



**Akademia
Lubella**

GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1
„ODŻYWIANIE I GOTOWANIE”



CEL PROGRAMU:

Celem programu Akademia Lubella jest nauczenie uczniów klas VI–VIII, jak komponować zróżnicowane i wartościowe posiłki, unikać marnowania jedzenia, doceniać samodzielne gotowanie i wspólne spożywanie posiłków oraz jak dobrze wykorzystać sezonowe produkty.



FORMA PRACY:

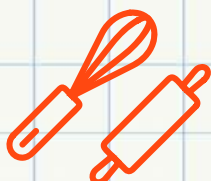
Indywidualna, grupowa.



MOTYW PRZEWODNI:

W roku szkolnym 2025/2026 w programie Akademia Lubella przygotowaliśmy 4 lekcje, a materiały możesz zrealizować w dogodnym momencie jego trwania. Jeśli masz ochotę poświęcić któremuś zagadnieniu więcej czasu, dodać coś od siebie, np. przygotować w podobnym duchu dodatkową rolkę lub plakat i wykorzystać do promowania zbilansowanego odżywiania w Waszej szkole, śmiało! Potraktuj uczestnictwo w programie jako inspirację do dalszych działań.

Życzymy powodzenia w realizacji zajęć!





LEKCJA NR 1



MATERIAŁY POTRZEBNE DO PRACY:

- Baza wiedzy do Lekcji 1
- Prezentacja
- Kartki A4, mazaki lub długopisy
- Infografika do lekcji 1

1 Wprowadzenie:

Opowiedz krótko o programie Akademia Lubella.

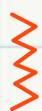
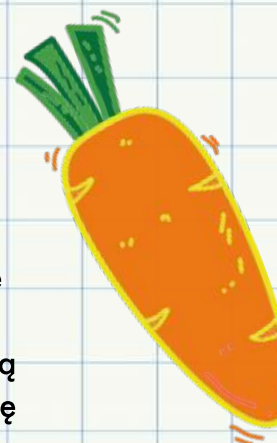
2 Pytania do uczniów:

Zadaj pytanie: „Dlaczego musimy jeść?”.

Poproś uczniów o podzielenie się swoimi przemyśleniami.

3 Wyjaśnienie dla uczniów:

Często jemy automatycznie i nie zastanawiamy się, dlaczego właściwie to robimy. Gryziemy i połykamy jedzenie, nie myśląc o tym, co dalej się z nim dzieje. A dzieje się – i to sporo. Spożyte pokarmy przechodzą w naszym brzuchu ważne i skomplikowane procesy. Jedzenie jest trochę jak tankowanie samochodu. Samochód bez paliwa nie może jeździć. Tak samo my nie moglibyśmy żyć bez jedzenia. To dostarczanie energii i składników, których nasze ciało potrzebuje m.in. do oddychania, pompowania krwi, poruszania się, itd. – to główna funkcja jedzenia, smak jest tylko przyjemnym dodatkiem.



MATERIAŁ DO PRZEROBIENIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PREZENTACJI.

1 Zaangażuj uczniów w dyskusję

– zastanówcie się wspólnie, ile pokarmów spożywamy w ciągu swojego życia. Zachęć ich do podawania swoich odpowiedzi, a następnie wyjaśnij odpowiedź.



2 Wyjaśnienie dla uczniów:

Szacuje się, że przeciętny mieszkaniec Europy przez 80 lat swojego życia konsumuje 35 ton pokarmu. Żeby łatwiej było Wam to sobie wyobrazić – to taka ilość jedzenia, co waga 9 słoni! Układ pokarmowy w ciągu całego naszego życia wykonuje niezwykłą pracę – przez 24 godziny na dobę! Dlatego musimy o niego odpowiednio dbać. Jedzenie stanowi ogromną część naszego życia, dlatego też jego jakość wpływa na to, jak się czujemy i jak wyglądamy.

Włącz prezentację. Wyświetl uczniom slajd 2, a następnie pokaż plan na zajęcia na slajdzie 3.



OMÓWIENIE KONSEKWENCJI ZŁEJ DIETY

1 Wprowadzenie:

Wspólnie zastanówcie się, jakie problemy mogą wynikać z niezbilansowanej diety.

2 Pytania do uczniów:

Podaj uczniom różne przykłady dań od mniej zbilansowanych jak słodki baton, frytki, hot dog, panini z szynką i serem, płatki z mlekiem, do lepiej zbilansowanych, jak ziemniaki z pierśią z kurczaka i surówką, granola z jogurtem, orzechami i owocami, kanapka na pieczywie żytnim z szynką, serem i warzywami, zupa z warzywami, makaron pełnoziarnisty z suszonymi pomidorami i kurczakiem. Poproś, aby zastanowili się, jak czują się po konkretnym posiłku. Jeżeli będą potrzebowali wsparcia, zadaj pytania uzupełniające, np. czy czują się po tym najedzeni, czy mają energię, czy to danie według nich jest smaczne.

