

## Konspekt zajęć

**Data:** 20.02.2018r.

**Temat zajęć:** Jem smacznie i zdrowo – zapoznanie z piramidą żywienia

### Cele

#### Cel główny:

- promocja zasad zdrowego i świadomego komponowania smacznych i zdrowych posiłków,
- utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych z niemarnowaniem jedzenia, z prawidłowym oraz świadomym kupowaniem, przygotowywaniem i przechowywaniem żywności.
- promowanie postawy proekologicznej.

#### Cele operacyjne:

##### Uczeń:

- wie, ile porcji grup produktów spożywczych powinien spożywać w ciągu dnia,
- umie ułożyć przykładowe menu na podstawie podziału racji pokarmowej,
- potrafi wyjaśnić pojęcie porcji,
- umie wymienić, ile porcji należy spożywać w ciągu dnia z każdej grupy żywności,
- potrafi skomponować posiłek z odpowiedniej ilości produktów z każdej grupy,
- wie, jak rozpoznać właściwą porcję przy użyciu wagi kuchennej,
- wie, dlaczego nie należy podjadać między posiłkami,
- kroi warzywa na sałatkę,
- korzysta z e- podręcznika,
- ocenia swoje zaangażowanie w czasie lekcji,
- zgodnie współpracuje z rówieśnikami,
- współpracuje w zespole.

#### Metody i formy:

**Oparte na słowie:** rozmowa dydaktyczna z uczniami, swobodne wypowiedzi dzieci na powyższy temat, omawianie piramidy żywienia

**Oparte na obserwacji:** pokaz narzędzi do ważenia produktów i piramidy żywienia

**Oparte na praktycznym działaniu :** wyszukiwanie potrzebnych informacji w e- podręcznikach, krojenie warzyw, tworzenie odpowiedniej porcji posiłku przy użyciu wagi, układa przykładowe menu

#### Formy pracy:

- zbiorowa
- indywidualna

**Pomoce dydaktyczne:** piramida żywienia, waga kuchenna, e-podręczniki

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitanie.
2. Wprowadzenie do tematu zajęć.
3. Wyszukiwanie potrzebnych informacji w e-podręcznikach.
4. Oglądanie i omawianie piramidy żywienia.
5. Układanie przykładowe menu na podstawie podziału racji pokarmowej,
6. Ćwiczenia praktyczne – wykonanie sałatki warzywnej.
7. Podsumowanie zajęć i podanie informacji zwrotnej przez nauczyciela.
8. Dokonanie przez uczniów samooceny.

### **Uwagi:**

**Opracowanie i realizacja**

**Martyna Madeja**