

MOC edukacji żywnościowej w szkole

Materiały edukacyjne
dla nauczycieli klas 1-3
szkół podstawowych



Pod redakcją
Katarzyny Wolnickiej
Joanny Jaczewskiej-Schuetz
Anny M. Taraszewskiej



MOC EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ W SZKOLE

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA NAUCZYCIELI
KLAS 1-3 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

POD REDAKCJĄ

Katarzyny Wolnickiej
Joanny Jaczewskiej-Schuetz
Anny M. Taraszewskiej

Publikację przygotowano w ramach działania pn.

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/97 z dnia 17.03.2022.



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Zdrowia

SPIS TREŚCI

KARTY PRACY DO SCENARIUSZY LEKCJI

Karta pracy: Musimy jeść i pić! Dlaczego?

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)

Karta pracy: Zdrowy talerz – zdrowy ja!

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)

Karta pracy: To proste, już wiem – owoce i warzywa 5 razy dziennie jem!

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, M. Korólczyk-Kowalczyk)

Karta pracy: Wiosna, lato, jesień, zima – zawsze jem owoce i warzywa!

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

Karta pracy: Produkty zbożowe – zdrowa energia

(A. Stróżyk, M. Korólczyk-Kowalczyk)

Karta pracy: Co drzemie w mleku?

(A. Stróżyk, M. Korólczyk-Kowalczyk)

Karta pracy nr 1: Gdzie się ukrywa białko?

(A. Stróżyk)

Karta pracy nr 2: Roślinne źródła białka – nasiona roślin strączkowych i orzechy

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)

Karta pracy: Zdrowe przekąski i napoje

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, M. Korólczyk-Kowalczyk)

Karta pracy: Drugie śniadanie Mistrza

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

Karta pracy nr 1: Mądrze kupuję - jedzenia nie marnuję!

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska, I. Konopka)

Karta pracy nr 2: Zdrowo jem, dbam o planetę

(K. Wolnicka, J. Jaczewska-Schuetz, A.M. Taraszewska)

MUSIMY JEŚĆ I PIĆ! DLACZEGO?

Co musimy robić
żeby być zdrowym?



Bawić się
na świeżym
powietrzu



Jeść zdrowo



Utrzymywać
higienę



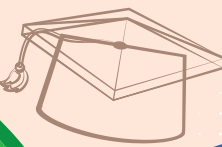
Wysypiać się



Pić odpowiednią
ilość wody



Być aktywnym



Produkty, które najczęściej jemy, abyśmy byli zdrowi to warzywa, owoce, produkty zbożowe, jaja, mięso, ryby, strączki, produkty mleczne czy orzechy. Zawierają one wiele cennych składników, dzięki którym nasz cały organizm działa prawidłowo i ma siłę do nauki i zabawy. Żeby być zdrowym trzeba jeść różnorodne produkty.

Składniki zawarte w pożywieniu spełniają różne funkcje w organizmie. W tym, co zjadamy, są różne składniki odżywcze. Każdy z nich ma inne zadanie do spełnienia. Potrzebujemy energii, żeby mieć dużo siły, materiałów budujących, aby rosnąć i regulatorów, czyli witamin oraz składników mineralnych, żeby wszystko w naszym organizmie prawidłowo działało.



Zadanie 1.

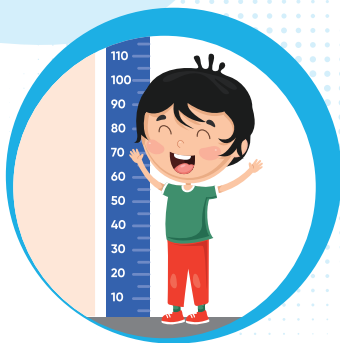
DO CZEGO POTRZEBUJEMY JEDZENIA I PICIA?



Połącz ilustracje
z podpisami:



wzrost



żeby mieć dobry
humor i śmiać się



zdrowe włosy i skóra



siła



praca



zdrowe kości i zęby



żeby być zdrowym

energia do zabawy



nauka

Zadanie 2.

Przeczytaj komiks



Węglowodany



Składniki mineralne



Białka



Woda

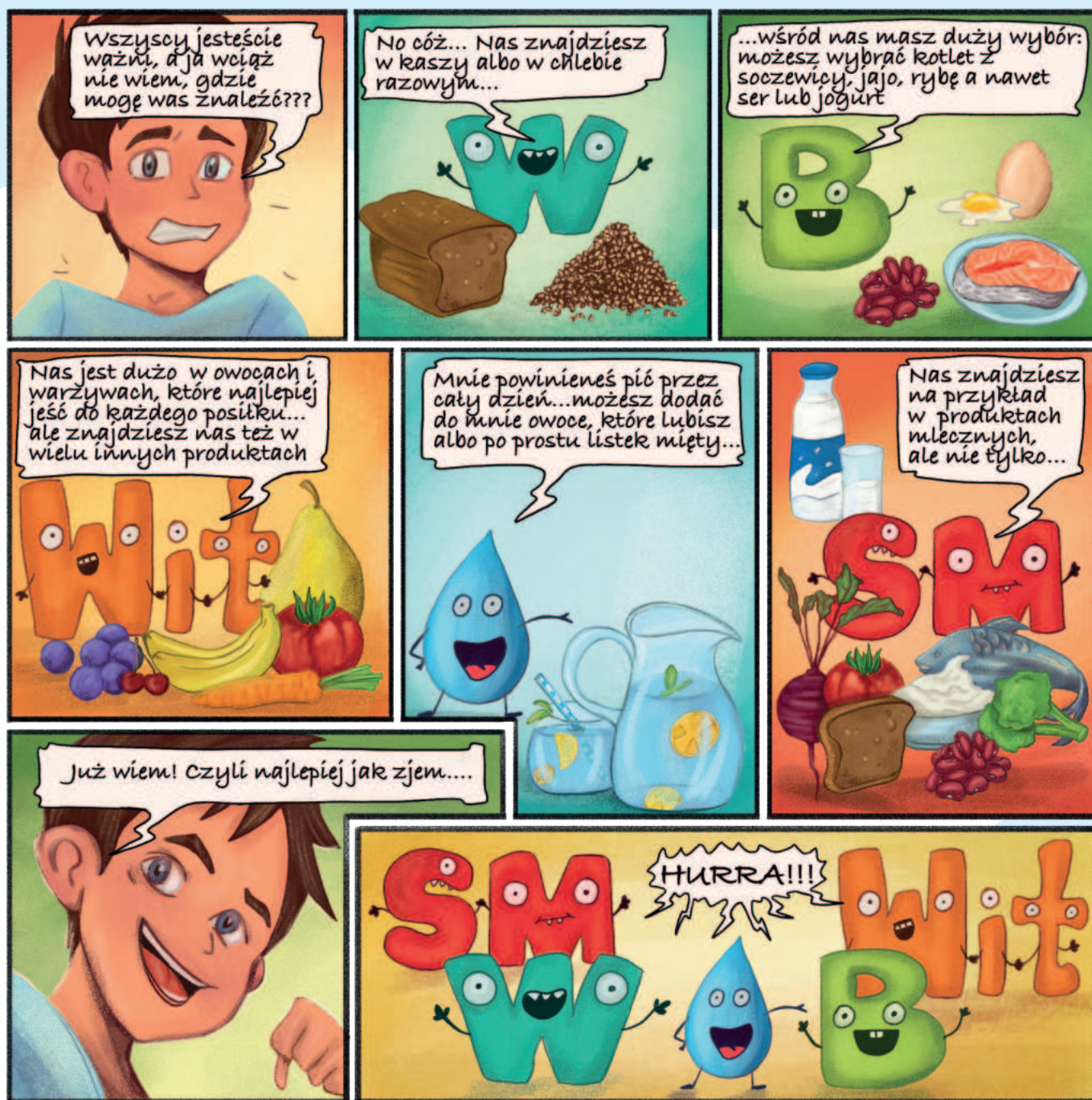


Witamina



Krzys



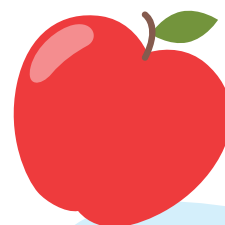


Jaką decyzję powinien podjąć Krzyś?
Zastanów się i odpowiedz także na pytania:
Który składnik odżywczy ma rację?
Który jest najważniejszy dla organizmu Krzysia?
Co Krzyś ma zjeść w ciągu dnia?



Zadanie 3.

Zaznacz kółkiem zdrowe produkty i aktywności - te, które są dobre dla Twojego zdrowia.



Zadanie 4.

Przeczytaj zdania i zaznacz kółkiem: prawda czy fałsz?



1. W jedzeniu znajdują się składniki odżywcze, które pełnią różne funkcje w organizmie.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

2. Materiałem budulcowym w naszym organizmie jest białko, które znajduje się np. w mięsie, jajach, nasionach roślin strączkowych.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

3. Nie musimy jeść i pić aby mieć energię do zabawy, wystarczy się wyspać.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

4. Witaminy i składniki mineralne to regulatory, które są potrzebne aby w naszym organizmie wszystko dobrze działało.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

5. Najlepszym napojem aby ugasić pragnienie jest słodki napój.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

6. Energię dają nam węglowodany, które znajdują się w produktach takich jak pieczywo, kasze, makarony, ryż.

 **PRAWDA**

FAŁSZ 

ZDROWY TALERZ – ZDROWY JA!

To Talerz Zdrowego Żywienia.

Popatrz jaki jest kolorowy
i jak dużo zawiera
różnych produktów!

Urozmaicenie
w dobieraniu produktów
spożywczych jest bardzo ważne
dla naszego zdrowia!
Nie ma takiego produktu,
który zawiera wszystkie składniki
odżywcze. Dlatego trzeba jeść
różne produkty!



WARZYWA:

Jedz różne
kolory i rodzaje;
Próbuj nowych;
Wypełnij połowę
talerza warzywami
i owocami.

OWOCE:

Owoce są pełne zdrowia;
Jedz jako deser lub
przekąskę;
Całe owoce są lepsze
niż soki.

ZBOŻOWE:

Jedz kasze na przykład
gryczaną czy pęczak,
chleb razowy, bułki
graham, makaron
razowy.

BIĄŁKO:

To nie tylko mięso,
to także jaja, ryby,
strączki czyli np. fasola,
soczewica, bób a także
orzechy, oraz mleko
i produkty mleczne.





Zadanie 1.

Krzyś bardzo lubi grać w piłkę i wychodzić na spacery ze swoim psem Puszkiem.

Puszek to jeszcze szczeniak i bardzo lubi się bawić. Krzyś chce się zdrowo odżywiać, ponieważ wie, że gdy będzie jadł zdrowe produkty będzie miał siłę na treningi i ochotę do zabawy z Puszkiem.

Przyjrzyj się Zdrowemu Talerzowi i odpowiedz Krzysiowi jakie produkty powinien jeść, żeby być zdrowym i mieć dużo siły na zabawę i naukę. Jakich produktów jest na talerzu najwięcej?



Zadanie 2.

**Krzyś chce się zdrowo odżywiać.
Stara się wybierać produkty spożywcze
dobre dla zdrowia.**

Pomóż Krzysiuwi ułożyć na talerzu produkty, które są zdrowe.

**Zakreśl produkty, które są zdrowe
i narysuj strzałką gdzie powinny
się znaleźć na talerzu.**



Zadanie 3.

