

# EkoMisja



## Scenariusze dla klas V-VIII



WTROSCE  
O LEPSZE  
JUTRO

Więcej informacji na temat  
projektu EkoMisja na

[www.ekomisja.edu.pl](http://www.ekomisja.edu.pl)



Banki Żywności 



# Wartość energetyczna

**Czas:**

45 minut

**Grupa wiekowa:**

klasy V–VIII

**Materiały:**

prezentacja pdf z quizem

**Cele:**

- Uczniowie utrwalają sobie wiedzę na temat energetyczności diety, przypominają definicję kalorii i sposoby liczenia zapotrzebowania na energię.
- Uczniowie ćwiczą układanie jadłospisu.
- Uczniowie zwiększają swoją świadomość na temat kaloryczności diety i tego, ile energii powinni przyjmować.

# Wprowadzenie

## Przypomnienie informacji o kaloriach (5 minut)

Nauczycielka podaje i omawia definicję kalorii. Być może uczniowie znają już to pojęcie z lekcji biologii.

**Kaloria** – wyraża ilość energii, którą przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu danego produktu. Taka energia żywnościowa jest później wykorzystywana do podtrzymania funkcji życiowych i aktywności. [Wikipedia]

Składniki pokarmowe różnią się kalorycznością:

- 1 g białka = 4 kcal
- 1 g węglowodanów = 4 kcal
- 1 g tłuszczów = 9 kcal
- 1 g alkoholu = 7 kcal

Produkty spożywcze mogą mieć bardzo różną kaloryczność: od 0 do nawet 900 kcal w 100 gramach.

*Nauczycielka pyta: Które produkty z Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej są najbardziej kaloryczne?*

Odpowiedź: tłuszcze.

*Które produkty z tej piramidy żywienia są najmniej kaloryczne?*

Odpowiedź: woda, niesłodzona kawa i herbata (0 kalorii), niektóre warzywa (ogórek 14 kcal) i owoce (jabłko 35 kcal).

*Dlaczego warto zwracać uwagę na kaloryczność tego, co jemy?*

Aby nasz organizm prawidłowo działał i się rozwijał, musi czerpać z pożywienia odpowiednią ilość witamin, makroskładników oraz innych substancji aktywnych. Należy jednak kontrolować również wartość energetyczną diety, ponieważ ma ona wpływ na masę ciała. Ilość energii dostarczanej z pożywieniem wpływa na zdrowie, samopoczucie i jakość treningu, jeśli uprawiamy sport. Zbyt kaloryczna dieta może doprowadzić do zwiększania masy ciała, czyli najpierw nadwagi, a później otyłości, które z kolei mogą się stać przyczyną innych chorób dietozależnych, na przykład cukrzycy, nadciśnienia, niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

## Ćwiczenie 1

### Quiz (10 minut)

Nauczycielka zaprasza uczniów do udziału w quizie, aby się przekonali, czy mają orientację dotyczącą kaloryczności ich codziennej diety. Niektóre zdrowe, sycące i odżywcze produkty mogą mieć dużo kalorii, co oznacza, że należy je jeść, ale trzeba pamiętać o kontrolowaniu wielkości porcji.

Quiz został przygotowany jako prezentacja dołączona do scenariusza. Scenariusz składa się z dwóch części. W pierwszej części uczniowie odgadują, ile kalorii ma dany produkt, w drugiej wybierają, który z produktów pokazanych na slajdzie jest bardziej kaloryczny. W pierwszej części nauczycielka wyświetla po kolei zdjęcia lub ilustracje różnych produktów i prosi uczniów o zapisanie na kartce, ile ich zdaniem kalorii ma dany produkt. Po chwili pokazuje slajd z odpowiedzią i pyta, ile osób udzieliło odpowiedzi najbliższej tej prawidłowej. W drugiej części uczniowie wybierają bardziej kaloryczny produkt, głosując, na przykład poprzez podniesienie ręki.

Podsumowanie zadania:

*Nauczycielka pyta uczniów, czy coś ich zaskoczyło, czy byli świadomi, ile kalorii mają poszczególne produkty.*

## Ćwiczenie 2

### Ile kalorii powinienem jeść (10 minut)

Nauczycielka prezentuje kalkulatory liczenia kalorii. Uczniowie mogą je włączyć na swoich telefonach i za ich pomocą policzyć kaloryczność swojej diety. Następnie nauczycielka omawia różnicę między PPM i CPM.

