, aby nie mieć dużego brzuszka.

2. Narysuj, co ty możesz jeść zamiast słodyczy.

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Przygotujcie wspólnie z dzieckiem zdrowy deser – cukier i słodycze należy zastąpić owocami. Przy okazji warto zapoznać się z artykułem [Słodycze – nie na zdrowie!](#) z działu [Ogólne zasady żywienia](#) na stronie www.aktywniepozdrawie.pl.








MATERIAŁY POMOCNICZE

CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!

1. Karteczka.

„LUBIMY SŁODYCZE, ALE NIE POWINNIŚMY ICH JEŚĆ, ABYŚMY NIE BYLI OTYLI!”

2. Plansza na temat produktów o różnej kaloryczności.

1,5 tabliczki czekolady	1,5 x 
3 batony	3 x 
2 kawałki ciasta	2 x 
1 obiad dwudaniowy	1 x 
12 jabłek	12 x 
32 pomidorów	32 x 
3,5 dużych kalafiorów	3,5 x 
15 dużych sałat	15 x 