Ola nie zawsze wybiera zdrowe produkty. **Pomóż Oli zamienić produkty niezdrowe na zdrowe.** Połącz strzałką produkty, które można zamienić aby lepiej się odżywiać.



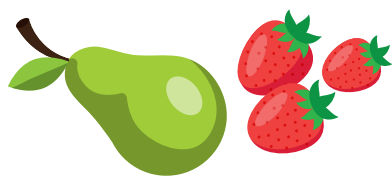
batonik



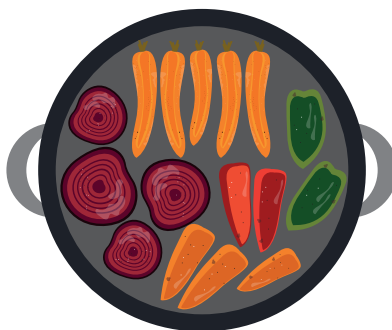
bułka jasna



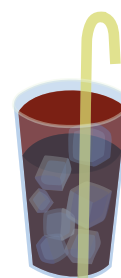
woda



Owoce



pieczone warzywa



słodki napój



chipsy



bułka graham

Zadanie 4.

MINI KRZYŻÓWKA

Dopasuj wyrazy z rozsypanki wyrazowej i wpisz je poziomo w odpowiednie pola krzyżówki.

RZODKIEWKA

BURAK

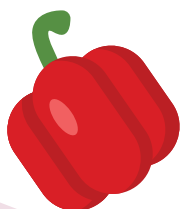
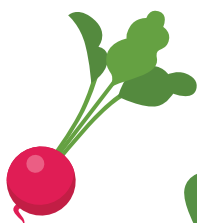
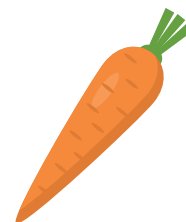
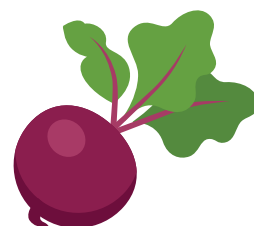
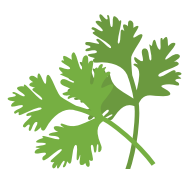
SAŁATA

MARCHEWKA

PAPRYKA

PIETRUSZKA

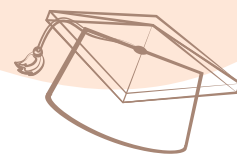
GROSZEK



						w					
						a					
						r					
						z					
						y					
						w					
						a					

TO PROSTE, JUŻ WIEM – OWOCE I WARZYWA 5 RAZY DZIENNIE JEM!

Przybij piątkę naszej kolorowej grupie
warzywno-owocowej i dowiedz się
jak warzywa i owoce wpływają
na Twoje zdrowie.



zdrowa skóra,
dobry wzrok,
dobra odporność



prawidłowa praca
serca i mózgu



Czy wiesz,
że zjedzenie 5 porcji warzyw
i owoców jest proste, jak przybicie
„piątki” z kolegą?
Surówka, sałatka, koktajl
owocowo-warzywny, kawałki jabłka,
a może marchewka pokrojona
w słupki? Wybór jest
naprawdę ogromny!

dobra praca serca,
dobry wzrok,
dobra pamięć



zdrowe kości i zęby,
zdrowe serce,
dobra praca układu
nerwowego



zdrowe serce
i odporność na
choroby



JEDZ WARZYWA I OWOCE 5 RAZY DZIENNIE - TO PROSTE!



Śniadanie:

Dodaj owoce do płatków śniadaniowych.



II śniadanie:

Kanapkę skomponuj z soczystych i kolorowych warzyw, zjedz do tego ulubiony owoc.



Obiad:

Na drugie danie wybierz dwa rodzaje warzyw, na przykład surówkę ze świeżych warzyw, warzywa pieczone lub gotowane.



Podwieczorek:

Owoce i warzywa miej zawsze pod ręką, możesz je zjeść w całości lub przygotować z nich koktail bądź sałatkę.



Kolacja:

Do Twojej kanapki zjedz sałatkę z różnokolorowych warzyw.



Zadanie 1.

Przeczytaj komiks i wykonaj polecenia.
WARZYWA DAJĄ SUPER MOCE?



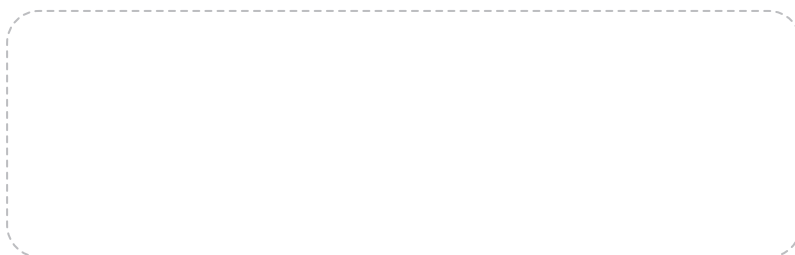


**Króliczek był bardzo dumny, że spróbował nowych smaków i opłacało się!
I wiesz co? Ty też spróbuj!**

Warzywa mają mnóstwo kolorów, możesz zacząć je odkrywać i jeść więcej kolorów, zdobywając super moce!

**Narysuj warzywo,
które chciałbyś spróbować.
Jak myślisz, jaką supermoc
może dawać to warzywo?**

**Jeśli potrafisz już pisać,
napisz nazwę tego warzywa,
zwracając uwagę na
poprawność ortograficzną.**



Zadanie 2.

Narysuj tęczę, używając wybranych przez siebie kolorów kredek.

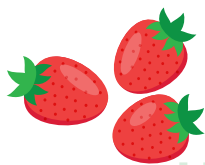
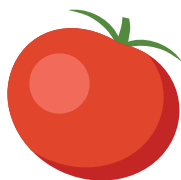
Na każdym z kolorów tęczy naszkicuj ciemnym kolorem kredki lub flamastra owoce i warzywa, które mają dany kolor.

Możesz też narysować wybrane przez Ciebie owoce i warzywa obok tęczy.



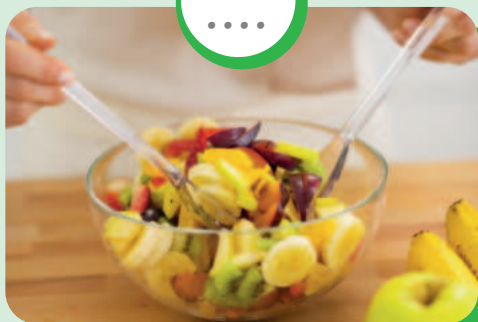
Zadanie 3.

Filip często gotuje z mamą.
Wymyślają różne formy
podawania warzyw i owoców.
**Pomóż Filipowi przygotować
podane warzywa i owoce
na dwa różne sposoby
(np. w zupie, w surówce,
w koktajlu, pokrojone w słupki itp.)**



Zadanie 4.

Aby przygotować sałatkę owocową należy wykonać szereg czynności według przepisu. Ułóż w odpowiedniej kolejności obrazki i stwórz przepis na sałatkę owocową.



Wymieszanie owoców w miseczce.



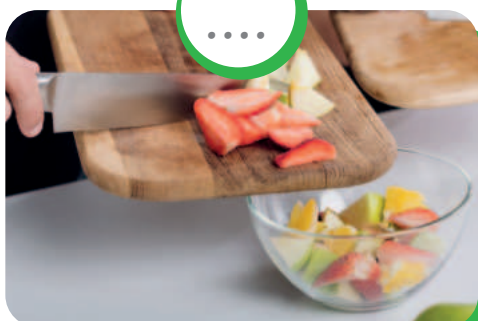
Osuszanie owoców.



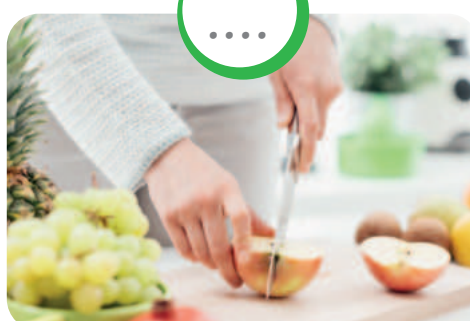
Przygotowanie deski do krojenia, noża, miseczki.



Mycie owoców pod bieżącą wodą.



Przełożenie owoców do miseczki.



Krojenie owoców.

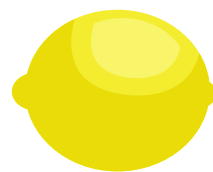


WIOSNA, LATO, JESIEŃ, ZIMA – ZAWSZE JEM OWOCE I WARZYWA!

Czy wiesz, że?

Dzięki witaminie C zawartej w papryce, natce pietruszki a także kapuście kiszzonej, mamy zdrową skórę i jesteśmy odporni na choroby. Natka pietruszki ma więcej witaminy C niż cytryna!

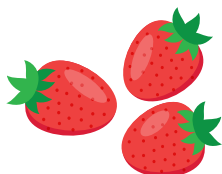
WITAMINA C



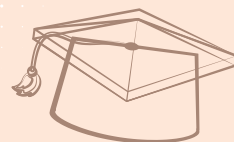
Marchewki mogą mieć różne kolory, nie tylko pomarańczowy. Rzadko można znaleźć je w sklepie czy na bazarku, ale istnieją odmiany fioletowe, białe czy żółte.

Truskawka może mieć około 200 nasion (pestek)! Jako jedyny owoc ma nasiona na zewnątrz. Jest też pierwszym owocem na wiosnę, który dojrzewa. Truskawki mają więcej witaminy C niż pomarańcze.

WITAMINA C



Kiszeniu możemy poddać nie tylko ogórki czy kapustę, ale także buraczki, kalarepkę czy nawet cytryny. W kiszonych produktach to bakterie są odpowiedzialne za jej specyficzny smak i zapach. Są to jednak korzystne, dobre dla zdrowia bakterie, które wspierają zdrowie naszych jelit i odporność na choroby.



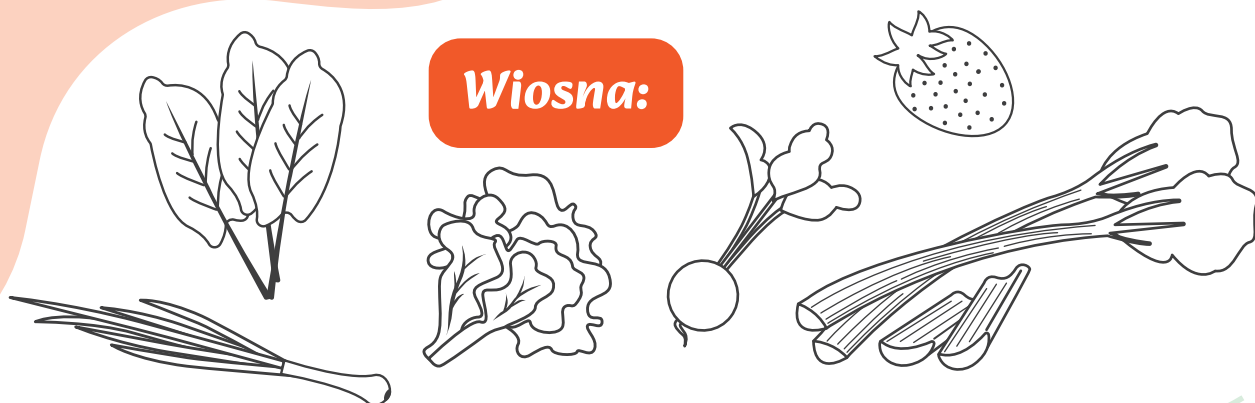
Czy wiesz, że jemy różne części warzyw, na przykład jemy korzenie warzyw, między innymi buraki, seler, pietruszkę, czy marchew. Jemy również liście, na przykład szpinak czy sałatę, a także kwiaty, na przykład jadalne części brokuła! Czy wiecie, że można też jeść kwiaty cukinii a także kwiaty fiołków? Choć te ostatnie służą raczej do dekoracji na przykład deserów.



