

Cukier wokół nas!

– scenariusz zajęć dla uczniów gimnazjum

Grupa wiekowa: młodzież gimnazjalna

Czas trwania: 45 minut

Cele ogólne:

- rozwinięcie umiejętności pracy w grupach,
- zdobycie wiedzy z zakresu wpływu cukru na zdrowie,
- uświadomienie obecności cukru w różnych produktach spożywczych – uświadomienie, ile cukru faktycznie potrzebuje nasz organizm.

Cele szczegółowe:

Uczniowie:

- znają różnicę pomiędzy cukrami prostymi i złożonymi oraz wiedzą, które z nich są pożądane w diecie,
- wiedzą, jak czytać etykiety produktów spożywczych,
- poznają produkty, które dostarczają zbyt dużych ilości cukru, oraz poznają zdrowe alternatywy dla nich.

Potrzebne materiały:

- brystol,
- marker,
- flamastry,
- prezentacja.
- laptop,
- rzutnik,
- opakowania produktów spożywczych (soki, napoje, płatki śniadaniowe, jogurty),
- wydrukowane przykłady jadłospisów wraz z podaniem ilości cukru.

1. Przywitanie, przedstawienie planu zajęć, spisanie kontraktu zajęć (ok. 5 min).

2. Krótkie omówienie tematu cukrów (ok. 10 min).

Podział na cukry proste i złożone, wyjaśnienie, które z nich są potrzebne, a które zbędne w codziennej diecie. Cukry proste to nie tylko pieczywo cukiernicze i inne słodczyce, ale również owoce, w których zawarta jest fruktoza. Podczas rozmowy należy podkreślić, że owoce, które są źródłem cukrów prostych, dostarczają również witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Cukry złożone to produkty zbożowe z pełnego przemiału: warzywa, kasze, rośliny strączkowe. Powinny one stanowić 60 proc. codziennej diety.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**