Wpływ na kaloryczność diety ma wiele czynników: wiek, płeć, masa ciała, stan fizjologiczny, aktywność fizyczna.

**PPM** – podstawowa przemiana materii (inaczej zwana spoczynkową przemianą materii), czyli podstawowy metabolizm. Wskazuje, ile energii potrzebuje dany organizm do zachowania podstawowych funkcji życiowych, czyli oddychania i pracy organów.

**CPM** – całkowita przemiana materii to suma wszystkich wydatków energetycznych organizmu.

Do policzenia CPM musimy określić poziom swojej aktywności fizycznej i zsumować CPM z PPM. Osoba mało aktywna fizycznie ma pracę siedzącą, aktywność fizyczną uprawia rzadko i tylko rekreacyjnie. Osoba umiarkowanie aktywna fizycznie ma lekką pracę fizyczną lub uprawia aktywność fizyczną od 2 do 4 razy w tygodniu. Osoba bardzo aktywna fizycznie ma ciężką pracę

fizyczną lub trenuje od 5 do 6 razy w tygodniu lub rzadziej, ale bardzo intensywnie.

Liczenie kalorii ma swoje plusy i minusy. Osoby o prawidłowej masie ciała nie muszą skrupulatnie liczyć kaloryczności diety. Natomiast jeśli ktoś często je nieświadomie (np. odruchowo sięga po słone bądź słodkie przegryzki) lub zapomina o tym, żeby zjeść, jego masa ciała zaczyna rosnąć lub maleć. Wtedy zapisywanie tego, co zostało zjedzone, może pomóc w wyrobieniu właściwych nawyków i uzyskaniu kontroli nad wagą.

## Ćwiczenie 3.

### Układanie jadłospisu (15 minut)

Nauczycielka dzieli uczniów na grupy. Zadaniem każdej grupy jest ułożyć jadłospis (4–5 posiłków) dla kaloryczności 1500 i 1800 kcal. Pomogą w tym źródła internetowe, na przykład strona [ilewazy.pl](http://ilewazy.pl) z podaną wagą i wartością odżywczą wielu produktów.

Podsumowanie zadania:

Nauczycielka pyta, co było trudne w tym zadaniu, czy planowanie jadłospisu jest proste, czy uczniów coś zaskoczyło.

# Podsumowanie

Dzisiejsza lekcja miała pokazać, jakie znaczenie ma wartość energetyczna (kaloryczność) diety. Dobrze by było, żeby każdy miał świadomość, ilu kalorii potrzebuje, i co jakiś czas umiał sprawdzić, czy dostarcza ich sobie wraz z codzienną dietą. Kontrola najlepiej poddawać produkty średnio- i wysokokaloryczne, ilość zjadanych warzyw nie jest tak istotna. Świadomość tego pomaga w dokonywaniu właściwych wyborów i racjonalnym postępowaniu. Na przykład zjedzenie dwóch kawałków pizzy jest na ogół lepsze niż zjedzenie całej pizzy. Nie stanie się ona od tego zdrowsza, ale bilans kaloryczny danego dnia wypadnie lepiej.





# Modna dieta

**Czas:**

45 minut

**Grupa wiekowa:**

klasy V–VIII

**Cele:**

- Uczeń potrafi wskazać 3 diety uznawane za najzdrowsze.
- Uczeń rozumie, że nie każdy sposób żywienia jest odpowiedni dla każdego.
- Uczeń umie ocenić cechy charakterystyczne zdrowej i niezdrowej diety.

**Materialy:**

- prezentacja pdf
- Załącznik nr 1 – Jadłospisy wybranych diet
- Załącznik nr 2 – Zasady wybranych diet
- Załącznik nr 3 – Wielkość porcji

## Wprowadzenie (10 minut)

*Nauczycielka pyta uczniów o znaczenie słowa „dieta”. Z czym się im ono kojarzy?*

*Jest nacechowane pozytywnie czy negatywnie?*

*Pyta również, czy uczniowie wiedzą, jaka dieta jest uznawana za najzdrowszą.*

*Czy słyszeli o rankingu diet? Czy wiedzą, które z popularnych diet mają zły wpływ na zdrowie?*

Co roku w U.S. News & World Report są publikowane wyniki plebiscytu na najzdrowsze diety, opracowane na podstawie opinii 43 ekspertów. W tym plebiscycie od lat są wyróżniane diety: śródziemnomorska, DASH i MIND.