3 Wyjaśnienie dla uczniów:

Jeśli wybieramy złej jakości pokarmy, jemy nieregularnie i w pośpiechu, nasz organizm zaczyna gorzej działać: jesteśmy bardziej podatni na infekcje, zwiększa się tendencja do rozwoju chorób dietozależnych, jak np. otyłość, nadciśnienie, cukrzyca typu 2, mamy gorszą cerę, wypadają nam włosy, mamy słabe paznokcie i suchą skórę, spada nasza kondycja fizyczna, częściej czujemy się zmęczeni, mamy pogorszoną koncentrację, zły humor i słabiej się uczymy.





IDEALNY TALERZ



1 Wprowadzenie:

Pokaż uczniom slajd 4 z prezentacji i zachęć do tego, by spróbowali sami skonstruować wartościowy posiłek, wydając punkty na odpowiednie produkty.

ZADANIE:

Masz 25 punktów — skomponuj z nich swój idealny posiłek.

Wyjaśnij, że uczniowie pracują indywidualnie. Na wykonanie zadania mają 6-8 minut. Po zaproponowaniu przez uczniów różnych dań pokaż talerz ze złotą proporcją ze slajdu 5 w prezentacji.

2 Pytania:

Zapytaj uczniów, czy ich posiłek przypomina talerz z prezentacji i jak mogliby go ulepszyć.

3 Odpowiedzi:

- **Warzywa i owoce (połowa talerza):**
Źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Objętościowo powinny zajmować najwięcej miejsca na talerzu. Zimą warto sięgać po owoce i warzywa mrożone, a także kiszonki. Należy uczniom przypomnieć, żeby jedli więcej warzyw niż owoców według następujących proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Powinni dbać o ich różnorodność – im więcej kolorów, tym lepiej dla nich.
- **Białko ($\frac{1}{4}$ talerza):**
Najlepiej wybierać niskotłuszczowy nabiał (np. mleko, kefir, maślanka, twaróg, jogurt naturalny), chude mięso (drób, indyk), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycę, soczewicę).
- **Węglowodany ($\frac{1}{4}$ talerza):**
Źródłem węglowodanów w diecie są m.in. ziemniaki, bataty oraz produkty zbożowe, np. makarony. Warto zachęcić uczniów do częstszego sięgania po produkty pełnoziarniste, które mają więcej błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych i powodują mniejszy wzrost glukozy po ich spożyciu. Do ich źródeł zalicza się np. makaron, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak, owsiana), pieczywo razowe/graham, płatki owsiane czy ryż brązowy.
- **Dobre tłuszcze (1-2 łyżki do posiłku):**
Ich źródło powinny stanowić głównie tłuszcze roślinne – znajdują się na przykład w pestkach dyni, orzechach, sezamie, oliwie z oliwek, oleju lnianym czy awokado. Korzystne dla organizmu są także tłuszcze pochodzące z tłustych ryb, jak łosoś, makrela, pstrąg tęczowy. Są one bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu czy serca.

WAŻNE:

Dodatkowe informacje dotyczące wyżej wymienionych składników odżywczych oraz proporcji idealnego posiłku znajdziesz w „Bazie wiedzy” dołączonej do tej lekcji.

ZADANIE:

Wyświetl slajd 6 w prezentacji.

Spróbuj dopasować produkty z listy do odpowiednich sytuacji.

Jeden produkt możesz dopasować do wielu talerzy.

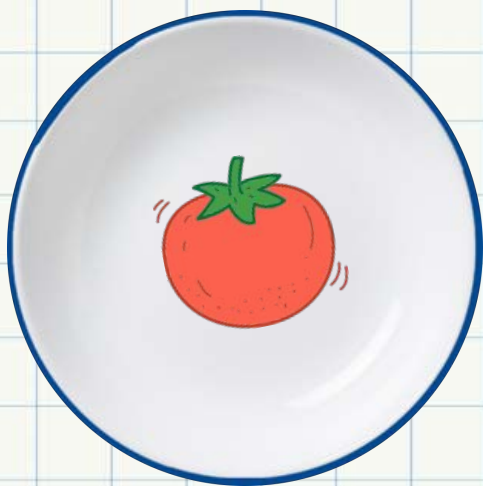
Podziel uczniów na kilka cztero/pięcio osobowych grup.

Na wykonanie zadania daj im około 10 minut.