Zadanie 1.

Pokoloruj sezonowe warzywa i owoce.

Wiosna:



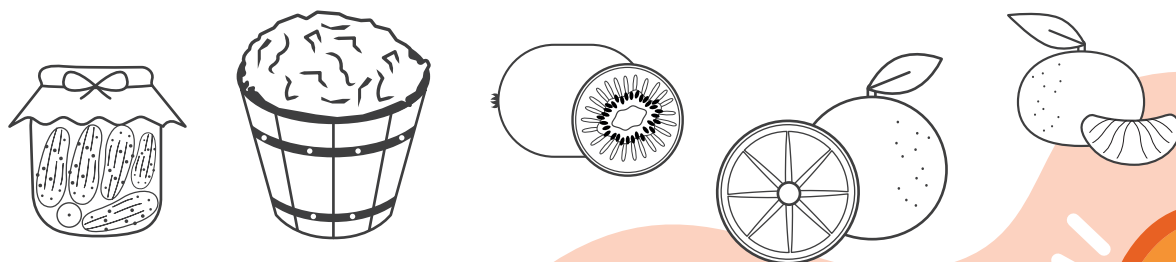
Lato:



Jesień:



Zima:



Która pora roku jest najbogatsza w owoce i warzywa?

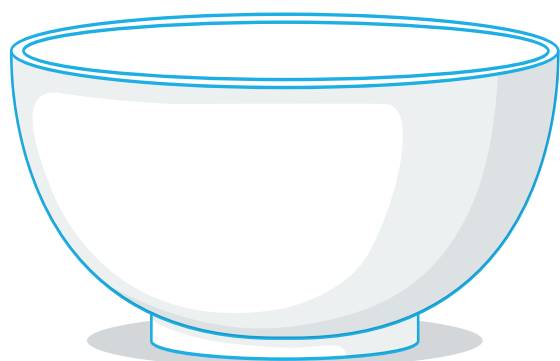
?

Zadanie 2.

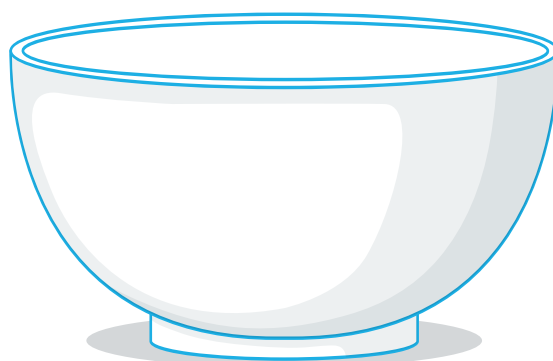
Krzyś ze swoją mamą często razem gotują. Ulubioną potrawą mamy i Krzysia jest sałatka owocowa, którą przygotowują zarówno latem jak i zimą.

Pomóż Krzysiowi i jego mamie skomponować sałatkę owocową. Jakich składników użyjesz latem, a jakich zimą?

Narysuj w miskach składniki sałatek.



Lato



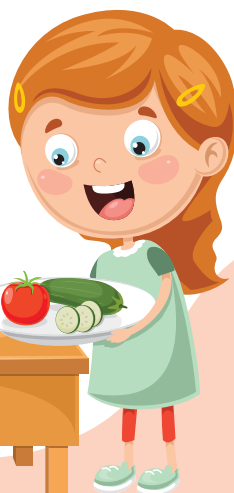
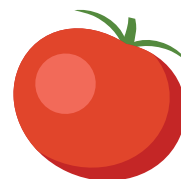
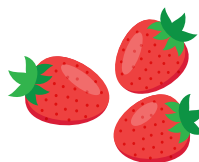
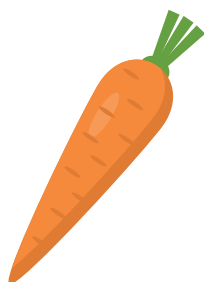
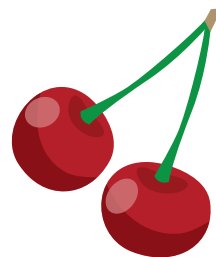
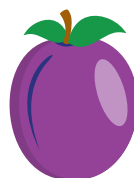
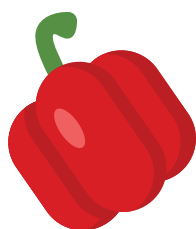
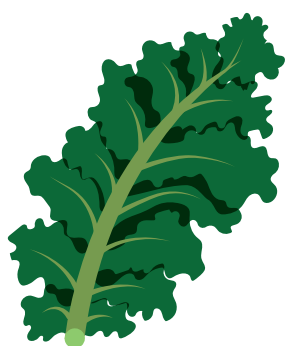
Zima



Zadanie 3.

**Krzyś i Ola chętnie jedzą
warzywa i owoce sezonowe.**

**Zaznacz kółkiem zielonym warzywa
i owoce, które rosną wiosną,
kółkiem żółtym warzywa i owoce,
które rosną latem a pomarańczowym,
te które jemy dopiero jesienią.**



Zadanie 4.



Krzyś latem pojechał na wakacje do swojej babci na wieś.

Każdego roku Krzyś spotykał tam swoich przyjaciół: Olę i Bartka.

Łato w tym roku było bardzo upalne. Krzyś, Ola i Bartek postanowili wybrać się na wycieczkę rowerową. Każdy z nich miał przygotować sobie napój składający się z wody i różnych dodatków.

Krzyś lubi wodę o słodkim smaku, gdyż uwielbia słodczyce, Ola lubi napoje o smaku kwaśnym, ponieważ twierdzi, że taki napój najlepiej gasi pragnienie.

Bartek lubi wodę miętową, gdyż według niego najszybciej przynosi orzeźwienie.

Pomóż dzieciom skomponować swoje napoje składające się z wody i owoców letnich. Zaproponuj dodatki, aby woda miała określony smak. Połącz liniami dodatki z bidonami Oli, Krzysia i Bartka.



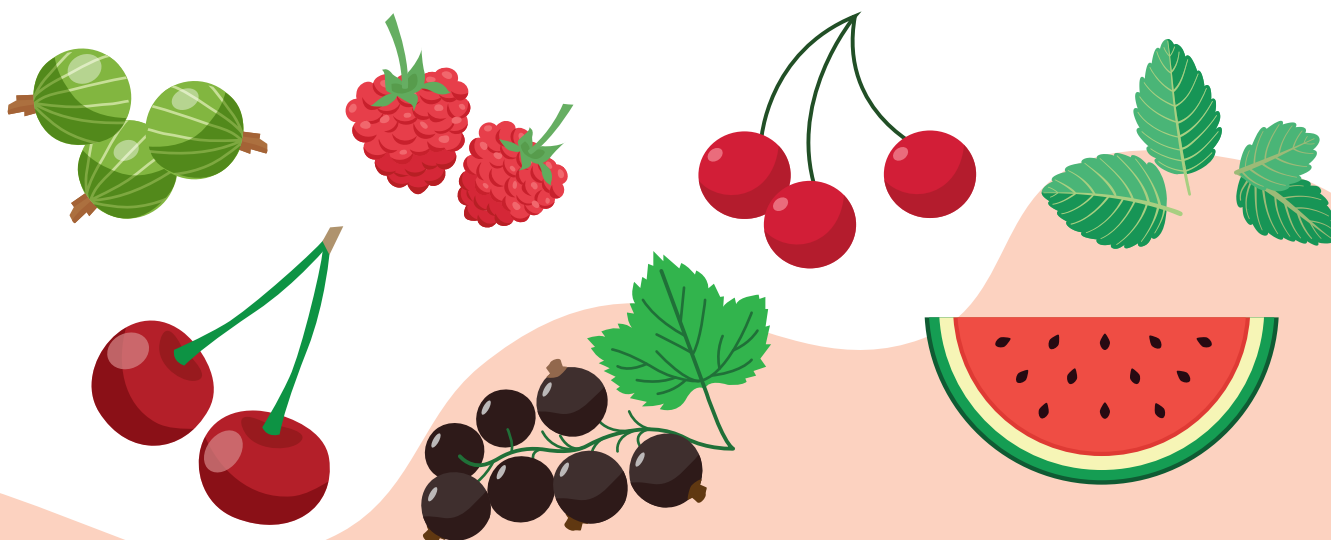
Napój dla Oli, która lubi w upalne dni pić wodę o kwaśnym smaku.



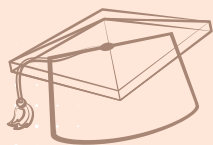
Napój dla Krzysia, który lubi pić wodę o słodkim smaku.



Napój dla Bartka, który lubi pić wodę o smaku miętowym.

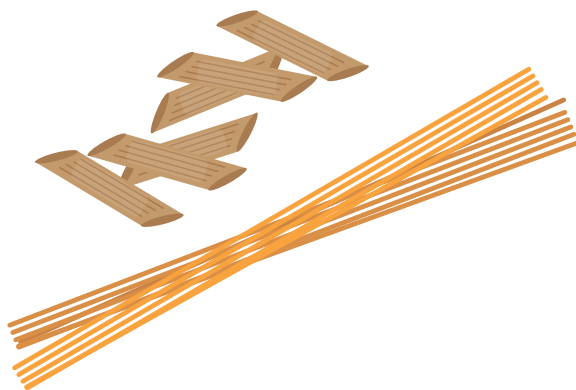
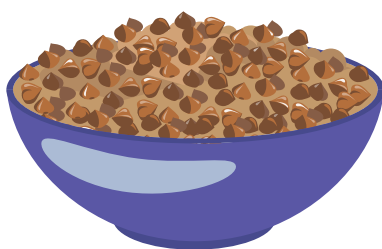
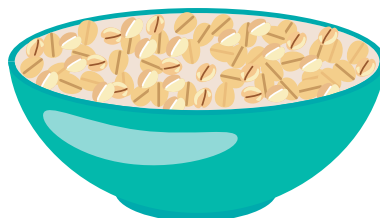
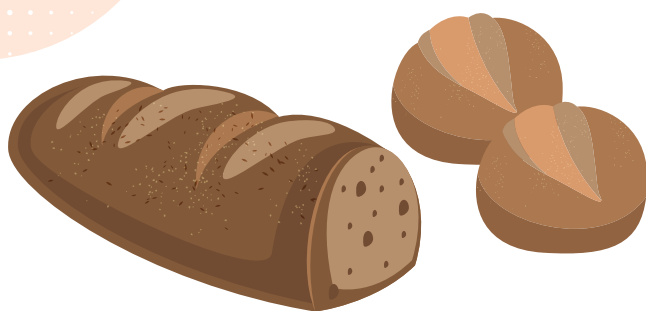


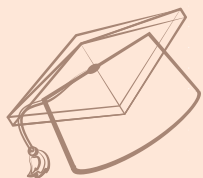
PRODUKTY ZBOŻOWE – ZDROWA ENERGIA



Do produktów
zbożowych należą:
mąka, pieczywo, kasza,
ryż, makaron oraz płatki
zbożowe.