Zapytaj, czy uczniowie o nich słyszeli.

Nie trzeba bardzo dokładnie omawiać tych diet. W kolejnym zadaniu uczniowie sami o nich przeczytają i ułożą odpowiednie jadłospisy.

**Dieta śródziemnomorska** inspirowana sposobem odżywiania się mieszkańców krajów basenu Morza Śródziemnego. Różni się nieco w poszczególnych regionach, ponieważ co innego tradycyjnie jedzą na przykład Hiszpanie, a co innego Grecy. Jest to jedna z diet najlepiej przebadanych pod kątem wpływu na nasze zdrowie. Nietrudno dostosować ją do polskich realiów.

Główne zasady: podstawą są produkty roślinne (zboża, owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki, oliwki). Uzupełniają je umiarkowane ilości ryb i owoców morza, niewielkie ilości mięsa, umiarkowane ilości jaj oraz nabiału o niskiej zawartości tłuszczu, umiarkowane ilości alkoholu (wina).

Wszystkie posiłki powinny zawierać owoce, warzywa i produkty zbożowe, uzupełnione innymi pokarmami roślinnymi oraz źródłami białka zwierzęcego. Jednym z głównych zaleceń dotyczących spożycia tłuszczów jest ograniczenie kwasów tłuszczowych nasyconych zawartych w tłustym mięsie, jajach oraz nabiale na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego: z oliwy, orzechów i nasion, awokado. Ta dieta jest polecana osobom z cukrzycą, demencją, miażdżycą, nowotworami.

**Dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), czyli dieta, która ma na celu obniżenie ciśnienia tętniczego bez konieczności stosowania leków. Główne zasady: podstawą posiłków powinny być warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał niskotłuszczowy, chude mięsa, orzechy i nasiona, dozwolone są słodczy. Niezwykle ważne jest ograniczenie spożycia soli, co wpływa na obniżenie ciśnienia krwi. Jest to dieta szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą typu 2, otyłością.

**Dieta MIND** (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), czyli dietetyczna interwencja oparta na dietach DASH i śródziemnomorskiej, mająca opóźnić postępowanie procesu neurodegeneracji. Została opracowana przez naukowców z Rush University w Chicago. Charakterystyczne dla tej diety jest stosowanie produktów szczególnie korzystnie wpływających na ludzki mózg. Polecane są: produkty pełnoziarniste, zielone warzywa liściaste, owoce jagodowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, oliwa. Niezalecane: czerwone mięso i produkty z niego pochodzące, słodczy, sery, zwłaszcza tłuste, potrawy i produkty smażone, masło i margaryna. Badania pokazują, że stosowanie się do zasad tej diety może w stopniu umiarkowanym (o 35%) zredukować ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Jest ona uniwersalna, każdy może ją stosować.

*Na koniec nauczycielka pyta uczniów, czy znają jeszcze jakieś diety. Czy mogą coś o nich powiedzieć?*

# Ćwiczenie 1

## Analiza diet (15 minut)

Nauczycielka dzieli uczniów na 5–6 grup (w zależności od liczebności klasy) i rozdaje im przykładowe jadłospisy – Załącznik numer 1.

Prosi, aby policzyli liczbę energii (kalorii) i makroskładników dla jednego dnia wybranej diety. Mogą to zrobić, korzystając z informacji w internecie, na przykład ze strony [ilewazy.pl](http://ilewazy.pl).

Następnie uczniowie analizują uzyskane wartości, zastanawiają się, czy proponowana dieta jest zdrowa, i uzasadniają swoją opinię.

Poza tym mówią, czy jakieś produkty są eliminowane w danej diecie i komu poleciliby daną dietę. A jeżeli by jej nie polecili, to dlaczego.

Proponowane przykłady diet:

- doktor Dąbrowskiej
- kopenhaska
- k-pop, inaczej koreańska

Można uznać, że osoba zdrowa stosująca jedną z powyższych diet przez krótki czas nie robi sobie krzywdy. Z założenia te diety nie powinny trwać długo. Ich celem jest szybka i duża utrata wagi. Czy jednak ich stosowanie ma sens? Co potem z odżywianiem? Jeśli wrócimy do poprzednich nawyków, prawdopodobnie zniweczymy uzyskany efekt.

Znacznie lepiej postarać się zmienić nawyki żywieniowe. To trudne zadanie, ale bardziej opłacalne dla zdrowia i samopoczucia.

