

PROJEKT EDUKACYJNY

Jak się odżywiamy

Uczestnicy: uczniowie klasy III Gimnazjum: Karolina Kaczmarek, Joanna Kachniarz, Karolina Nicińska, Mateusz Rzepka

Czas realizacji: styczeń – maj 2013r.

Sposób prezentacji: pokaz doświadczeń, prezentacja multimedialna

Termin prezentacji: maj/czerwiec 2013

Opiekun: Joanna Hyżorek

CELE OGÓLNE

1. Zainteresowanie uczniów chemią jako przedmiotem ciekawym, tajemniczym
2. Pogłębianie wiedzy na temat składników żywności, ich rodzajów, funkcji i budowy chemicznej
3. Budzenie wśród uczniów świadomości o wpływie sposobu odżywiania na stan zdrowia organizmu
4. Pogłębianie wiedzy o zdrowym odżywianiu się i zagrożeniach związanych ze złymi nawykami żywieniowymi
5. Wyrabianie wrażliwości i poczucia obowiązku.
6. Poprawne posługiwanie się terminologią dotyczącą żywności, sposobów odżywiania się.
7. Kształtowanie trwałych nawyków prawidłowego odżywiania się
8. Rozwijanie samodzielności działania i współpracy w grupie
9. Korzystanie z różnych źródeł informacji

Zakres treści:

- Składniki żywności: rodzaje, budowa, funkcje
- zasady racjonalnego żywienia
- zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe w zależności od wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy, stanu fizjologicznego, pory roku, klimatu
- piramida żywieniowa
- moja piramida żywieniowa
- punktowa ocena własnego jadłospisu wg Starzyńskiej
- wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i jego interpretacja
- bilans jakości i energii posiłku skomponowanego z dań typu „*fast-food*” i dań przyrządzonych sposobem tradycyjnym
- 5 x U

Cele realizacji projektu w kategoriach:

wiadomości: uczeń:

- wymienia składniki żywności, ich funkcje i omawia budowę chemiczną
- rozumie termin racjonalne żywienie
- formułuje zasady racjonalnego żywienia
- wymienia od czego zależy zapotrzebowanie organizmu na składniki pokarmowe
- zna piramidę zdrowego żywienia i umie zaklasyfikować różne produkty żywnościowe do poszczególnych poziomów żywieniowych
- zna wzór na obliczenie BMI oraz zna zakres wartości prawidłowej, wartości dla niedowagi i nadwagi
- poznaje różnorodność i wartość kaloryczną posiłku skomponowanego z dań typu „*fast-food*” oraz posiłku przyrządzonego sposobem domowym

umiejętności: uczeń:

- ocenia własny jadłospis i dostrzega błędy w swoim odżywianiu
- szacuje swój BMI i potrafi go zinterpretować
- widzi różnicę w jakości posiłku typu „*fast-food*” i posiłku „domowego”
- wskazuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe

postawy: uczeń:

- dowodzi, że właściwe odżywianie ma znaczący wpływ na stan zdrowia
- ma świadomość konsekwencji zdrowotnych wynikających z odżywiania „*fast-foodami*”
- wyrobienie właściwej dyscypliny pracy

Środki dydaktyczne: fragment filmu „*Super Size Me*”, foliogram „piramida żywieniowa”, karta pracy z oceną jadłospisu oraz wzorem na obliczenie BMI, „zestawy obiadowe” posiłków domowych oraz posiłków typu „*fast-food*”

Literatura: J. Wills; „Biblia żywności i żywienia”; H. Kuchanowicz; „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw”; H. Kuchanowicz; „Liczmy kalorie”