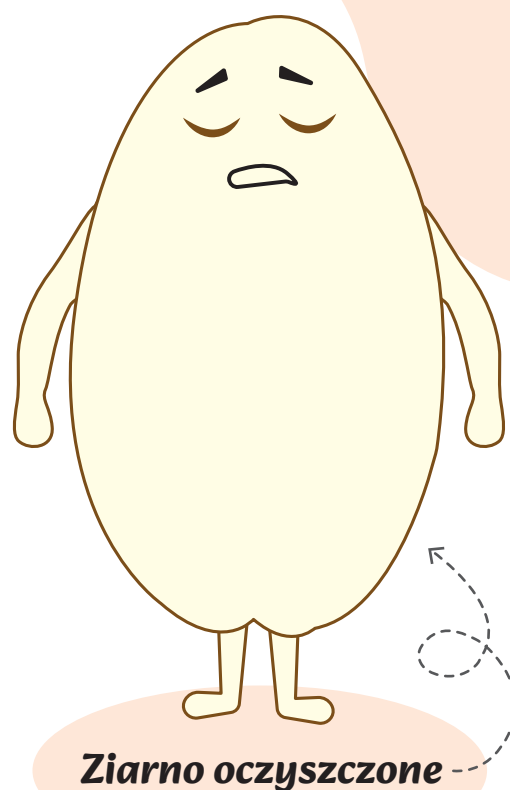
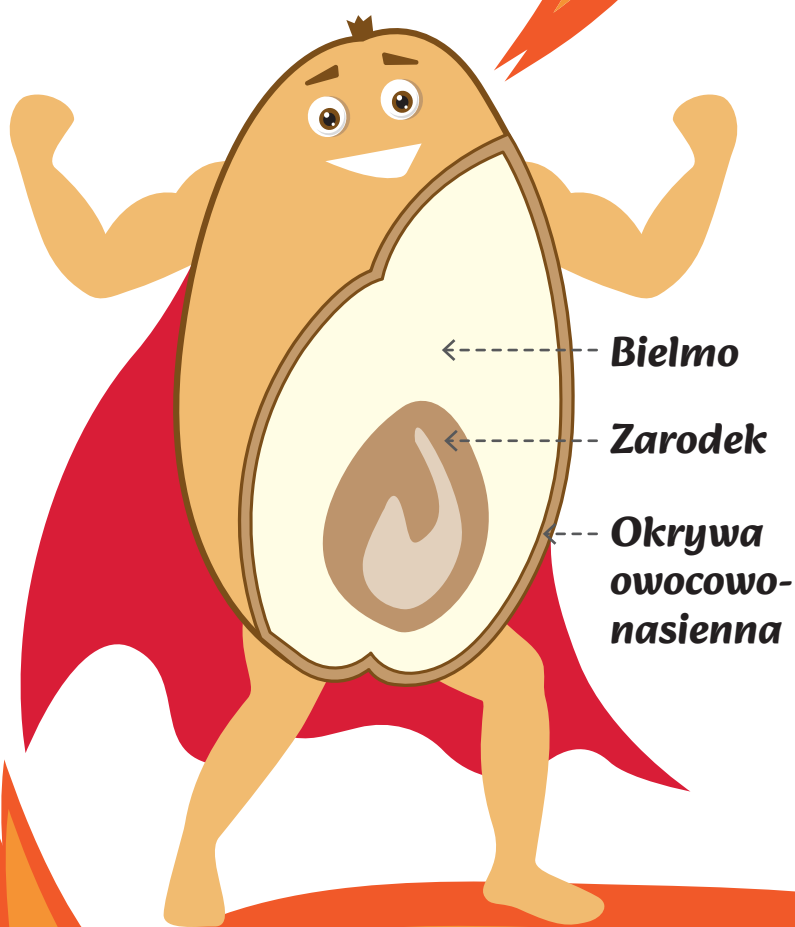
Produkty zbożowe
to bardzo ważny element każdego
posiłku. Dostarczają energii i wielu
ważnych składników, które są
potrzebne do nauki, aktywności
fizycznej i zabawy.





Cześć,
jestem **Pełne Ziarno!**
Pozwól, że opowiem Ci trochę
o sobie. Opowiem Ci, **dłaczego**
tak ważne są produkty pochodzące
z pełnego ziarna.

Pewnie nie raz zastanawiałeś się,
dlaczego wszyscy mówią, że produkty
z pełnego ziarna są dla Ciebie
zdrowsze. Popatrz na
poniższy rysunek.



Widzisz? **Pełne ziarno nie jest oczyszczone,**
dzięki temu **zawiera więcej wszystkich dobrych dla zdrowia**
składników takich jak: witaminy, składniki mineralne i błonnik.
Dzięki tym składnikom **masz mnóstwo energii do zabawy i nauki.**
Po posiłku zawierającym produkt pełnoziarnisty dłużej czujesz się
najezony, a **energii wystarcza Ci na dłużej!**
A gdzie szukać pełnego ziarna? Już Ci mówię! Pełne ziarno kryje się
w pieczywie razowym, graham, grubych kaszach takich, jak kasza
pęczak, gryczana, a także w płatkach zbożowych takich jak owsiane
czy jęczmienne.

Zadanie 1.

Narysuj lub wymień, jakie znasz produkty zbożowe (im więcej tym lepiej!). Możesz spróbować przypomnieć sobie, jakie produkty zbożowe jadłeś poprzedniego dnia.

Następnie zaznacz, które z nich lubisz najbardziej.



Zadanie 2.

**Czy rozpoznajesz
te produkty zbożowe?
Połącz rysunek
z odpowiednią nazwą.**



Pieczywo



Ryż

Makaron



Płatki zbożowe

Mąka



Kasza



Pełnoziarniste produkty
zbożowe są źródłem energii, ale także
składników odżywczych i błonnika, które są
potrzebne do nauki, myślenia, uprawiania sportu
czy zabawy oraz zachowania zdrowia.

Zadanie 3.

Jak rozpoznać pełnoziarniste produkty zbożowe?



Mama wysłała Krzysia do sklepu, by kupić mąkę do pizzy, ryż i płatki zbożowe (do mleka). Krzys chciałby zacząć odżywiać się zdrowiej, dlatego chce wybrać produkty pełnoziarniste. Pomóż Krzysowi zlokalizować je na półce.

Zaznacz produkty zbożowe pełnoziarniste.



Zadanie 4.

Zbożowe produkty pełnoziarniste powinniśmy jeść codziennie. Postaraj się zamienić niżej podane przykłady na produkt pełnoziarnisty.



Ryż biały -



Bułka kajzerka -



Chleb biały -



Słodkie płatki śniadaniowe -

Zadanie 5.

Jakie produkty zbożowe lubisz najbardziej? Do każdego posiłku postaraj się wymienić po jednym produkcie pełnoziarnistym, który jesz najchętniej.

Śniadanie

Przekąska

Obiad

Kolacja



Zadanie 6.

Rozwiąż rebus, aby odkryć hasło.



_ _ ŁIKAN

Ł



_ _ GA



_ _ _ _ 0



Ł _ _ _

E

Z



JA _ ŁK _



_ ABA



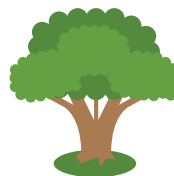
KR _ _ A

E

SA



_ IELONY

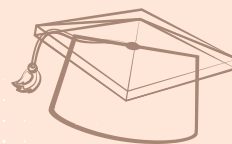


_ _ ZEW _



_ _ TERYNARZ

CO DRZEMIE W MLEKU ?



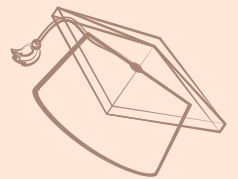
Mleko i produkty mleczne to źródła wapnia, białka i witamin. Wapń jest potrzebny przede wszystkim do rozwoju mocnych kości i zębów. Dzięki wapniowi są one zdrowe, odporne na urazy i złamania. Wapń jest także bardzo ważny dla dobrej pracy mózgu, serca oraz mięśni.

Codziennie wypijaj 3 szklanki mleka. Możesz je zastąpić także produktami mlecznymi: jogurtem naturalnym, kefirem, maślaną, serem.

Tyle samo wapnia znajdziesz w:



Z produktów mlecznych można przygotować różne, bardzo smaczne dania: owsiankę na mleku z owocami, koktajl z jogurtu i owoców, kanapkę z serem żółtym i warzywami, pierogi z białym serem, budynie mleczne, kakao naturalne z mlekiem, pastę na kanapki z twarogu.



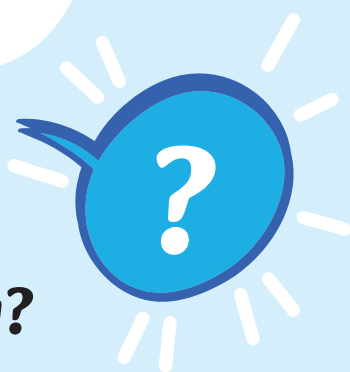
Jeżeli masz alergię na mleko krowie, lub nie pijesz go z innych przyczyn, spróbuj napoju roślinnego wzbogaconego w wapń, na przykład migdałowego, owsianego, sojowego. Wapń znajduje się także w innych produktach, które nie pochodzą z mleka, na przykład w migdałach, malinach, zielonych warzywach (kapuście, jarmużu).

Zadanie 1.

Szklankę mleka połącz z produktami,
które wyprodukowano z mleka
Odpowiedz na pytania.



**Czy znasz jeszcze inne produkty
zrobione z mleka?
Jaki ważny składnik zawiera mleko?
Dlaczego ten składnik jest taki ważny?**



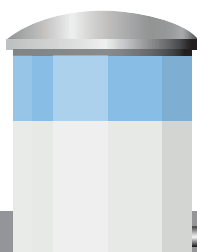
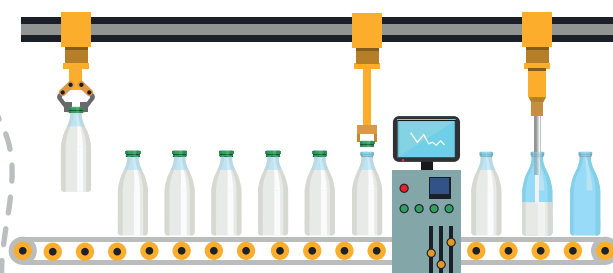
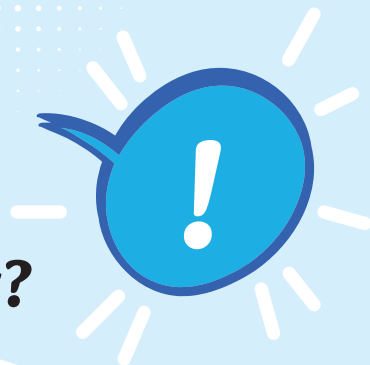
Zadanie 2.

**Znajdź na półce sklepowej mleko
i produkty mleczne.
Zakreśl je.**



Zadanie 3.

Czy wiesz, jaką drogę przebywa mleko, aby trafić do Twojego kubka?
Uszereguj podane obrazki w odpowiedniej kolejności.



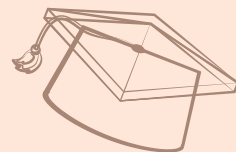
Zadanie 4.