## Ćwiczenie 2

### Planowanie jadłospisu (15 minut)

Uczniowie dalej pracują w grupach. Zadanie polega na ułożeniu jednodniowego jadłospisu (diety śródziemnomorskiej, DASH lub MIND) wraz z listą składników. Uczniowie powinni uwzględnić to, które produkty i w jakiej ilości są zalecane. Dla ułatwienia uczniowie otrzymują także załącznik nr 3.

Celem zadania jest przemyślenie samego menu, nie trzeba liczyć kaloryczności ani makroskładników (białka, tłuszczu, węglowodanów). Dobrze też, aby uczniowie zaplanowali takie potrawy, jakie sami chcieliby zjeść.

Jadłospisy zostają wspólnie omówione. Wszyscy sprawdzają, czy liczba porcji produktów jest odpowiednia, czy nie pojawiły się produkty niezalecane.

Uzupełnienie lekcji może stanowić rozmowa, o czym jeszcze warto pamiętać, aby żyć zdrowo (o aktywności fizycznej, śnie, odpoczynku, nawodnieniu).

## Podsumowanie (5 minut)

Nauczycielka rozmawia z uczniami. Wiele diet jest modnych, zyskuje popularność na przykład dzięki serwisom społecznościowym. Najrozsądniej jednak wykorzystywać sprawdzone i polecane przez ekspertów modele żywienia, ponieważ są one dobrze przebadane i mają udowodniony korzystny wpływ na organizm.

Warto, by nauczycielka podkreśliła, że trzy omawiane diety są podobne i nie wymagają restrykcyjnego podejścia ani wykluczania żadnych grup produktów. Oczywiście dotyczy to osób zdrowych. Jeśli ktoś ma stwierdzoną nietolerancję pokarmową, alergię lub musi ograniczyć dany składnik z powodu choroby, powinien postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.

*Może wystarczy czasu, by wspólnie odpowiedzieć na pytania: Co należy wziąć pod uwagę, gdy chcemy wybrać dietę? (stan zdrowia, cel: jeść prosto i zdrowo, poprawić stan cery, schudnąć, przytyć, zwiększyć masę mięśniową). Czy lepiej pracować nad zmianą nawyków czy stosować krótkie i restrykcyjne diety?*

# Co wpływa na sposób żywienia młodego pokolenia. W pułapce pokus.



## **Grupa wiekowa:**

klasy IV–VIII

## **Czas trwania:**

45–90 minut w zależności od dostępnego czasu i liczby realizowanych zadań ze scenariusza

## **Cele:**

- Uświadomienie uczniom różnic pomiędzy głodem, zachcianką i apetytem.
- Uświadomienie uczniom, w jakich sytuacjach najczęściej sięgają pod jedzenie, szczególnie po przekąski, i jaka jest wielkość spożywanej wówczas porcji.
- Przedstawienie mechanizmu błędnego koła zajadania emocji w sytuacjach stresowych.
- Zwrócenie uwagi na różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem, korzystniejsze dla zdrowia niż sięganie po jedzenie.

## **Formy i metody pracy:**

pogadanka, burza mózgów, praca w grupie

## **Materiały:**

- Załącznik nr 4 – Kiedy jemy?
- Załącznik nr 5 – Tabela
- Dzienniczek żywieniowy (wg wzorca z prezentacji).
- Prezentacja pdf.

## **Wstęp dla nauczyciela**

Analizując aktualną kondycję i stan zdrowia współczesnego młodego pokolenia, widzimy, że z jednej strony coraz więcej pojawia się programów profilaktycznych dotyczących prawidłowych nawyków żywieniowych, w szkołach realizowane są przedmioty związane z edukacją żywieniową, z drugiej procent dzieci w Polsce z nadwagą i otyłością niepokojąco rośnie. Mamy dostęp do licznych poradników o zdrowym odżywianiu, w sklepach znajdziemy mnóstwo produktów z dobrym składem, mimo to ciągle przegrywamy walkę o zdrowie.

Na pewno warto się zastanowić, co jest tego powodem i dlaczego coraz młodsze dzieci mają choroby dietozależne, między innymi próchnicę, nadciśnienie tętnicze, zespół metaboliczny, otyłość brzuszna, insulinooporność.

Wyjaśnieniem okazują się zagadnienia związane z psychodietetyką, czyli dziedziną, która analizuje wpływ i powiązanie emocji oraz samopoczucia z rodzajem spożywanego pokarmu i częstotliwością sięgania po przekąski.