Gdy uczniowie udzielą odpowiedzi, pokaż im slajd 7 w prezentacji.

1 Wyjaśnienie dla uczniów:

Potrzeby organizmu zależą od tego, jak funkcjonujemy. Trening, intensywna nauka, przeziębienie – każda z tych rzeczy powinna być uwzględniona podczas planowania posiłku. Podkreśl uczniom, że nie powinni siadać głodni do nauki. Taka sytuacja często sprawia, że podjada się podczas nauki i nie można się skupić.



- Awokado
- Ananas
- Banan
- Borówki
- Ciecierzycyca
- Daktyle
- Dorsz
- Figi (suszone)
- Fasola
- Gorzka czekolada
- Jabłko
- Jagody
- Jajka
- Jarmuż
- Jogurt naturalny
- Jogurty pitne
- Jarmuż
- Kasza gryczana
- Kefir
- Łosoś
- Makaron pełnoziarnisty
- Makrela
- Maliny
- Mango
- Maślanka
- Migdały
- Morele (suszone)
- Napój sojowy
- Nasiona chia
- Nerkowce
- Ogórki
- Orzechy laskowe
- Orzechy włoskie
- Papryka
- Pestki dyni
- Pierś z indyka
- Pierś z kurczaka
- Płatki owsiane
- Pomarańcza
- Pomidory
- Rodzynki
- Ryż
- Sardynki
- Serek twarogowy
- Serek wiejski
- Siemię lniane
- Skyr
- Śledź
- Szpinak
- Tofu
- Tuńczyk
- Winogrona

ZASADY ZRÓWNOWAŻONEJ DIETY NA CO DZIEN



Materiał do slajdu 8.

1 Wprowadzenie:

Zasady właściwego żywienia wcale nie muszą być skomplikowane. Opierają się na dokonywaniu odpowiednich wyborów. Pokaż uczniom wykaz produktów, których należy jeść więcej, a których mniej. Ważne są również odpowiednie proporcje wyżej wymienionych pokarmów, tak aby dostarczyć swojemu organizmowi wszystkie niezbędne składniki i utrzymywać energię na stabilnym poziomie. Jest to zależne od poziomu glukozy (potocznie cukru) we krwi. Jeśli nie będziemy odpowiednio bilansować swoich posiłków, jej stężenie będzie gwałtownie wzrastać, ale też szybko spadać, powodując senność i zmęczenie niedługo po spożytym posiłku.

ZADANIE:

Podziel uczniów na grupy i poproś, aby stworzyli koncepcję plakatu, który tłumaczy zasady zbilansowanej diety.

Na wykonanie zadania mają 15 minut, dlatego warto podkreślić, by nie skupiali się na kolorowaniu i detalach. Po zakończeniu zajęć możecie wspólnie wybrać najlepsze pomysły, dopracować szczegóły na plakatach i powiesić je w widocznych miejscach w szkole.

2 Wyjaśnienie dla nauczyciela

Właściwe odżywianie to nie tylko zbilansowany talerz, ale też to, jak jemy. Podczas spożywania posiłków warto też zadbać o poniższe zasady. Omów z uczniami, czy koncepcje ich plakatów je uwzględniły.

Spożywaj 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny.

Wypijaj 2 litry wody dziennie.

Nie rozpraszaj się w trakcie jedzenia.

Zakończ spożywanie posiłku, gdy poczujesz sytość.

3 Przygotowanie potraw z zachowaniem wartości odżywczych.

Wyjaśnij, jak najlepiej przygotowywać potrawy, by zachować ich wartości odżywcze. **Podaj przykłady gotowania na parze i pieczenia.**

WAŻNE:

Dodatkowe informacje dotyczące zasad przygotowywania potraw znajdziesz w „Bazie wiedzy” dołączonej do lekcji.

KIEDY JEŚĆ, A KIEDY PRZESTAĆ?

1 Wprowadzenie:

Jedną z omawianych zasad było jedzenie do momentu, kiedy czujemy się w 80% syty. W zbilansowanym jedzeniu ważne jest to, kiedy siadamy do posiłku oraz kiedy go przerywamy.

