

PROGRAM PROMUJĄCY ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym

BĄDŹ MĄDRY PRZED SZKODĄ

Opracowała : Wałdoch Agnieszka

UZASADNIENIE WYBORU TEMATU:

Nie od dziś wiadomo, że odżywianie ma ogromny wpływ na stan naszego zdrowia. Jedzenie jest źródłem życia, ale też może być powodem utraty zdrowia. Stare powiedzenie mówi „lepiej wydać na piekarza niżli na lekarza” co wskazuje na to, że nieprawidłowe żywienie może doprowadzić do utraty najcenniejszej wartości jaką jest zdrowie.

Pomimo ogromnej wiedzy z zakresu dietetyki i łatwego dostępu do różnych źródeł informacji na temat żywienia, coraz częściej słychać w środkach masowego przekazu o zatrważających statystykach na temat chorób cywilizacyjnych takich jak : cukrzyca, zawał mięśnia sercowego, nowotwory, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze czy też otyłość, które są niejednokrotnie spowodowane złymi nawykami żywieniowymi.

Z niepokojem obserwuję jak nieracjonalnie odżywiają się dzieci i młodzież. Część uczniów nie przynosi ze sobą drugiego śniadania, zjadając się chipsami i słodczymi, preferując colę lub inne napoje gazowane. Ma to niewątpliwy wpływ na złą kondycję psychofizyczną wielu spośród nich.

Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w braku świadomości i odpowiedniego poziomu wiedzy na temat wpływu sposobu odżywiania się na stan zdrowia. Źródeł takiego stanu rzecz należy szukać zarówno w domu rodzinnym (tam bowiem młody człowiek zaspokaja swoje potrzeby żywieniowe i kształtuje gust kulinarny), w środowisku rówieśniczym, jak też w reklamach, które zachęcają do kupowania niekiedy smacznych lecz niestety niezdrowych produktów spożywczych. O wiele łatwiej kupić chipsy niż samodzielnie przygotować kanapkę w domu.

Kolejnym motywem skłaniającym mnie do opracowania tego programu promującego zasady zdrowego odżywiania się jest fakt, że wielu wychowanków pochodzi z niezbyt zamożnych rodzin, w których sposób odżywiania się finansowych jest nieracjonalny, w dużym stopniu nastawiony na zaspokojenie uczucia głodu bez jakiegokolwiek zastanowienia nad właściwym doborem produktów pokarmowych, natomiast wiadomo, że zdrowo nie musi oznaczać drogo. Program adresowany jest do młodzieży szkoły ponadgimnazjalnej, będącej w wieku w którym przygotowują się do roli ojca i matki. Stąd też w szczególny sposób dziewczęta pragnę zainteresować problematyką zdrowego odżywiania, ponieważ ich świadomość w tym zakresie może mieć wpływ na stan zdrowia nie tylko ich samych, ale też ich przyszłych dzieci.

Inną moim zdaniem bardzo ważną sprawą na którą pragnę zwrócić uwagę jest fakt, że wielu spośród moich uczniów ma problemy z umiejętnym wyciąganiem wniosków. Niejednokrotnie nie potrafią skojarzyć związku złego samopoczucia ze złym odżywianiem. Dlatego też należy wyposażyć ich

w niezbędną wiedzę w tym zakresie oraz zachęcić do zmiany nawyków żywieniowych.

Z problemem zdrowego odżywiania się związane jest także bezkrytyczne uleganie modnym dietom, nowinkom kulinarnym czy też nachalnym reklamom. Stąd też mój zamiar wzbudzenia czujności oraz analitycznego spojrzenia na wszelkie nowości.

Pragnę zauważyć, że zakres wiedzy z zakresu dietetyki oraz zasad zdrowego żywienia jest bardzo obszerny nie sposób omówić z uczniami wszystkich zagadnień. Jednakże należy zasygnalizować i poruszyć różnorodne problemy z nią związane aby pobudzić do refleksji i zachęcić do samodzielnego poszukiwania wiedzy na ten temat, we wiarygodnych źródłach.

CELE OGÓLNE:

Pogłębienie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania oraz zmiana nawyków żywieniowych.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Przewidywane osiągnięcia:

Uczeń po zajęciach:

- Podniesie poziom swojej wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia
- Potrafi objaśnić zasady zdrowego żywienia oraz przestrzegać je w praktyce
- Dokonać samooceny własnego sposobu odżywiania
- Rozróżniać produkty „zdrowe i niezdrowe”
- Potrafi ustalić dla siebie optymalny jadłospis
- Określić jakie znaczenie dla ich zdrowia ma regularne spożywanie posiłków
- Potrafi wymienić choroby diety zależne oraz sposoby uniknięcia ich
- Rozpoznaje na etykietach szkodliwe dodatki do żywności
- Potrafi wymienić choroby spowodowane zaburzeniami odżywiania oraz ich skutki zdrowotne

CELE REWALIDACYJNE:

- Pobudzanie do rozwoju ciekawości poznawczej
- Usprawnienie procesów poznawczych- pamięci , koncentracji uwagi, spostrzegawczości
- Usprawnienie myślenia logicznego a w szczególności wyciągania wniosków, antycypacji skutków zachowań własnych
- Usprawnienie czytania ze zrozumieniem
- Wdrożenie do analizy podanych wiadomości (szczególnie w reklamach)
- Wzbogacenie zasobu pojęć i słownictwa oraz rozumienia ich znaczenia

TERMIN REALIZACJI PROGRAMU

Wrzesień 2010- czerwiec 2012

ODBIORCY PROGRAMU:

Uczniowie Zasadniczej Szkoły Zawodowej przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym

klas I-III (z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim)