W obecnych czasach młodzi ludzie często się stresują, przeżywają liczne trudne emocje, co sprzyja szukaniu pocieszenia w przekąskach. Do tego dostępność wielu produktów spożywczych poprawiających nastrój (słodkie i słone przekąski w przystępnych cenach) sprawia, że jedzenie jest pierwszym wyborem w chwilach odczuwanego stresu lub nudy.

Codzienne napięcia, stres, nuda, brak głównych wartościowych posiłków, samotność to najczęstsze sytuacje wymieniane przez młodych ludzi w gabinetach dietetyków, kiedy wyjaśniają powody nieświadomego sięgania po dodatkowe przekąski.

Okazuje się, że wiedza dotycząca żywienia nie zawsze idzie w parze z umiejętnością radzenia sobie z pokusami.

Celem spotkania jest zwiększenie świadomości uczniów na temat mechanizmów psychologicznych wpływających na łatwość sięgania po przekąski oraz wskazanie powiązania pomiędzy samopoczuciem a liczbą oraz wielkością porcji spożywanych przekąsek. Zakładanym efektem udziału w zajęciach jest również zmniejszenie liczby sytuacji niekontrolowanego ulegania pokusom, między innymi w sytuacjach wywołujących stres.



Przedmiotem spotkania z uczniami będzie dokonanie podczas dyskusji analizy okoliczności, w których ulegają oni pokusom, omówienie sytuacji sprzyjających podjadaniu, rodzaju przekąsek oraz wielkości porcji produktów, spożywanych w sytuacji głodu emocjonalnego.

## Wprowadzenie

### Pogadanka na temat prawidłowego żywienia (20 minut)

*Po co człowiekowi jest potrzebne pożywienie?*

Pożywienie jest źródłem energii, dostarcza organizmowi składniki pokarmowe, jest niezbędne do zachowania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia.

*O czym powinniśmy pamiętać, jedząc posiłki, aby czuć się dobrze, mieć dobre samopoczucie?*

Jedną z ważniejszych zasad prawidłowego odżywiania się jest spożywanie posiłków w ustalonych i regularnych odstępach czasu: śniadania w godzinach porannych, obiadu w godzinach popołudniowych i kolacji w godzinach wczesnowieczornych.

Przekąski nie powinny się pojawiać w sytuacji, gdy organizm sygnalizuje głód fizjologiczny. Ważne, by znaleźć zdrowe zamienniki sklepowych smakołyków i ustalić porę dnia odpowiednią do spożywania słodkich przekąsek, czyli na przykład porę podwieczorku. Takie przekąski nie mogą zastępować drugiego śniadania jedzonego w szkole.

# Ćwiczenie 1

## Czy wiem, kiedy jem? (10 minut)

Uczniowie podzieleni na grupy wypisują w karcie zadań nr 1 sytuacje, w których jedzą.

Analiza zadania: Wybrana osoba z klasy wypisuje na tablicy sytuacje wymienione przez grupy. Odpowiedzi, które się powtarzają, zostają zaznaczone plusem.

*W jakich sytuacjach najczęściej sięgamy po jedzenie?*

Pod wpływem głodu fizjologicznego, pod wpływem emocji, pod wpływem bodźca (towar w sklepie, widok innej osoby jedzącej, reklama), jedzenie nieświadome, gdy nie kontrolujemy liczby ani wielkości zjadanych porcji, na przykład podczas gry na komputerze, czytania książki, oglądania filmu w kinie lub oglądania telewizji w domu, korzystania z telefonu.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że jemy nie tylko dlatego, że czujemy głód fizjologiczny. Często traktujemy pokarm jako lekarstwo na stres, nudę, smutek, samotność, zagubienie. Również często jemy pod wpływem jakiegoś bodźca, na przykład poczęstowani przez kogoś albo dlatego, że zobaczyliśmy coś, co wygląda apetycznie. Takie sytuacje sprzyjają jedzeniu produktów bardzo kalorycznych, ale mało wartościowych. Zyskujemy lepsze samopoczucie tylko chwilowo, długotrwałe konsekwencje dla zdrowia są bardzo niekorzystne. Nauczyciel zwraca też uwagę na inne czynniki: otoczenie, miejsce, osoby towarzyszące lub ich brak (jedzenie w samotności), które wpływają na chęć częstszego sięgania po jedzenie.

