

SYCĄCY POSIŁEK

Instrukcja dla ucznia-animatora

Twoim zadaniem jest pomóc drużynie sprawdzić, jak różne wybory jedzenia mogą wpływać na energię, sytość i koncentrację w ciągu dnia szkolnego.

Materiały na stację

- ◆ lista produktów z cenami do odznaczenia,
- ◆ fikcyjne banknoty: 50 zł dla drużyny,
- ◆ kostka K6,
- ◆ plansza wyścigu z polami,
- ◆ pionek drużyny,
- ◆ karta przeliczników,
- ◆ kalkulator lub kartka do liczenia.

Przygotowanie stacji

Drużyna dostaje długą listę produktów z cenami, odznacza te, które chce kupić (jak w sklepie internetowym), produkty są dodatkowo podzielone na kategorie.

Powiedz drużynie:

Macie 50 zł i wybieracie zestaw jedzenia i picia na dzień w szkole, który ma dać wam energię na kilka godzin. Potem sprawdzimy, jak wasz wybór działa w wyścigu energii. Każdy typ produktu daje inny efekt w rzucie kostką. Nie zawsze to, co wygląda na szybki zastrzyk energii, przynosi efekt na długo.

Po wyborze produktów:

1. Sprawdźcie, czy budżet nie został przekroczony i jakie kategorie produktów wybrała drużyna.
2. Teraz sprawdzimy, jak każdy produkt działa w „wyścigu energii”. Produkty są podzielone na kategorie. Każda kategoria ma inny przelicznik.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – drużyna wybiera zbilansowany zestaw, rozumie, co daje sytość, i umie zaproponować poprawkę,
- ◆ 4 punkty – drużyna wybiera większość produktów wspierających energię,
- ◆ 3 punkty – drużyna ma wybór mieszany i po rozmowie rozumie, co można poprawić,
- ◆ 2 punkty – drużyna wybiera głównie produkty mało sycące, ale potrafi wskazać jedną zmianę,
- ◆ 1 punkt – drużyna nie analizuje wyborów albo traktuje zadanie wyłącznie jako losowanie.



Kategoria produktu	Przelicznik w wyścigu energii
Woda – najlepsza do picia	+ 1 pole, bez rzutu kostką
Warzywa i owoce – mało energii, ale dużo wartości odżywczych	K6
Źródła białka – sycąca podstawa	$K6 \times 2$
Źródło błonnika / sycący dodatek – ważne dla zdrowia jelit i wartościowe odżywczo	$K6 + 2$
Szybka energia – przez białą mąką i/lub dużo cukru nie daje poczucia sytości na długo	$K6 \div 2$
Produkty wysokoprzetworzone / słodkie i słone przekąski – wysokoprzetworzone produkty są sycące, ale mało odżywcze, przekąski zupełnie nie zapewniają sytości	$K6 \div 3$
Zbilansowany, sycący posiłek	$K6 \times 2 + 2$

Jeśli drużyna pyta, dlaczego dany produkt zalicza się do takiej czy innej kategorii, odpowiedz krótko: Chodzi o to, czy ten produkt zapewnia energię i sytość na dłużej, czy raczej działa krótko albo jest tylko dodatkiem.

Przy każdym produkcie poproś drużynę o rzut kostką.

Przelicz wynik według karty.

Przesuń pionek drużyny.

Zapytaj, co by zmieniła w swoim koszyku

Zaokrąglanie: jeśli wynik jest ułamkiem, zaokrąglamy w dół, ale minimum to 1 pole.

Przykład obliczeń:

woda	Woda daje +1 pole, bez rzutu kostką.	Wynik: 1 pole
kefir	Kefir to źródło białka. Rzucacie kostką i mnożymy wynik razy 2.	Rzut: 3 $3 \times 2 = 6$ pól
banan	Banan to owoc. Wynik z kostki zostaje bez zmian.	Rzut: 5 Wynik: 5 pól
bułka pszenna	Bułka pszenna to produkt z jasnej mąki, czyli szybka energia. Dzielimy wynik przez 2.	Rzut: 4 $4 \div 2 = 2$ pola
chipsy	Chipsy to słona przekąska wysokoprzetworzona. Dzielimy wynik przez 3.	Rzut: 6 $6 \div 3 = 2$ pola