Mleko może być składnikiem różnych posiłków. Na przykład na śniadanie można zjeść owsiankę lub muesli z mlekiem, na podwieczorek można wypić koktajl z jogurtu i owoców, a na kolację można wypić kakao.

Narysuj swój ulubiony posiłek z porcją mleka lub produktu mlecznego.



GDZIE UKRYWA SIĘ BIAŁKO?



**Mięso, ryby, jaja,
nasiona roślin strączkowych
to ważny element naszych posiłków.
Dostarczają przede wszystkim białka,
które jest potrzebne do budowy mięśni.
Białka są także potrzebne, aby mieć
mocne kości, zdrowe zęby,
paznokcie czy włosy.
To dzięki białku rośniesz!**



**Nasiona roślin strączkowych
to m.in. soja, ciecierzyca, bób, soczewica,
groch, fasola biała lub czerwona. Nasiona
roślin strączkowych mogą czasem zastępować
mięso jako źródło białka (dla zdrowia i dla
dobrej planety).**

**Białka znajdziesz
w mięsie, rybach, jajkach,
nasionach roślin strączkowych.
Białko znajduje się także
w mleku, jogurtach
i serach.**

Zadanie 1.

Połącz produkt z grupą produktów,
do której należy.



Mięso

Ryby

**Nasiona
roślin
strączkowych**

Zadanie 2.

Spróbuj połączyć obrazki z nazwami nasion roślin strączkowych.

Zaznacz kolorem, te nasiona roślin strączkowych, których już próbowałeś.



groch



ciecierzyca

bób



fasola

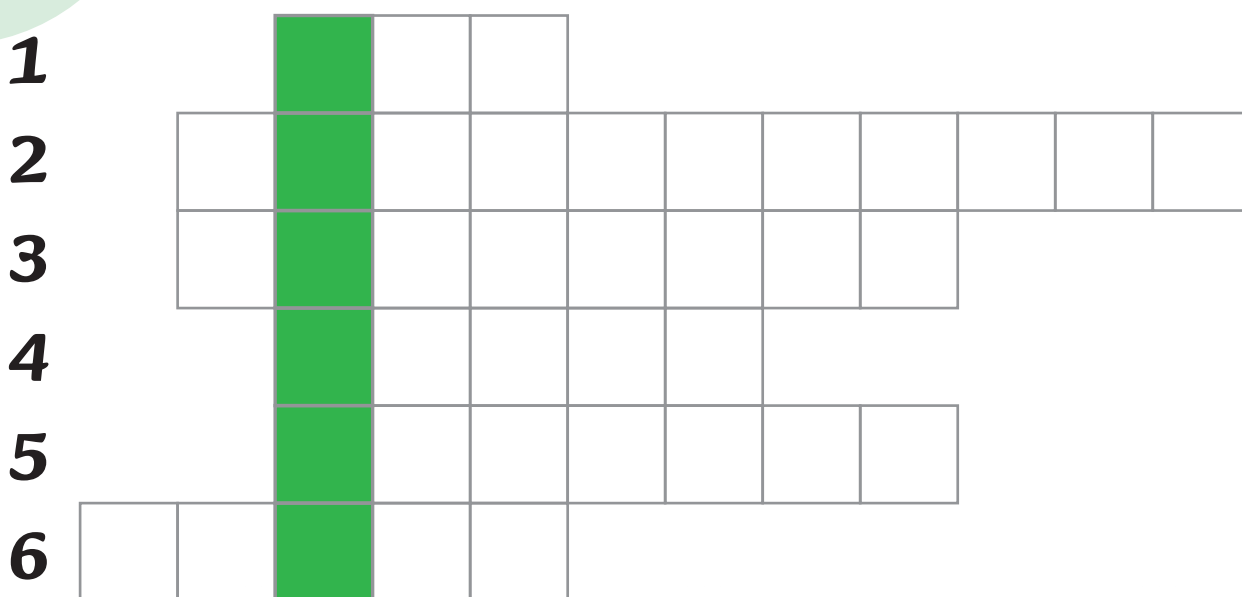


soczewica

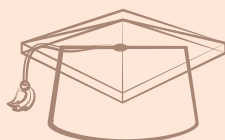


Zadanie 3.

Rozpoznaj, co jest na zdjęciu
i rozwiąż krzyżówkę.



ROŚLINNE ŹRÓDŁA BIAŁKA – NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ORZECHY

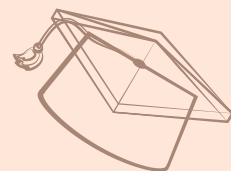


Produkty bogate
w białko takie, jak fasola,
orzechy, jogurt, jaja, ryby czy
drób sprawiają, że moje mięśnie
są silne, więc mogę wspinać się,
skakać, biegać i robić wiele
innych aktywności!

Białko znajduje się
nie tylko w produktach pochodzenia
zwierzęcego czyli w mięsie, rybach,
jajach, czy produktach mlecznych,
ale też w produktach pochodzenia
roślinnego, jak strączki (fasola, bób,
soczewica, soja, ciecierzycy),
orzechy.



Czy wiesz, że... ?



Fasolę, groch, soczewicę czy soję nazywamy nasionami roślin strączkowych, ponieważ rosną w strączkach. Spożywamy suche nasiona tych roślin po odpowiednim przygotowaniu. Są bardzo zdrowe.

Fistaszki, inaczej orzeszki ziemne czy arachidowe, rosną w strąkach zawierających 1-4 nasion. Strąki te dojrzewają pod ziemią. Rosną jak fasola, ich nasionami są orzeszki, a wykopuje się je jak ziemniaki. To najdziwniejsze rośliny strączkowe.



Orzechy.
W Polsce uprawia się głównie dwa rodzaje orzechów: orzech włoski i orzech laskowy.

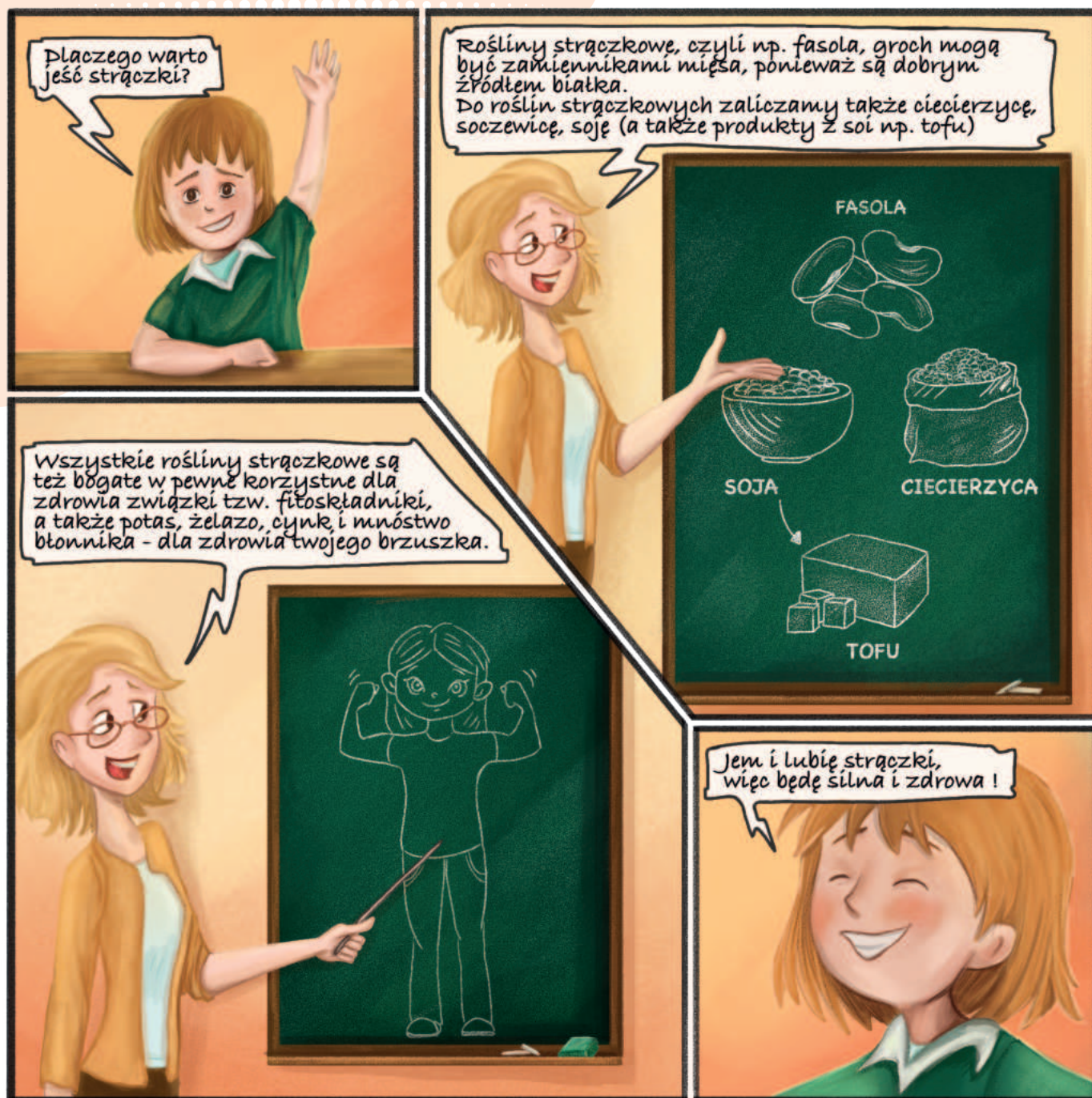
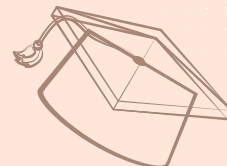


Wszystkie orzechy są źródłem ogromnej ilości witamin, składników mineralnych, białka oraz zdrowych tłuszczów. Ich składniki dobrze wspierają pracę naszego mózgu, dzięki czemu mamy, na przykład lepszą pamięć. Warto dla zdrowia wybierać te niesolone i niesłodzone!

Chińczycy z nasion soi stworzyli tofu. Przypomina ono w smaku ser, a jest produktem pochodzenia roślinnego. Zawiera dużo białka.



Dlaczego warto jeść strączki?