*Jak odróżnić głód fizjologiczny od głodu emocjonalnego? Po czym uczniowie rozpoznają, że są głodni?*

Znajomość tych różnic jest niezbędna, jeżeli ktoś chce zapanować nad jakością i wielkością porcji spożywanych produktów.

| <b>Głód fizjologiczny:</b>   | <b>Głód emocjonalny:</b>  |
|--|---|
| narasta stopniowo,   | pojawia się nagle i niezależnie od tego, kiedy spożyliśmy ostatni posiłek,    |
| jest odczuwany jako skurcz żołądka, burczenie, ssanie,                                       | jest odczuwany w ustach, zazwyczaj jako ochota na konkretne produkty,         |
| pojawia się kilka godzin po ostatnim posiłku,  | jest silnym, nieodpartym pragnieniem,   |
| ustępuje po zjedzeniu zwyczajowej porcji (adekwatnej do naszego zapotrzebowania na energię), | nie ustępuje mimo uczucia sytości,  |
| nie musi zostać zaspokojony natychmiast,   | zaspokojenie go wiąże się z poczuciem winy, wstydu, a nawet złości na siebie. |
| zaspokojenie go daje uczucie zadowolenia,  |   |
| uczucie sytości pojawia się mniej więcej 20 minut po zakończeniu jedzenia                    |   |
| powoduje spożywanie różnych grup produktów.  |   |

*Czym różni się jedzenie pod wpływem głodu, apetytu, zachcianki?*

Pod wpływem głodu spożywamy porcje najczęściej wynikające z pory posiłku. Kończymy posiłek, gdy odczuwamy sytość.

Pod wpływem apetytu jemy większe porcje, jemy, chociaż jesteśmy syty.

Pod wpływem zachcianki jemy, mimo że nie jesteśmy głodni. Powodem jest zwykle bodziec zewnętrzny, na przykład widok jakiegoś jedzenia.

## Ćwiczenie 2

### Przekąski, po które sięgamy (10 minut)

Każdy uczeń podaje dwa, trzy przykłady potraw lub produktów, które zjada z apetytem, i dwa, trzy przykłady potraw lub produktów, które zjada z powodu zachcianki.

*Jakie produkty wybieramy najczęściej pod wpływem emocji lub dodatkowych bodźców?*

W oparciu o udzielone odpowiedzi uczniowie wspólnie wyciągają wnioski, jakie produkty są w takich sytuacjach wybierane. *Czy kierując się ich smakiem, pamiętamy o tym, jaki mają one wpływ na nasz organizm?*

Podpowiedzi: fast foody, słodyczne, słone przekąski.

Okazuje się, że często szukamy w jedzeniu pocieszenia i traktujemy je jako receptę na wszelkie troski, różne złe nastroje.

Są to pokarmy zwane comfort food, zazwyczaj smaczne, bogate w węglowodany, cukry oraz tłuszcze. Jak udowodniono, jedzenie takich pokarmów sprawia, że wzrasta poziom wydzielanych przez organizm hormonów i neuroprzekaźników (m.in. dopaminy, serotoniny), powodujących poprawę nastroju.

Produkty spożywcze, których głównym zadaniem jest pocieszenie i wprowadzenie w lepszy humor, silnie wiążą się z aspektem psychologicznym. Przeżywając stres i negatywne emocje, możemy uciekać w jedzenie słodkości, rzeczy tłustych i niezdrowych lub przejadanie się.

Niestety, z takimi sytuacjami wiążą się pewne zagrożenia. Wyrażna poprawa nastroju po spożyciu wymienionych produktów sprzyja spożywaniu większych porcji, co znacząco wpływa na nadwyżkę kaloryczną w limicie dziennym. Najczęściej sięgając po takie produkty, zapominamy o wielkości porcji. Wówczas wyznacznikiem wielkości spożywanych porcji jest „pusty talerz”: jem, póki mam jedzenie do talerzu, bez kontroli poczucia sytości, lub póki opakowanie produktu, na przykład chipsów, nie będzie puste.

Zjadanie kalorycznych przekąsek wyraźnie tłumi głód odczuwany w porach głównych posiłków, czyli głód fizjologiczny. Powoduje to ograniczenie ilości posiłków głównych, mających odpowiednią wartość odżywczą.

Jedzenie nieświadome i pod wpływem emocji pogłębiają problem nadwagi oraz otyłości.

