

# INSTRUKCJA

## DO GRY „DIETA DO CELU!”

**Liczba graczy:** 3–30 osób

**Grupa wiekowa:** klasy IV–VIII

**Czas trwania:** 1–2 godziny lekcyjne

### Cele gry:

- Uczniowie dowiadują się, że dieta może być skomponowana z różnych produktów.
- Uczniowie utrwalają wiedzę dotyczącą różnych grup produktów.
- Uczniowie zyskują świadomość, że ich sposób odżywiania ma wpływ na kondycję, zdrowie i wygląd.
- Uczniowie mają okazję zapoznać się ze szczególnymi potrzebami żywieniowymi różnych grup ludzi.

### Gra składa się z:

- 6 talii kart, każda talia po 24 karty,
- 6 kart ze szczególnymi zasadami (po 2 kopie jednej zasady),
- instrukcji i spisu produktów,
- krótkiego przewodnika dietetycznego do gry.

### Przed zajęciami:

- Zapoznaj się z treścią prezentacji do wyświetlania w trakcie zajęć.
- Przygotuj miejsce, tak aby każda z grup miała oddzielną przestrzeń do gry. Karty mogą się ślizgać na ławkach, dlatego warto wcześniej przykryć je obrusem lub – zamiast ustawiać stoły – zagrać na podłodze.
- Przygotuj po jednej talii dla każdej grupy. W zestawie znajduje się 6 talii, jednocześnie może więc grać do 6 zespołów.

### Przebieg zajęć:

Jako twórcy gry zakładamy, że pierwsza lekcja zostanie przeznaczona na zapoznanie się z zasadami gry i rozgrywkę rozgrzewkową oraz omówienie wrażeń i wątpliwości uczniów. Druga lekcja to czas na zwiększenie poziomu trudności i dokładniejsze omówienie rozegranych partii. Na drugiej lekcji zachęcamy także do zagrania w warianty z wykorzystaniem zasad diety dla osób z cukrzycą typu drugiego, nadciśnieniem i sportowców.

1. Włącz prezentację z instrukcją o tytule „Gra – dieta do celu – prezentacja” i poproś

o wykonanie poleceń z prezentacji.

2. Podziel klasę na maksymalnie 6 zespołów.
3. Wyznacz każdemu zespołowi przestrzeń do gry.
4. Rozdaj każdemu zespołowi talię kart.
5. Przejdźcie do kolejnego slajdu i omówcie, jak układać karty.
  - Karty można układać tak, aby grupy produktów sąsiadowały ze sobą, ale nie można ich dokładać w ten sposób, żeby stykały się tylko rogami.
  - Karty można wkładać pod spód i układać na wierzchu kart już leżących. Można zakryć całą kartę lub tylko jej część.
  - Karty można układać tylko pionowo, można je obrócić o 180 stopni.
6. Zespoły rozegrają najpierw partię rozgrzewkową. Wszystkie zasady do tej partii znajdują się na slajdzie „Rozgrzewka”. Zadaniem zespołów jest ułożenie zrównoważonego jadłospisu dla osoby w ich wieku. W partii rozgrzewkowej muszą pamiętać o trzech prostych i podstawowych zasadach diety dla nastolatka. Prawdopodobnie będą one dla nich bardzo intuicyjne. Celem partii rozgrzewkowej jest zapoznanie się z tematem i przyswojenie zasad gry na podstawie diety nastolatka. Na tym etapie uczestnicy nie dowiadują się jeszcze, jakie są zasady punktacji za ułożenie jadłospisu. W trakcie rozgrywki nie podpowiadaj uczniom i nie pomijaj zasad.
7. Gdy wszystkie zespoły ułożą jadłospis, przejdź do podsumowania i podliczenia punktów. Omów, jakie grupy produktów znalazły się na kartach i jakie produkty można znaleźć w poszczególnych grupach. Wszystkie produkty zostały wypisane w Tabeli 1 dołączonej do instrukcji (Tabela 1. Produkty wykorzystane w grze) Porozmawiaj z uczniami o wrażeniach z pierwszej rozgrywki i wątpliwościach, które pojawiły się w jej trakcie. Skorzystaj z krótkiego przewodnika dietetycznego do gry.