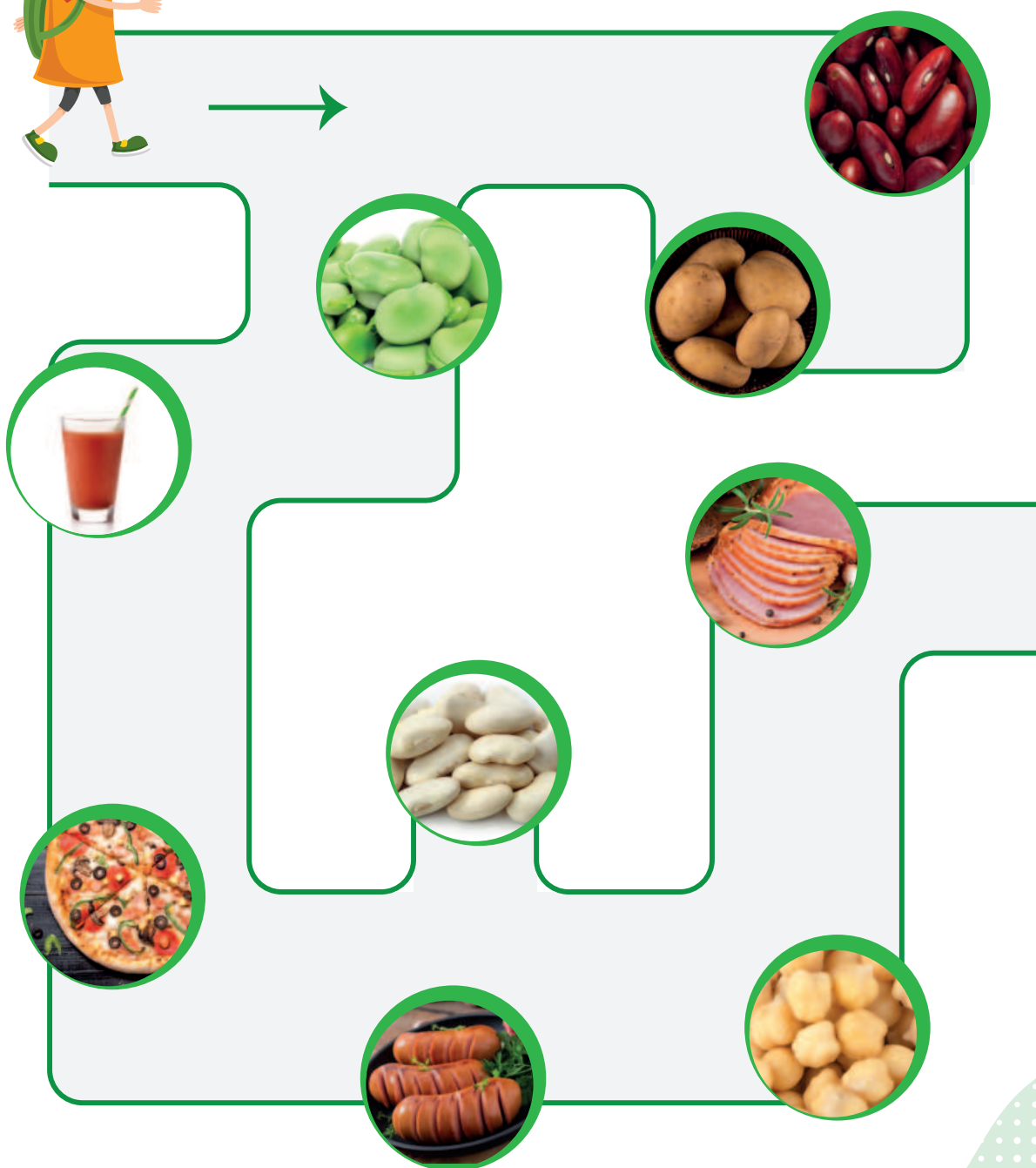


Zadanie 1.

Przeprowadź Asię przez labirynt, zbierając wszystkie nasiona roślin strączkowych. Nazwij je.



**Czy jadłeś te produkty?
Do jakich potraw można je dodać?
Który z nich chciałbyś spróbować?**

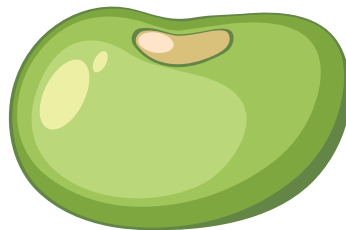
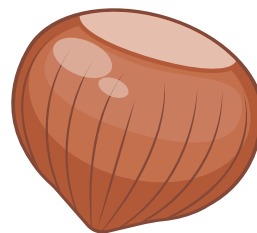
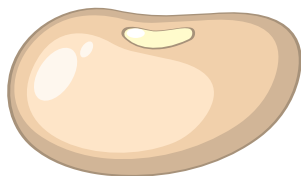
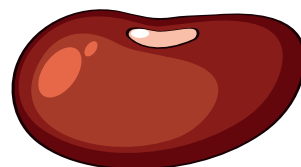
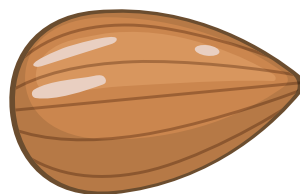
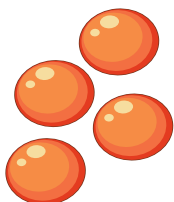


Zadanie 2.

Przyjrzyj się rysunkom.
Są na nich nasiona roślin strączkowych
i orzechy. Te produkty są źródłem białka
pochodzenia roślinnego.

**Zaznacz na zielono strączki,
a na czerwono orzechy.**

Które z nich znasz, a które chcesz spróbować?



Zadanie 3.

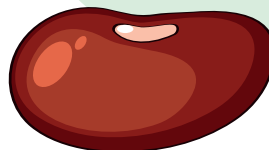
Dokończ nazwy strączków zamieszczonych na obrazkach:



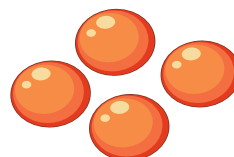
B _ _



F _ _ _ _ a



S _ c z _ w _ _ a



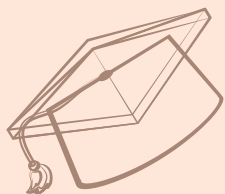
Zadanie 4.

Z rozsypanki sylabowej ułóż wyrazy, będące nazwami nasion strączkowych oraz orzechów i zapisz je poniżej:

PI	FA	FI	STA	SO	STA	CJE	LA	SZKI
CIE	MI	BÓB	CIE	GDA	RZY	ŁY	CA	

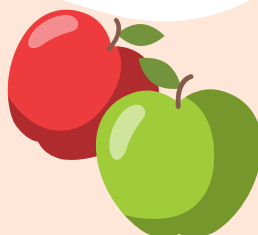
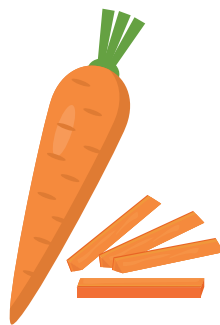
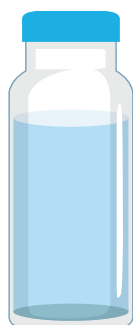
ZDROWE PRZEKĄSKI I NAPOJE

Czy lubisz przekąski ?



Przekąska
nie stanowi pełnego posiłku,
powinna być niewielka, dostarczyć energii
i składników odżywczych między głównymi
posiłkami. Najlepiej wybierać świeże owoce
i warzywa. Przekąski warzywno-owocowe wcale
nie muszą być nudne! Z warzyw i owoców można
przygotować pyszne szaszłyki, sałatki, kolorowe
koktajle lub musy. Jeżeli wolisz chrupiące
przekąski, sięgnij po orzechy, suszone
jabłka lub plasterki marchewki –
super chrupią!

Nie zapomnij o wodzie!
Wypijanie odpowiedniej ilości
wody jest ważne dla Twojego
zdrowia i dobrego samopoczucia.
Do wody możesz dodać świeżą
miętę, plasterki cytryny lub
pomarańczy.



Zadanie 1.

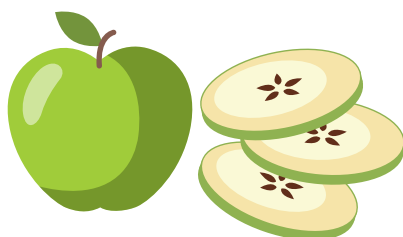
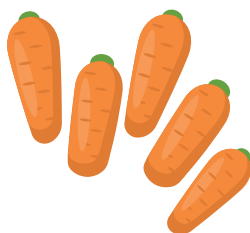
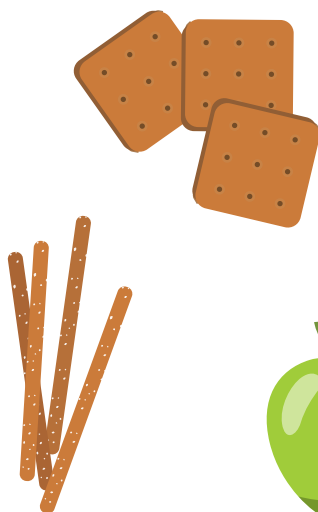
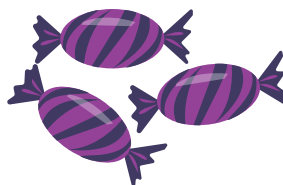
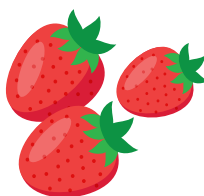
Filip zaprasza swoje koleżanki i kolegów, aby pobawić się razem w ogrodzie.

Zastanów się, jakie zdrowe przekąski można przygotować na to spotkanie.

Popatrz na rysunki poniżej.

Zaznacz te przekąski, które są dla nas wartościowe.

Dodatkowo wymyśl sam kilka przekąsek i zapisz je.



1

2

3

4

5



Zadanie 2.

Wszyscy lubimy chrupiące przekąski, ale niestety nie wszystkie są dla nas dobre. Zastanów się, na jakie produkty można zamienić podane przykłady, aby były zdrowe. Swoje propozycje zapisz lub narysuj.

Chipsy

Wafelki z kremem

Słone paluszki

Krakersy

Baton czekoladowy



Zadanie 3.

Czy lubisz pić wodę?

Wiesz, że woda jest niezbędna do naszego prawidłowego funkcjonowania i najlepiej nas nawadnia?

Kolega Filipa nie przepada za wodą. Zastanów się, jakie dodatki do wody sprawią, że bardziej zasmakuje chłopcu. Może plasterki owoców albo warzyw? A może świeże zioła? Zapisz lub narysuj swoje pomysły w dzbanku wody.



Zadanie 4.

