

**Temat lekcji: Zasady prawidłowego odżywiania się.****Cele lekcji:**

Uczeń:

- wyjaśnia termin dieta zróżnicowana,
- wymienia zasady racjonalnego odżywiania się,
- identyfikuje szkodliwe składniki diety,
- wymienia czynniki wpływające na zapotrzebowanie pokarmowe każdego człowieka,
- wyróżnia korzyści z prawidłowego odżywiania się,
- wymienia i analizuje błędy pokarmowe najczęściej popełniane przez młodzież,
- przeprowadza obliczenia wskaźnika masy ciała BMI i interpretuje go,
- analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania się: otyłość i niedowaga,
- ocenia swój sposób odżywiania.

**Czas trwania lekcji:** 45 min.**Wykaz pomocy dydaktycznych:**

- komputer, projektor multimedialny,
- prezentacja multimedialna,
- 4 arkusze papieru ze schematem piramidy,
- ilustracje produktów i pokarmów (chleb, mleko, mąka, ryż, owoce, warzywa mięso, ryby itp.) dla czterech grup,
- klej,
- kartki w trzech kolorach.

**Metody pracy:** praca w grupach, dyskusja, meta plan, burza mózgów, prezentacja.**Przebieg lekcji:**

Lp.	Działanie nauczyciela	Treść instrukcji dla ucznia	Czas (min.)	Użyte materiały /pomoce
1	Zapoznaje uczniów z tematem oraz celami lekcji.		3	
2	<p>Przedstawia slajd 1.</p> <p>Wyniki badań dotyczące odżywiania się Polaków (np. według danych z raportu Ipsos "Fakty i mity. Odżywianie i zdrowie Polaków w kontekście międzynarodowym").</p> <p>Prowadzi dyskusję – zadaje pytania i podsumowuje odpowiedzi uczniów przedstawiając kolejne slajdy 2, 3, 4.</p>	<p>Co rozumiemy pod pojęciem prawidłowe odżywianie się?</p> <p>Czy uzasadnione jest stwierdzenie „Człowiek jest tym co zje”?</p> <p>Od czego zależy zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe?</p>	7	prezentacja
3	<p>Wyjaśnia, że uniwersalne zalecenia dotyczące prawidłowego odżywiania przedstawia się w postaci piramidy żywieniowej.</p> <p>Dzieli klasę na cztery grupy i rozdaje arkusze papieru ze schematem piramidy (załącznik 1).</p> <p>Prezentuje i omawia prawidłową piramidę pokarmową (slajd 5) oraz ocenia wyniki pracy poszczególnych grup.</p>	<p>Wykonajcie PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA, przyklejając ilustracje pokarmów w odpowiednie miejsca piramidy.</p> <p>Przedstawcie i porównajcie wyniki swojej pracy.</p>	10	arkusz ze schematem piramidy, ilustracje pokarmów, prezentacja

4	Wyjaśnia metodę meta planu. Dzieli tablicę na trzy części i przykleja zapisane na kartkach odpowiedzi uczniów. Omawia wyniki pracy. Prowadzi dyskusję.	Jakie błędy żywieniowe popełnia młodzież? Jak jest? Jak powinno być? Dlaczego nie jest tak, jak być powinno? Jakie są konsekwencje nieprawidłowego odżywiania? Jakie są korzyści z prawidłowego odżywiania?	9	
5	Wyjaśnia, co to jest i jak się oblicza indeks masy ciała (slajd 6, 7).	oblicz swój indeks masy ciała i oceń swoją masę ciała	8	
6	Przedstawia następstwa zdrowotne otyłości i niedowagi (slajd 8, 9,...).		5	
7	Podsumowuje lekcję i podaje pracę domową.	Opracuj plakat przedstawiający listę zasad racjonalnego odżywiania się.	3	

### Wybór literatury dla nauczyciela:

Małgorzata Jefimow – Puls życia 2. Podręcznik do biologii dla gimnazjum, Straszyn 2009.

### Uwagi metodyczne dla nauczycieli dotyczące wykorzystania ICT:

#### Prezentacja powinna przedstawiać:

- wyniki badań dotyczące odżywiania się Polaków (np. według danych z raportu Ipsos "Fakty i mity. Odżywianie i zdrowie Polaków w kontekście międzynarodowym").
- wyjaśnienie pojęcia prawidłowe odżywianie.
- wyjaśnienie pojęcia dieta zróżnicowana.
- czynniki wpływające na zapotrzebowanie pokarmowe każdego człowieka.
- piramidę pokarmową (Instytut żywienia i żywności 2009).
- **BMI (Body Mass Index)** jako wskaźnik, określający względną masę ciała wykorzystywany do oceny stanu odżywienia.
  - wzór na obliczenie BMI,
  - klasyfikacja otyłości w zależności od BMI wg WHO;
- nomogram do oceny masy ciała (przykład obliczenia BMI za pomocą nomogramu)
- następstwa zdrowotne otyłości i niedowagi:
  - lista problemów zdrowotnych związanych z występowaniem otyłości i nadwagi,
  - zdrowotne konsekwencje niedowagi.

#### Załącznik 1