### Zapytaj uczniów:

- Jak Wam się grało w grę?
- Czy coś Was zaskoczyło? Co było łatwe, a co trudne?
- Czego dowiedzieliście się z tego doświadczenia?
- Dlaczego niektóre produkty miały punkty ujemne?
- Czy jedzenie może być mniej lub bardziej wartościowe? Zawierać lepsze lub gorsze składniki? Na czym to polega?

Zachęć uczniów do wypowiedzi.

8. Zaproś uczniów do kolejnej rozgrywki. Ponownie mają ułożyć dietę dla rówieśnika, tym razem pamiętając o zasadach. W trakcie tej rozgrywki wyświetl slajd „Nowa rozgrywka”.

### Zapytaj uczniów:

- Czy tym razem gra była łatwiejsza czy trudniejsza?
- Jak zauważyli różnice?
- Jak sami się odżywiają, na co zwracają uwagę?

10. Możesz znowu zwiększyć poziom trudności i rozegrać z uczniami kolejną rundę gry, starając się tym razem ułożyć bardziej wymagającą dietę dla jednej z trzech postaci. Celem tej rozgrywki jest pokazanie, że różne osoby mogą mieć różne potrzeby żywieniowe, a dieta ma znaczenie w przypadku niektórych chorób i może także stanowić jedno z narzędzi pozwalających osiągnąć cel.
11. Rozdaj grupom karty z zasadami diety dla:
- znanego rapera, który choruje na nadciśnienie i potrzebuje jadłospisu na nadchodzącą trasę koncertową;
  - przyjaciółki, która niedawno dowiedziała się, że ma cukrzycę typu 2, a zbliżają się ważne egzaminy do liceum;
  - kolegi, który właśnie dostał się do lokalnej młodzieżowej drużyny piłkarskiej i dzięki diecie chce poprawić wyniki sportowe na najbliższych rozgrywkach ligowych.
12. Gdy wszystkie grupy ułożą swój jadłospis, podliczcie punkty i omówcie, co było najtrudniejsze. Omów w kilku słowach wyzwania:
- Czym będzie się różniła dieta sportowca od diety osoby chorej np. na cukrzycę?
  - W kontekście różnych potrzeb poszczególnych postaci zastanówcie się, na czym polega zbilansowana dieta.

Skorzystaj z krótkiego przewodnika dietetycznego do gry.

Na koniec porozmawiaj z uczniami, czy wynieśli coś z tej lekcji, czy dowiedzieli się czegoś nowego, czy dzięki niej zwrócą na coś uwagę we własnej diecie.

PREZENTACJA I KRÓTKI PRZEWODNIK DIETETYCZNY SĄ DOSTĘPNE POD KODEM QR LUB NA STRONIE: [www.ekomisja.edu.pl/materialy-gra/](http://www.ekomisja.edu.pl/materialy-gra/)



Tabela 1. Produkty wykorzystane w grze

| Grupa produktów          | Szczególny podział | Produkty  |
|--------------------------|--------------------|---|
| Tłuszcze                 | roślinne           | orzech włoski, oliwa, olej rzepakowy, awokado, olej lniany  |
|                          | zwierzęce          | łosoś, smalec, masło, majonez   |
| Produkty białkowe        | zwierzęce          | ryby, kurczak, indyk, wołowina, bekon, owoce morza, jajko, kielbasa, szynka wieprzowa   |
|                          | roślinne           | tofu, soczewica, ciecierzycy, fasola, groch   |
| Mleko i produkty mleczne |                    | mleko krowie, mleko kozie, parmezan, deser mleczny, ser biały, ser żółty, skyr, mozzarella, camembert, kefir, maślanka, jogurt, serek wiejski, śmietana |
| Produkty zbożowe         | ciemne             | brązowy makaron, brązowy ryż, pieczywo razowe, grahamka, kasza gryczana, płatki górskie   |
|                          | jasne              | biała mąka, biały ryż, biały makaron, kajzerka, kasza manna, bagietka, chleb pszenny  |
| Owoce i warzywa          | warzywa            | kapusta włoska, pomidor, marchew, cukinia, papryka, burak, brokuł, cebula, por, ziemniaki, dynia, ogórek  |
|                          | owoce              | jabłko, banan, gruszka, śliwka, truskawka   |
| Woda                     |                    | woda  |
| Słodycze i fastfood      | słodycze           | ciasto, ciasteczka, żelki, cukierki, batoniki, czekolada, pączek  |
|                          | fastfood           | frytki, pizza, hamburger, napoje gazowane, kebab  |