

ONKOprzypowieści

TEMAT: ZDROWE ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

„Promowanie zdrowego sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej w tym zwłaszcza działanie 10.2 Strategii Walki z Rakiem czyli „Opracowanie i rozpowszechnianie wytycznych dotyczących odżywiania”⁽¹⁾.

1. POWITANIE

Dzień dobry wszystkie przedszkolaki. Nazywam się ... (imię prowadzącego) i przyjechałam do was **ONKOprzypowieści** zaprezentować, **zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem promować**. Będą eksperymenty, zabawy, opowiadania, wierszyki a przede wszystkim mam nadzieję, że będziecie interesujący. Jesteście gotowi? (dzieci odpowiadają) Nie słyszę? (dzieci potwierdzają głośno) To zaczynamy!

2. JEDZENIE TO NASZE PALIWO

Prowadzący: Jedzenie jest źródłem energii, to jak paliwo dla samochodu czy samolotu. Zauważcie, że jeżeli chcemy dojechać autem nad morze to potrzebujemy więcej paliwa niż kiedy planujemy tylko wycieczkę do sąsiedniego miasta. Z naszym brzuszkiem / żołądkiem jest tak jak z tym balonem.

EKSPERYMENT 1 (potrzebny będzie balon)

Prowadzący: Gdy po obudzeniu się nie zjemy śniadania, albo zjemy za mało – nigdzie „nie polecimy”, czyli nie będziemy w stanie pracować, skupić się na zajęciach, uczyć się oraz bawić. (prowadzący nadmuchuje balon troszeczkę i pokazuje, że puszczone nie odlatuje daleko) Gdy natomiast zjemy za dużo, czujemy się jakbyśmy mieli zaraz eksplodować. (prowadzący pokazuje jakby dmuchał balon bardzo, bardzo mocno)

Materiały edukacyjne dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści” nr projektu SONP/SP/547957/2022 kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł

Możemy źle się czuć, może boleć nas brzuch, trudno jest nam się poruszać, jesteśmy ociężali. (prowadzący pyta dzieci czy są wśród nich niejadki a następnie smakosze) ;dzieci podnoszą ręce do której grupy należą). Pamiętajcie należy dostosować ilość jedzenia do naszej aktywności.

3. PIRAMIDA ŻYWIENIA CZYLI PRZEWODNIK ILE I CZEGO NALEŻY JEŚĆ

Prowadzący: Po drugie jeżeli chcemy aby auto jechało po drodze bez zakłóceń, musimy łąć do niego odpowiednie i dobrej jakości „paliwo”. Co się stanie jak zatankujemy na wiejskiej stacji albo jak zamiast benzyny nalejemy do baku olej napędowy? (czekamy na odpowiedź dzieci) Samochód się popsuje i będziemy musieli oddać go do warsztatu, w ręce mechanika. Tak jest też z naszym organizmem. Jeżeli będziemy jeść niewłaściwe, niezdrowe rzeczy to się popsujemy, zachorujemy i będzie nas czekała wizyta u lekarza. Jedzenie powinno dostarczyć naszemu organizmowi niezbędne składniki odżywcze. Skąd mamy wiedzieć co powinniśmy jeść i w jakich ilościach? Jak nie wiemy jak się poruszać po jakimś mieście to co robimy? (dzieci próbują odpowiedzieć). Dokładnie kupujemy mapę / przewodnik lub włączamy GPS. A czy jest taka mapa, która mówi nam co jeść i w jakich ilościach? (dzieci się zastanawiają) Myślę, że ją dobrze znacie, to piramida żywienia (prowadzący zawiesza na tablicy piramidę żywienia / zdrowia; materiały dydaktyczne 2). Piramida żywienia, czyli graficzny przewodnik, mapa która w prosty sposób pomaga w podejmowaniu codziennych decyzji żywieniowych. Na poszczególnych poziomach piramidy znajdują się konkretne grupy produktów. Spójrzcie niższe piętra są większe, co oznacza że tych produktów powinniśmy zjadać najwięcej, im wyżej tym spożycie powinno być mniejsze. Co jest najwyżej piramidy? Co jest na samym dole piramidy? (dzieci odpowiadają)

W tym miejscu Prowadzący może pokazać wybrane produkty z piramidy żywienia, tak aby pokazać dzieciom ich różnorodność. Przykładowo woreczki z różnymi produktami zbożowymi takimi jak: makarony (pszenny i pełnoziarnisty), kasze (jaglana, manna, kuskus, gryczana, pęczak itd.), mąka czy ryż.