ZADANIE:

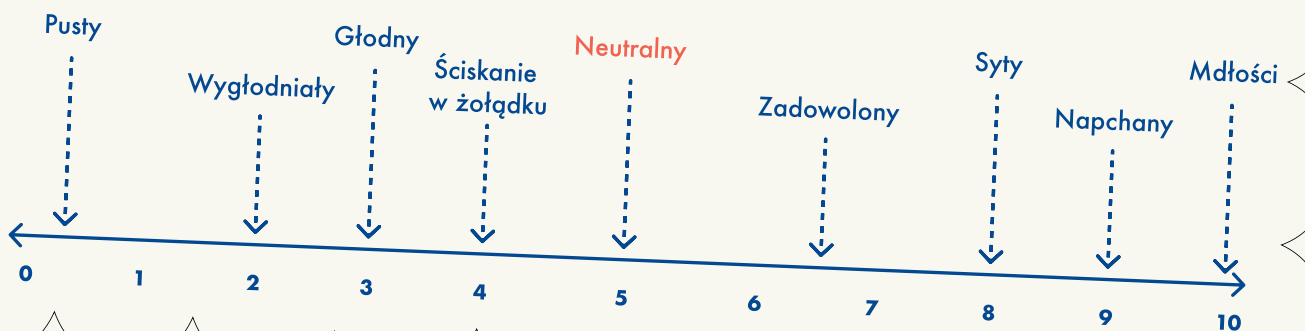
Pokaż uczniom skalę głodu ze slajdu 10. Poproś, aby spróbowali uporządkować na niej rozsypane określenia i przeznaczyć na to 2–3 minuty. Po zakończeniu zadania pokaż uczniom odpowiedź na slajdzie 11.

2 Pytania do uczniów:

Czy jesteście w stanie wymienić objawy, które mogą nam towarzyszyć na różnych poziomach skali?

Możesz zachęcić uczniów, aby podczas spożywania następnego posiłku spróbowali co parę gryzów odnaleźć się na tej skali.

SKALA GŁODU I SYTOŚCI





ULUBIONE PRZEKĄSKI

1 Pytania:

Zacznij od zadania kilku pytań, które zachęcą uczniów do refleksji na temat ich ulubionego jedzenia:

- „Kto z Was lubi słodczy?”
- „Kto woli chipsy?”
- „Kto lubi pizzę i hamburgery?”



2 Wyjaśnienie dla uczniów:

Spożycie potraw takich jak hamburgery, słodczy albo chipsy należy ograniczać. To źródło sporej ilości cukru i tłuszczów, które w nadmiarze niekorzystnie wpływa na nasz organizm. Wysoko przetworzona żywność zawiera dużo soli, tłuszczów nienasyconych i cukrów, które mogą negatywnie na nas wpływać, powodując m.in. otyłość, problemy z sercem czy cukrzycę. Z kolei smażenie potraw w dużej ilości tłuszczu może sprawić, że stają się one ciężkostrawne i bogate w kalorie. W zbilansowanej diecie jest jednak miejsce na wszystko – wystarczy zachować umiar. Na co dzień warto stosować zasadę 80/20. Polega ona na tym, że 80% diety zajmują pełnowartościowe pokarmy, jak np. warzywa, pełnoziarniste zboża, a pozostałe 20% to produkty spożywane dla przyjemności – jak np. wspomniane wcześniej słodczy.

ZADANIE:

Wyświetl grafikę na slajdzie 12 przedstawiającą przykładowy tygodniowy plan posiłków, który uwzględnia pełnowartościowe dania, jak: sałatki, dania główne bogate w białko i warzywa, a także wplecioną przestrzeń na ulubione dania, takie jak pizza czy hamburger.

Pokaż, jak różne dania mogą być ułożone w sposób, który stosuje zasadę 80/20. Podziel uczniów na grupy i poproś, aby spróbowali zaplanować posiłki na 3 dni, uwzględniając przy tym poznane wcześniej zasady dotyczące komponowania posiłków. Na koniec omówcie wspólnie wszystkie propozycje. Na to zadanie można przeznaczyć ok. 20 minut.

Zaprezentuj uczniom przykładowe przepisy ze slajdów 13-15.





DROBNE ZMIANY W NAWYKACH:

1 Wprowadzenie:

Przypomnij uczniom, że warto wprowadzać drobne zmiany w nawykach żywieniowych. Podaj przykłady prostych kroków, takich jak dodanie warzyw do obiadu.

2 Wyjaśnienie dla uczniów:

Wyświetl slajd 17 i przedstaw uczniom proste zmiany jakie mogą wprowadzić od zaraz, by zadbać o siebie.



ZAKOŃCZENIE

Rozdaj uczniom infografiki i podziękuj za aktywność oraz zaangażowanie. Zachęć ich do wprowadzenia zdobyczy z lekcji w życie codzienne.



Drodzy Nauczyciele i Drogie Nauczycielki,

Bardzo dziękujemy za przeprowadzenie lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony za zaangażowanie i energię, z którą zostały poprowadzone zajęcia – to dzięki Wam ta lekcja nabrała wyjątkowego charakteru. Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy i czekamy na kolejne spotkania!

*Pozdrawiamy,
Zespół Akademia Lubella*