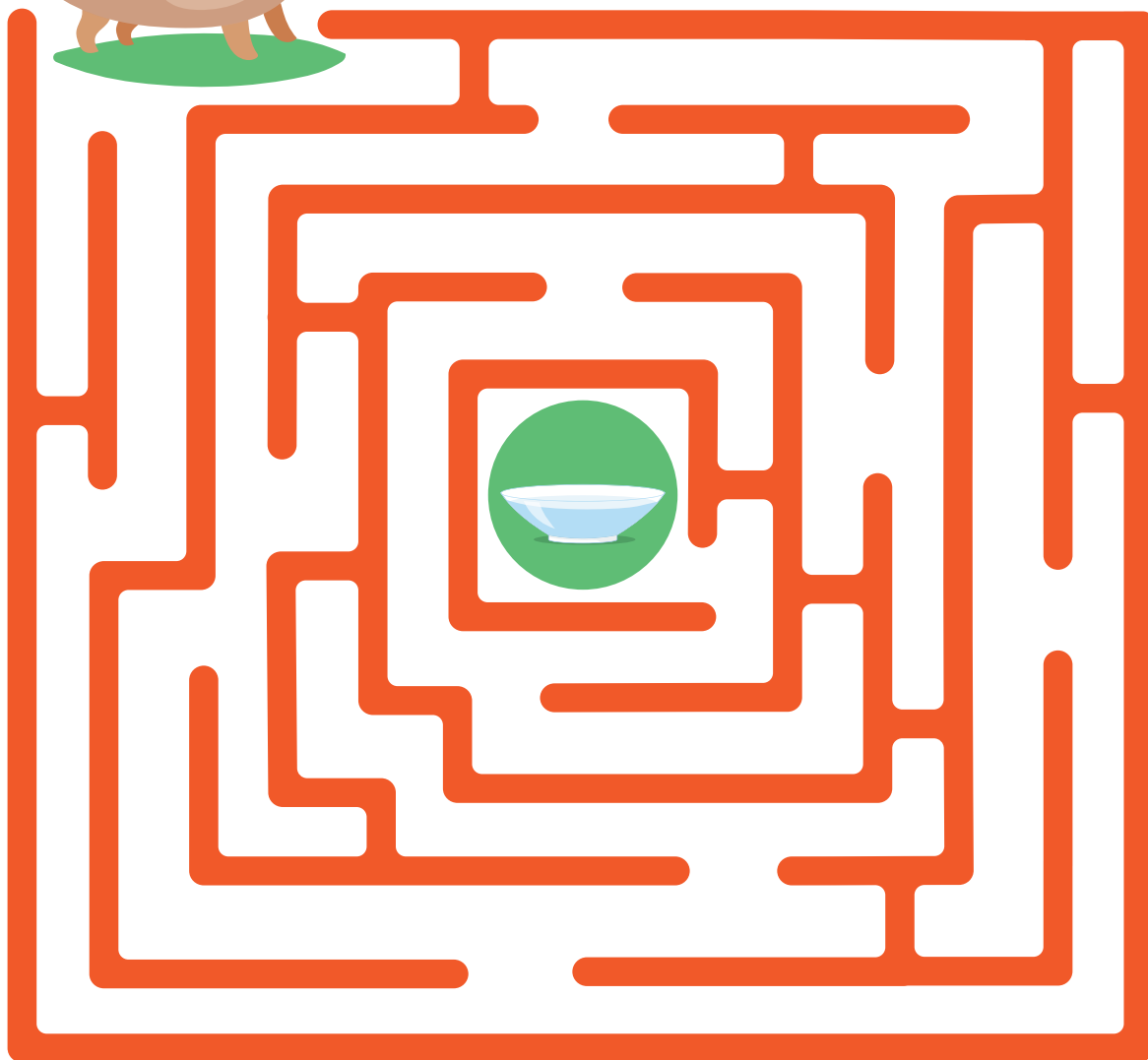
W ramce umieszczono rysunki różnych przekąsek. **Otocz zielonym kółkiem te, które są zdrowe, a czerwonym kółkiem te, które są niedobre dla zdrowia.** Niebieskim kwadratem zaznacz te, które lubisz i chętnie jesz.



Zadanie 5.

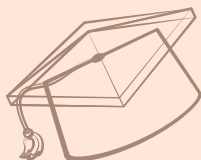
Jeżowi Jerzykowi bardzo chce się pić - najbardziej lubi wodę.

Pomóż jeżykowi odnaleźć w labiryncie drogę do jego ulubionego napoju.



DRUGIE ŚNIADANIE MISTRZA

**Pierwsze i drugie śniadanie
to bardzo ważne posiłki.**



Pierwsze śniadanie
to pierwszy posiłek po nocnym
odpoczynku. Organizm potrzebuje
wtedy energii i składników
odżywczych na początek dnia.
Jedzenie pierwszego śniadania daje
ci energię do zabawy, dobrego
humoru w ciągu dnia a także
pomaga w nauce.

Drugie śniadanie,
w tygodniu zjadamy w szkole,
w sobotę i niedzielę – w domu.
Drugie śniadanie uzupełnia
potrzebną ci w szkole energię,
pomocze ci lepiej się uczyć i mieć
dobry nastrój.
Nie zapominaj o drugim
śniadaniu w szkole!

**Dlaczego
drugie śniadanie
jest takie
ważne?**

Daje energię do zabawy

*Daje energię do
myślenia na lekcjach*

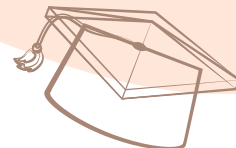
*Daje energię do
zapamiętywania w szkole*

Do biegania

Do ćwiczenia

Do dobrego humoru

Co powinno zawierać zdrowe pierwsze i drugie śniadanie?



Śniadanie powinno składać się z:

produktu zbożowego

(np. płatki śniadaniowe bez dodatku cukru, płatki owsiane, musli, kasza, ryż, pieczywo – najlepiej typu graham, razowe)

produktu mlecznego

(np. mleko krowie, kozie, wzbogacony w wapń napój roślinny z migdałów lub z soi, ser, jogurt, kefir, maślanka)

owocu lub warzywa

produktu białkowego

(np. chuda wędlina, jajko, pasta z fasoli, ciecioriki, orzechy)

Przykłady zdrowego pierwszego śniadania:

- Owsianka na mleku z owocami
- Kanapka z bułki grahamki z pastą z białej fasoli, z ogórkiem kiszonym, maślanka
- Jogurt naturalny z musli z dodatkiem truskawek i orzechów

Śniadanie powinno zawierać produkty z co najmniej 3 grup produktów.

Pamiętaj też o zdrowym napoju. Najlepiej gasi pragnienie woda.

Przykłady zdrowego drugiego śniadania do szkoły:

- Kanapka z pieczywa razowego z żółtym serem, ogórkiem i sałatą, jabłko, woda
- Kanapka z bułki graham z chudą wędliną, warzywa do chrupania (słupki marchewki, kalarepki, papryki), jogurt naturalny.

A teraz pora na zabawę!

Zadanie 1.

W szkole Krzysia w każdą środę organizowane są kolorowe dni owocowo-warzywne. Tego dnia trzeba przynieść do szkoły na drugie śniadanie warzywo lub owoc w określonym kolorze.

Pomóż Krzysiowi wybrać warzywa i owoce do przyniesienia w określonych dniach.

Jakie warzywo lub owoc Krzyś może przynieść do szkoły w Dniu Zielonym, Pomarańczowym, Żółtym, a jakie w Dniu Fioletowym?



**Dzień
Zielony**

**Dzień
Pomarańczowy**

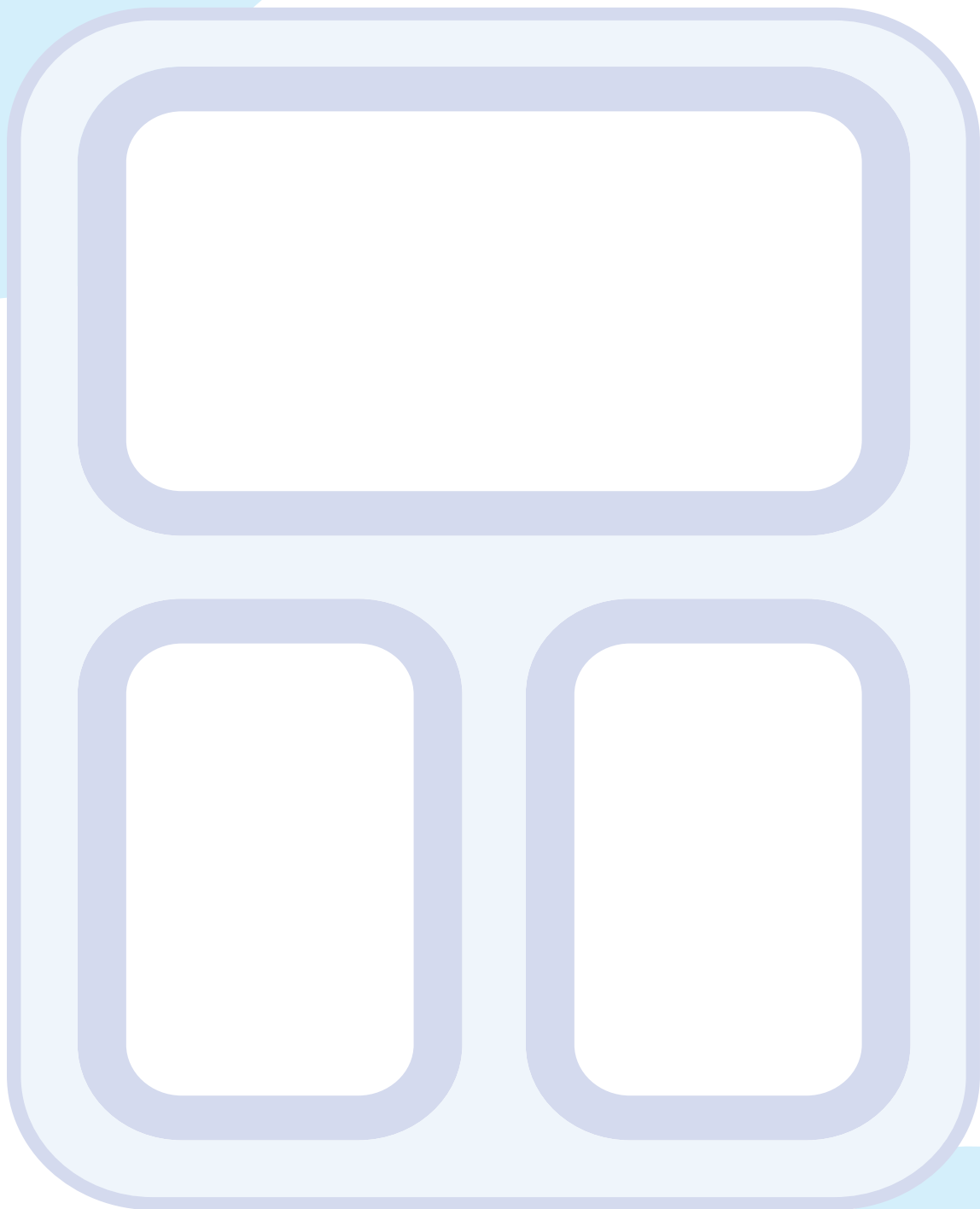
**Dzień
Żółty**

**Dzień
Fioletowy**



Zadanie 2.

**Narysuj swoje drugie śniadanie,
które będzie dla ciebie zdrowe i smaczne.**



Zadanie 3.

Utwórz pary.

Z rozsypanki wyrazowej ułóż składniki zdrowego śniadania. Pasujące do siebie pary wyrazów podkreśl tym samym kolorem kredki.

marchewki

razowe

jogurt

pasta

słupki

rzodkiewek

płatki

owsiane

kiszony

pieczywo

krowie

ogórek

naturalny

pęczek

liść

bułka

sałaty

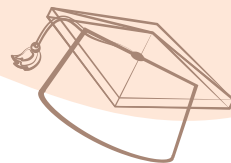
mleko

z ciecior

grahamka



ZDROWO JEM, NIE MARNUJĘ ŻYWNOCİ, DBAM O PLANETĘ

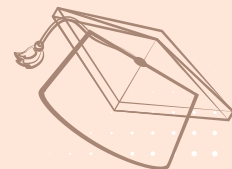


Pamiętaj!
Nie marnuj jedzenia!
To korzyść dla Ciebie
i dla planety,
na której żyjemy!

Czy wiesz,
dlaczego nie można marnować
jedzenia?
Dlatego, żeby chronić naszą planetę!
Aby powstały takie produkty spożywcze
jak ser, mleko, chleb, jabłko, mięso, sok
i wiele innych potrzeba bardzo dużo
wody. Zmarnowana żywność
to zmarnowana woda.



Czy wiesz, że... ?



Aby urosło
1 jabłko potrzeba
70 litrów wody



70
litrów

1 sztuka

Aby powstało
1 jajo potrzeba
135 litrów wody



135
litrów

1 sztuka

Aby powstała
szklanka mleka
potrzeba
200 litrów wody



200
litrów

1 szklanka

Aby powstał
1 hamburger
potrzeba
2400 litrów wody



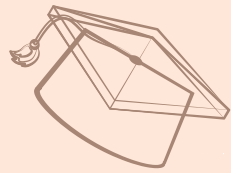
2400
litrów

1 sztuka

(Źródło: www.fao.org)



Wyrzucając niedojedzony posiłek nie tylko marnujemy żywność, ale także wodę, energię, pracę człowieka i pieniądze, które zostały wykorzystane do jej wytworzenia. Marnując żywność przyczyniamy się do niekorzystnych zmian klimatycznych.