GOTUJEMY ZUPĘ JARZYNOWĄ (3-4 latki) (zabawa muzyczno-ruchowa)

Dzieci odgadują nazwy prezentowanych na ilustracjach warzyw (materiały dydaktyczne 1). Każde dziecko otrzymuje jeden rysunek. Prowadzący informuje dzieci, że teraz będziemy gotować zupę warzywną / jarzynową i jeżeli usłyszą nazwę swojego warzywa to wrzucają swoje karteczki do garnka i zmieniają się miejscami. Na hasło zupa jarzynowa jest gotowa wszystkie pozostałe warzywa trafiają do garnka.

*Gotujemy zupę jarzynową
Gotujemy zupę kolorową
Marchewka, cukinia, pietruszka hop do garnuszka*

*Gotujemy zupę jarzynową
Gotujemy zupę kolorową
Pomidor, kalafior, brukselka hop do rondelka*

Materiały edukacyjne dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści” nr projektu SONP/SP/547957/2022 kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł

*Gotujemy zupę jarzynową
Gotujemy zupę kolorową
Seler, brokuł, fasolka hop do kociołka*

*Gotujemy zupę jarzynową
Gotujemy zupę kolorową
Uwag zupa jarzynowa jest już gotowa
Chętnie trafi z garnuszka do twojego brzuszka*

QUIZ (5-6 latki) –

Prowadzący: Mam dla was mały quiz, czyli zagadki. Lubicie? (dzieci odpowiadają) Przeczytam teraz kilka zdań jeżeli się z nimi zgadzacie kłaśnijcie w dłonie i głośno powiedzcie: Tak, świetnie!; jeśli nie to pogroźcie palcem i powiedzcie: Oj nie!

1. Należy jeść 4-5 (kilka) posiłków dziennie najlepiej o stałych porach - Tak, świetnie!

Pamiętacie jak się nazywają? śniadanie; II śniadanie; obiad, podwieczorek, kolacja

2. Nasz jedzenie powinno być zróżnicowane, aby dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych - Tak, świetnie!

Pamiętacie jakie się nazywają? białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, minerały

3. Posiłki należy jeść szybko, połykając duże kęsy jedzenia - Oj nie!

Jeżeli jemy wolno to zjadamy mniej (nasz mózg potrzebuje chwilę czasu zanim się dowie że coś zjedliśmy), co więcej naszemu organizmowi łatwiej jest przyswoić składniki odżywcze.

4. Należy jeść dużo warzyw i owoców bo są bogatym źródłem witamin - Tak, świetnie!

A czy wiecie, że większość warzyw i owoców najlepiej jeść na surowo, bo podczas np. gotowania mogą tracić cenne składniki.

5. Słodycze (np. czekolada, batoniki, ciasteczka) pomagają utrzymać właściwą masę ciała - Oj nie!

Słodycze dostarczają dużo kalorii, które nie jest łatwo nam spalić (trzeba dużo biegać, skakać itd.), dlatego lepiej zastąpić je zdrowymi słodkimi przekąskami np. świeże lub suszone owoce.

6. Lepiej pić wodę niż słodkie napoje - Tak, świetnie!

Prowadzący: Świetnie wam poszło, gratuluje! Spójrzcie jeszcze raz na piramidę zdrowia, przy samej podstawie, obok warzyw, umieszczony został dzbanek z wodą. Czy wiecie, że w 70 proc. składamy się właśnie z wody. Pamiętajcie czysta, źródłana lub mineralna woda jest najlepszym,

Materiały edukacyjne dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści” nr projektu SONP/SP/547957/2022 kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł

najzdrowszy napojem do picia. Soki, kompoty zawierają dużo cukru, co niekorzystnie wpływa na nasze zęby i może powodować nadwagę. Pamiętajcie też, że powinniśmy pić dużo napojów gazowanych. Dlaczego? Pokażę wam prosty eksperyment.

EKSPERYMENT 2: (będzie potrzebna wysoka, przezroczysta szklanka, rodzyнки, woda gazowana)

Do szklanki wsypujemy rodzyнки, a następnie nalewamy wody gazowanej (najlepiej mocno gazowanej). Po chwili rodzyнки otaczają się bąbelkami i zaczynają się przemieszczać, raz w górę raz w dół szklanki.

Prowadzący: Zobaczcie, w naszym brzuchu po wypiciu gazowanych napojów mamy taką małą dyskotekę. Napoje gazowane zawierają dwutlenek węgla (gaz), mogą działać drażniąco na ściany żołądka oraz przyczynić się do nieprzyjemnych kolek oraz wzdęć.