*Czy taki sposób żywienia poprawia samopoczucie i pomaga rozwiązać problem?*

Nie do końca... Przez jakiś czas mamy lepsze samopoczucie, ale później często pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy. Poza tym ponosimy konsekwencje finansowe, bo ta chwilowa przyjemność sporo kosztuje.

Pojawia się coś, co jest nazywane pętlą zjadania emocji. Na przykład zbliża się termin egzaminu i z tego powodu denerwujemy się coraz bardziej. Sięgamy po słodkie przysmaki, aby było nam przyjemniej się uczyć. Zjadamy ich więcej niż normalnie, a po chwilowej uldze samopoczucie się pogarsza.

*Gdy jest mi smutno, mam gorsze samopoczucie. Jak sobie radzić?*

Uczniowie w grupach zastanawiają się, jak można sobie radzić z trudnymi emocjami, żeby nie powodowały one sięgania po jedzenie. Następnie tworzą listę wymyślonych sposobów.

Podpowiedzi: rozmowa z kimś bliskim, spacer, chwila ciszy, słuchanie muzyki, zaplanowanie nauki odpowiednio wcześniej.

Techniki oddechowe. Nauczycielka prosi uczniów, by usiedli wygodnie i zrobili powolny wdech, licząc do sześciu, następnie wstrzymali oddech, licząc do trzech, i zrobili powolny wydech, znów licząc do sześciu. Ćwiczenie trzeba powtórzyć kilka razy. Później chętni uczniowie dzielą się z innymi swoimi wrażeniami. Warto wykonywać to ćwiczenie w sytuacji stresującej, na przykład bezpośrednio przed odpowiedzią, występem.

## Ćwiczenie 3

### Jak radzić sobie ze stresem?

*Jak możemy sobie radzić z jedzeniem emocjonalnym – jak przestać zajadać emocje?*

Uczniowie tworzą listę odpowiedzi.

Wskaż, jakie metody radzenia sobie ze stresem mógłbyś podpowiedzieć swojemu przyjacielowi lub swojej przyjaciółce.

## Podsumowanie (10 minut)

Wiedząc, jak ważne jest to, abyśmy odróżniali głód emocjonalny od fizjologicznego oraz jedli w sposób świadomy, powinniśmy zwracać uwagę również na następujące sytuacje:

- kiedy jemy i jaka jest wielkość spożywanych porcji,
- jaka jest ilość przekąsek, szczególnie kalorycznych, jak słodyczne, słone przekąski, które spożywamy pomiędzy posiłkami,
- jakie są okoliczności towarzyszące spożywaniu posiłków,
- w jakich sytuacjach odczuwamy głód fizjologiczny, co wówczas jemy.

## Zadanie 4

### Dodatkowe, do dodmu

Uczniowie projektują dzienniczek monitorowania codziennych posiłków lub otrzymują do uzupełnienia dzienniczek z załącznika.

# Bitwa Śniadaniówek

**Grupa wiekowa:**

klasy V–VIII

**Liczba graczy:**

4–30 osób

**Materiały do zajęć:**

Gra karciana, która zawiera:

474 karty (6 talii po 79 kart)

30 planszetek

prezentację z instrukcją dla uczniów

**Przed zajęciami:**

- Przygotuj dla każdej grupy oddzielne miejsce do gry.
- Przygotuj po jednej talii dla każdej grupy (w zestawie jest 6 talii, jedna talia ma 79 kart).
- Przygotuj dla każdej grupy po 5 planszetek.
- Zapoznaj się z treścią prezentacji do wyświetlania w trakcie zajęć.



### Cele gry:

- Uczniowie utrwalają wiedzę na temat wartości energetycznej zjadanych produktów.
- Uczniowie utrwalają wiedzę na temat komponowania posiłków.
- Uczniowie utrwalają wiedzę na temat wpływu zjadanych produktów na organizm.

## Przebieg gry:

1. Włącz prezentację z instrukcją o tytule „Bitwa śniadaniówek – prezentacja”
2. Podziel klasę na maksymalnie 6 zespołów. Najlepiej, aby w każdej grupie było minimum 3, a maksymalnie 5 uczniów.
3. Wyznacz każdemu zespołowi przestrzeń do gry.
4. Daj każdemu zespołowi talię kart.
5. Rozpocznij wyświetlanie prezentacji i postępuj zgodnie z jej poleceniami.
6. Gdy pierwszy zespół skończy grę, wróć do slajdu pokazującego, jak obliczyć punktację.
7. Poczekaj, aż wszyscy skończą grę i przejdź do podsumowania.
8. Zapytaj uczniów:

*Jak Wam się grało w tę grę?*

*Czy coś Was zaskoczyło? Co było łatwe, a co trudne?*

Zachęć uczniów do wypowiedzenia się.