Jak nie marnować jedzenia?

w domu

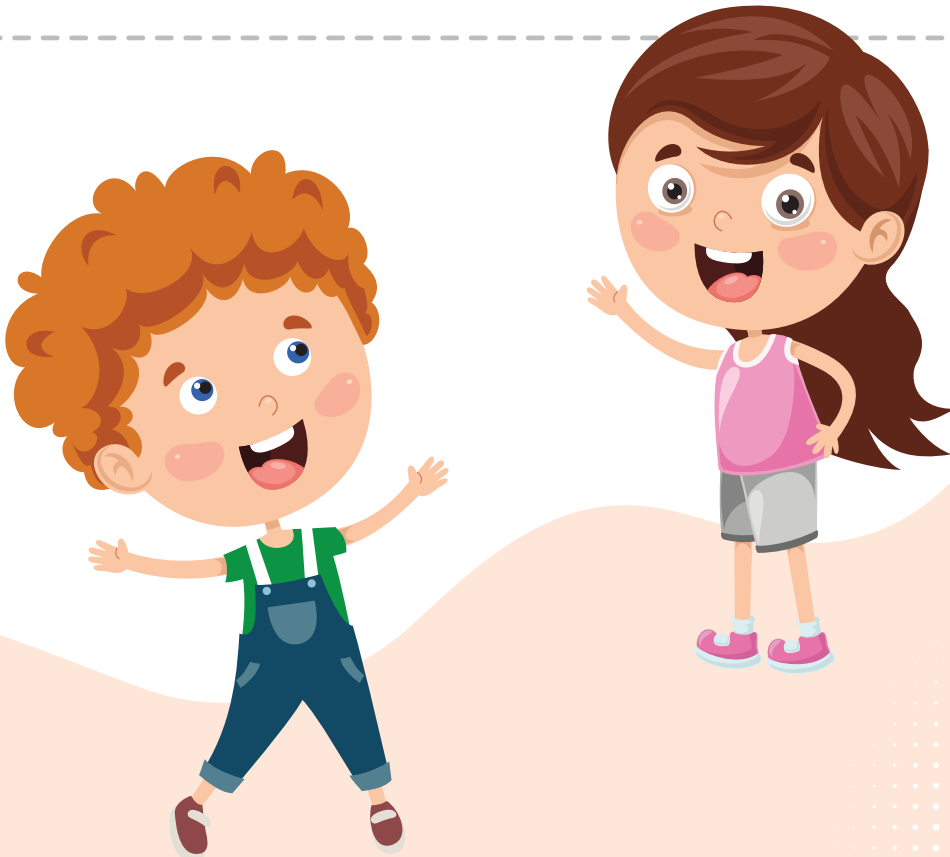
- nie wyrzucaj jedzenia – nakładaj na talerz tyle jedzenia, ile będziesz mógł zjeść, zawsze możesz poprosić o dokładkę
- odpowiednio przechowuj żywność, aby się nie zepsuła – niektóre produkty przechowujemy w szafkach kuchennych (np. mąkę, makaron, ryż, pieczywo) a niektóre w lodówce (mleko, jogurt, sery, mięso, wędliny, ugotowane potrawy)

w szkole

- w szkole zjedz śniadanie, które przyniosłeś z domu
- podziel się posiłkiem – jeśli do szkoły zabrałeś/eś za dużo jedzenia – nie wyrzucaj go do kosza, tylko spytaj kolegi lub koleżanki, czy ma ochotę zjeść na przykład twoją kanapkę lub owoc

w sklepie

- planuj co kupisz – zrób listę zakupów, aby nie kupić rzeczy, których nie potrzebujesz
- nie rób zakupów, gdy jesteś głodny/a – wtedy na pewno kupisz więcej, niż potrzebujesz
- sprawdzaj na etykietach produktów spożywczych datę przydatności do spożycia ("Należy spożyć do:...") – to bardzo ważne, ponieważ po tym terminie żywność, np. produkty mleczne, mięso, ryby, nie powinna być jedzona.



Zadanie 1.

Krzyś stara się nie marnować żywności. Połącz części zdania z prawej strony z częściami zdań z lewej w taki sposób, aby powstały czynności, dzięki którym Krzyś nie zmarnuje jedzenia.

Zastanów się, które z tych czynności sam już wykonujesz.

Nakładam na talerz...

W sklepiku szkolnym robię zakupy...

Jogurt i twarożek wkładam do...

Gdy robię zakupy w sklepie...

Gdy nie chce mi się zjeść kanapki w szkole...

...sprawdzam datę przydatności do spożycia.

...zawsze dużo jedzenia, lubię mieć dużo jedzenia na talerzu.

...szafki.

...tyle jedzenia, ile zjem, potem mogę wziąć dokładkę.

...lodówki.

...dopiero kiedy zjem produkty, które przyniosłem/am z domu.

...dzielę się nią z kolegą, który jest głodny.

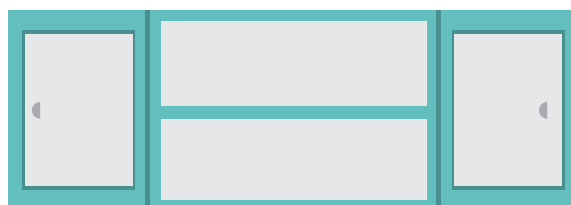
...wyrzucam ją do kosza, żeby nie zepsuła się w plecaku.



Zadanie 2.

Krzyś przekonał się, że wyrzucanie jedzenia nie jest dobre dla naszej planety. W tym tygodniu był razem z rodzicami na zakupach. Wkładając produkty spożywcze do koszyka, wspólnie sprawdzali na etykietach daty przydatności do spożycia. Po powrocie do domu mama poprosiła Krzysia, aby rozpakował zakupy.

**Pomóż Krzysiowi właściwie umieścić produkty spożywcze, tak aby się nie zepsuły.
Które z produktów przechowujemy w lodówce,
a które w szafce kuchennej?**



Zadanie 3.

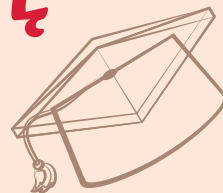
Dzień rozpoczęcia roku szkolnego jest pełen emocji. Tego dnia, Krzyś po przyjściu do domu ze szkoły miał ogromną ochotę na jogurt. Kiedy otworzył lodówkę, zobaczył trzy jogurty naturalne z różnymi datami przydatności do spożycia. **Który jogurt powinien wybrać Krzyś?**

Otocz pętlą właściwy wybór:



ZDROWO JEM, DBAM O PLANETĘ

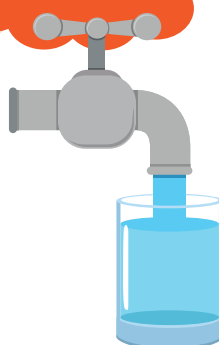
Jak zdrowo się odżywiać i jednocześnie dbać o kondycję planety?



Warto zastępować mięso, zwłaszcza czerwone, nasionami roślin strączkowych, orzechami, rybami i jajami



Pij wodę z kranu



Jedz więcej warzyw i owoców



Wybieraj produkty zbożowe z pełnego ziarna



Jedz mniej żywności przetworzonej bogatej w tłuszcze, sól i cukier



Dbaj o różnorodność produktów na talerzu i ich prawidłowe proporcje



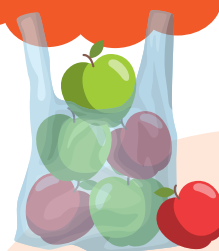
Nie marnuj żywności



Ograniczaj emisję spalin transportowych, kupując produkty lokalne i sezonowe



Unikaj używania niepotrzebnych opakowań



Zadanie 1.

Zastanów się, z czym mógłbyś zjeść kanapkę w „Dzień bez mięsa”.
Z twarożkiem? Z masłem orzechowym?
Z pastą z nasion roślin strączkowych?
Napisz z czym byś chciał zjeść kanapkę.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

**Narysuj plakat:
Zdrowo jem i dbam
o planetę.**



Czy wiesz, że...
Ciecierzycą znana jest pod potoczną nazwą groch włoski lub cieciorka. Należy do najstarszych roślin uprawianych przez człowieka. Stanowiła ona podstawę dawnego wyżywienia. Nasiona ciecierzycy są bardzo zdrowe, a do tego smaczne i sycące.

Zadanie 2.

Przygotuj pyszną pastę kanapkową z ciecior ki z suszonymi pomidorami. Pokaż przepis w domu rodzinie i zróbcie go razem!

Strączkowo-pomidorowa pasta kanapkowa

Składniki:

- Ciecior ka gotowana lub z puszki – 1 szklanka
- Pomidory suszone – 5-6 sztuk
- Czosnek - jeden duży ząbek
- Sok z cytryny (do smaku)
- Posiekana natka pietruszki – 1 łyżka
- Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – 1 łyżka
- Pieprz do smaku
- Kumin – do smaku (opcjonalnie)



Sposób przygotowania:

Ciecior kę przepłukać wodą i odsączyć. Obrać czosnek i razem z pomidorami zmiksować w blenderze. Następnie dodać ciecior kę, cytrynę olej i przyprawy. Zmiksować razem na gładką masę. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać na kromce chleba pełnoziarnistego z dodatkami.

Dodatki:

kiszone lub świeże ogórki, ulubione warzywa sezonowe, dowolne kielki, chleb pełnoziarnisty (razowy lub graham).



Zadanie 3.

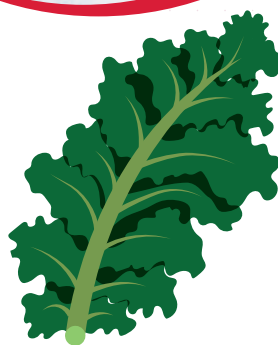
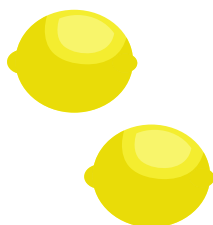
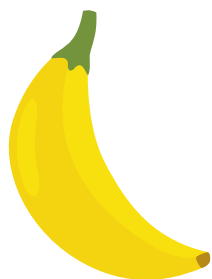
**Przygotuj razem z całą klasą
pyszny zielony koktajl.**

Koktajl "Zielono mi"

(ok. 30 porcji)

Składniki:

- 15 garści jarmużu
- 15 bananów
- 4 jabłka
- 7 szklanek wody
- 4 cytryny



Sposób przygotowania:

Z cytryny wyciskamy sok. Banana myjemy, obieramy i kroimy na plasterki. Jabłka myjemy i kroimy na mniejsze części. Jarmuż, banany, jabłka, wodę i wyciśnięty sok blendujemy na gładki koktajl.





Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-63-6

Redakcja merytoryczna:

dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, dr Anna Małgorzata Taraszewska

Recenzja: dr Ewa Michota - Katulska, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Opracowanie metodyczne: mgr Iwona Konopka

Korekta językowa: mgr Justyna Partyka

Opracowanie graficzne i skład: Ragnarok Studio Natalia Guzik-Ryś

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200

e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

2023



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Zdrowia