WITAMINOWY WOREK SKARBÓW (zabawa sensoryczna)

Prowadzący: Zaproponuję wam fajną zabawę - rozpoznawanie owoców, warzyw za pomocą zmysłów. Zmysły pozwalają nam poznawać świat. Jakie zmysły znacie? (dzieci odpowiadają) wzrok, słuch, węch, smak, dotyk (prowadzący podpowiada pokazując na poszczególne części ciała np. nos, język). Przed rozpoczęciem zabawy muszę poprosić was o przestrzeganie dwóch zasad: pierwsza zasada osoba, która losuje nie podgląda; druga zasada pozostałe osoby z grupy nie podpowiadają. (prowadzący zakrywa dzieciom oczy a przedszkolaki losują z worka nieznany owoc albo warzywo i starają się odgadnąć jego nazwę korzystając dotyku i/albo węchu i/albo smaku)

Przy określonych warzywach / owocach prowadzący może podać dodatkowe ciekawe informacje np. „Ziemniak jest warzywem, którego nie należy jeść na surowo” „Cytrynę nie należy wrzucać do gorącej herbaty, bo traci cenną witaminę C” itd.

UWAGA: W grupie 3-4 latków rezygnujemy z quizu, prowadzący zajęcia sam losuje z worka warzywa i owoce a dzieci podają ich nazwy i przyporządkowują do danej grupy. Zabawa może być zamiennie wprowadzana z zabawą muzyczno-ruchową „gotujemy zupę jarzynową”.

4. DOBRA JAKOŚĆ PRODUKTÓW I WŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI

Prowadzący: Zdrowe jedzenie to jedzenie dobrej jakości, prawidłowo przechowywane i przygotowywane. Pod żadnym pozorem nie należy spożywać żywności noszącej jakiegokolwiek ślady pleśni, może bowiem zawierać silnie trujące, szkodliwe dla zdrowia mykotoksyny. (prowadzący pokazuje pleśń na produktach lub na ilustracjach oraz czyta wierszyk „Nie odkrawaj”). Jeżeli możemy zjeść coś na surowo bez gotowania czy smażenia to jest to najzdrowsze. Obróbka termiczna, czyli właśnie gotowanie czy smażenie pozbawia jedzenie niektórych cennych składników odżywczych np. witamin. A które produkty są zdrowsze gotowane czy smażone, a może grillowane? (dzieci odpowiadają)

Materiały edukacyjne dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści” nr projektu SONP/SP/547957/2022 kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł

5. WARTO PRZEMYŚLEĆ ZAKUPY

Prowadzący mówi dzieciom, że rano wstąpił do sklepu samoobsługowego i zrobił zakupy. Kupił bardzo dużo produktów, ponieważ ich kolorowe opakowania, promocyjne ceny bardzo go kusily. Nie wie jednak, czy dokonał właściwego wyboru. Prowadzący prosi dzieci, aby pomogły mu podzielić kupione produkty na te zdrowe i te niezdrowe. Prowadzący wyjmując po kolei różne produkty z papierowej / materiałowej torby na zakupy a dzieci segregują je na zdrowe i niezdrowe pokazując kciuk w górę lub w dół. Zdrowe produkty prowadzący kładziemy przy zielonej rączce z kciukiem do góry, niezdrowe przy czerwonej rączce z kciukiem do dołu.

6. PODSUMOWANIE

Prowadzący: Dziękuję wam bardzo za pomoc. Widzę, że świetnie już wiecie co znaczy zdrowo się odżywiać. Gdybyście zapomnieli co i w jakich ilościach powinniście jeść podpowie wam piramida żywienia. Mam nadzieję, że zajęcia Wam się podobały. Na zakończenie mam dla Was zadanie, polegające na napisaniu / namalowaniu na szablonie talerza potrawy / produktów, które są zdrowe (materiały dydaktyczne 2)

UWAGA: Można także wykorzystać inne zabawy i wyzwania z książki „ONKOprzypowieści” np. makaronowy naszyjnik / bransoletka, obrazy na talerzu. Piramida zdrowia w porównaniu z piramidą żywienia, zawiera dodatkowo u podstawy aktywność ruchową przedstawioną w postaci różnych uprawianych sportów (materiały dydaktyczne 2). Przy okazji omawiania tego pietra można zapytać dzieci jaki sport uprawiają? Kto jeździ na rowerze, hulajnodze? Kto lubi grać w piłkę, chodzić na basen? (dzieci podnoszą ręce do góry jeżeli uprawiają daną aktywność).

Przypisy:

- (1) Strategia Walki z Rakiem 2015-2024 (http://www.puo.pl/resources/files/Strategia_Walki_z_Rakiem_w_Polsce_2015_2024.pdf; na dzień 15.03.2022)

Materiały edukacyjne dofinansowane ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „UMEDowe ONKOprzypowieści” nr projektu SONP/SP/547957/2022 kwota dofinansowania 267 300,81 zł, całkowita wartość projektu 297 000,09 zł