*Czego się dowiedzieliście z tego doświadczenia?*

*Dlaczego niektóre karty miały większą lub mniejszą wartość?*

*Czy łatwo by było zdobyć 18 punktów energii, jedząc same warzywa?*

Możesz zaproponować, aby uczniowie w grupie wspólnie ułożyli jedną – ich zdaniem najlepszą – śniadaniówkę. Jakie produkty się tam znalazły? Dlaczego? Jakich produktów zabrakło na rozdanych kartach, chociaż często pojawiają się w ich śniadaniówkach?

*Na koniec porozmawiaj o tym, czy uczniowie wykorzystają coś z tej lekcji, dowiedzieli się czegoś nowego lub czy jest coś, na co zwrócą uwagę w swojej diecie.*

### **Krótkie omówienie.**

Zbilansowana dieta dostarcza wszystkich niezbędnych składników pokarmowych i odżywczych. Aby taka była, należy sięgać po warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne, źródła białka i tłuszcze. Celem gry jest zwrócenie uwagi na komponowanie posiłków z różnych produktów. Celowo znalazły się tutaj produkty wysokoprzetworzone, bo z powodu swojej dostępności i smakowitości często znajdują się w jadłospisie. Chociaż tego typu produkty nie powinny być wybierane, od czasu do czasu i tak są jedzone. Najważniejsze są równowaga i świadomość konsekwencji zdrowotnych, jakie wynikają z nadmiernego spożycia tego typu żywności. Dlatego, zachowując umiar, można od czasu zjeść coś mało odżywczego i wysokokalorycznego tylko dlatego, że sprawia to przyjemność. Dobrze jednak w ogólnym bilansie posiłków zjadanych w ciągu tygodnia trzymać się zasad zdrowego odżywiania.

## Bibliografia

U.S. News and world report. Health <https://health.usnews.com/best-diet>, dostęp: 10.06.2024.

Bach-Faig A. et al., *Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates*, „Public Health Nutrition”, 2011, 14(12A), 2274–2284.

Drożdż P., *Dieta śródziemnomorska – jadłospis, produkty zalecane, zasady i efekty*, <https://dietetykanienazarty.pl/b/dieta-sroziemnomorska-jadlospis-produkty-zalecane-zasady-efekty>, dostęp: 10.06.2024.

Kureń A., *Dieta MIND – zasady, jadłospis i efekty*, <https://centrumrespo.pl/dieta/dieta-mind-zasady-przepisy-efekty/>, dostęp: 10.06.2024.

*Dieta K-POP (koreańska) – zasady, efekty i tygodniowy jadłospis*, [https://fitrepublic.pl/dieta-k-pop-koreanska-zasady-efekty-i-tygodniowy-jadlospis/#Podstawowe\\_zalozenie\\_diety\\_koreanskiej\\_K-POP](https://fitrepublic.pl/dieta-k-pop-koreanska-zasady-efekty-i-tygodniowy-jadlospis/#Podstawowe_zalozenie_diety_koreanskiej_K-POP), dostęp: 10.06.2024.

*Dieta kopenhaska – zasady diety i dokładny jadłospis na 13 dni. Wady i zalety*, <https://dietly.pl/blog/dieta-kopenhaska-zasady-diety-i-dokladny-jadlospis-na-13-dni-wady-i-zalety>, dostęp: 10.06.2024.

*Dieta Ewy Dąbrowskiej: jadłospis na 14 dni*, <https://naturanatalerzu.pl/diety-i-plany-zywieniowe/dieta-dabrowskiej-jadlospis-na-14-dni/>, dostęp: 10.06.2024.

Czepczor K., Brytek-Matera A., *Jedzenie pod wpływem emocji*, Warszawa 2017.

Czepczor K., Brytek-Matera A., *Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości*, Warszawa 2020.



**Materiał edukacyjny do użytku  
nieodpłatnego**

**Projekt Edukacyjny**

Ekomisja w podstawówkach

**Autorki**

Aleksandra Jasińska,  
Jagoda Dybystawska,  
Małgorzata Talaga-Duma

**Redakcja**

Krystyna Podhajska

**Wydawca**

Federacja Polskich Banków Żywności

**Partner projektu**

LIDL



**Banki Żywności**