- Zajęcia będą realizowane w ramach dodatkowych godzin do dyspozycji nauczyciela

Na zasadzie dobrowolności

FORMY PRACY:

- Praca w grupach
- Praca indywidualna

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- Komputer
- Czasopisma
- Filmy
- Ulotki
- tabele ,foliogramy

METODY PRACY

- pogadanka
- oglądanie prezentacji multimedialnych, fragmentów filmów i ich analiza
- burza mózgów
- wykład
- aktywne czytanie wybranych artykułów w czasopismach oraz ich omawianie
- dyskusja

Współpartnerzy w realizacji programu:

- Higienistka szkolna
- Sanepid
- Pedagog szkolny

PROPONOWANY PRZYDZIAŁ GODZIN

Lp.	BLOKI PROGRAMOWE	Przewidywana ilość godzin
1.	Wyjaśnienie znaczenie niektórych terminów i pojęć związanych z żywieniem. Omówienie grup żywności oraz innych składników diety oraz ich znaczenia	10
2.	Znaczenie prawidłowego odżywiania dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej.	8
3.	Podstawowe wiadomości z zakresu skutków nieprawidłowego odżywiania.	8
4.	Wybór należy do ciebie	7
5.	Zobacz to nie jest trudne.	7
RAZEM		40

REALIZOWANE ZAGADNIENIA:

Zagadnienia będą omawiane w kilku działach -blokach programowych

- I. Wyjaśnienie znaczenie niektórych terminów i pojęć związanych z żywieniem. Omówienie grup żywności oraz innych składników diety oraz ich znaczenia.
 - Wyjaśnienia terminologiczne (dieta, dietetyka, kalorie, normy żywieniowe, mikro i makroelementy, itp.)
 - Piramida żywności- omówienie poszczególnych grup
 - Omówienie znaczenia witamin,
 - Mikro- makroelementów
 - Przyprawy
 - Zioła
- II. Znaczenie prawidłowego odżywiania dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji psycho-fizycznej.
 - Wpływ żywienia na rozwój człowieka i jego kondycję psychofizyczną
 - obliczanie BMI
 - Normy żywieniowe tabele kalorii
 - Zasady zdrowego odżywiania
- III. Podstawowe wiadomości z zakresu skutków nieprawidłowego odżywiania.
 - choroby dieto zależne- cukrzyca, miażdżyca, otyłość, nadciśnienie
 - alergie pokarmowe- najczęściej spotykane alergeny pokarmowe
 - zaburzenia w odżywianiu- anoreksja, bulimia – jak rozpoznać i gdzie szukać pomocy

IV. Wybór należy do ciebie

- Fast fody – przyjaciel czy podstępny wróg?
- Niezdrowe dodatki do żywności (konserwanty, barwniki itp.)
- Jak mądrze oglądać reklamy i czytać etykiety
- czysta ekonomia- co się bardziej opłaca -czyli lepiej wydać na piekarza czy na lekarza?.

V. Zobacz to nie jest trudne.

- Praktyczne wykonanie prostych i zdrowych kanapek
- Wykonanie sałatki sezonowej
- Estetyczne nakrywanie stołu
- Ustalanie tanich tygodniowych jadłospisów

Podsumowanie programu (Ewaluacja)

Odbędzie się na podstawie:

- Ankiety
- Analizy frekwencji na zajęciach
- Obserwacji wychowanków pod względem preferowanych posiłków w trakcie przerw lekcyjnych
- Wykonaniu gazetek tematycznych
- Przyrządzenie zdrowego posiłku zgodnie z poznanymi zasadami

Dział programu	Temat	Procedury osiągnięcia celów	Planowane osiągnięcia uczniów
Wyjaśnienie znaczenia niektórych terminów i pojęć związanych z żywieniem. Omówienie grup żywności oraz innych składników diety oraz ich znaczenia	1. Zapoznanie się ze znaczeniem niektórych terminów i pojęć. 2. Piramida żywności- omówienie poszczególnych grup. 3. Znaczenia witamin, mikro- makroelementów w organizmie oraz 4. Objawy wskazujące na niedobory witamin oraz makro i mikroelementów. 5. Przyprawy i zioła wskazane dodatki do	1. Wyjaśnienie znaczenia takich pojęć jak: -dieta , -kalorie, -produkty spożywcze, - białka, - węglowodany, - tłuszcze, -witaminy, -makro i mikroelementy, - normy żywieniowe, - indeks glikemiczny, -witaminy. 2. Zaprezentowanie piramidy żywności wraz z omówieniem poszczególnych grup i ich znaczenia dla zdrowia i rozwoju. 3. Zaprezentowanie witamin oraz makro i mikroelementów ich znaczenia dla zdrowia. 4. Omówienie objawów niedoboru witamin	Uczeń powinien sam lub z pomocą: - Wyjaśnić oraz rozumieć znaczenie oraz takich terminów i pojęć jak: dieta , kalorie, produkty spożywcze, białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, makro i mikroelementy, normy żywieniowe, indeks glikemiczny, witaminy. - potrafi wskazać na planszy najbardziej pożądaną grupę pokarmów zalecanych w codziennej diecie. - Potrafi wymienić podstawowe rodzaje witamin oraz wymienić ich znaczenie dla organizmu. - Wie jakie produkty pokarmowe zawierają najwięcej określonej witaminy.

Dział programu	Temat	Procedury osiągnięcia celów	Planowane osiągnięcia uczniów
		5. Zaprezentowanie wybranych dodatków do potraw- ziół i przypraw, omówienie ich roli w przygotowaniu potraw.	- Rozumie pojęcie makro i mikroelementy wie jakie mają znaczenie dla zdrowia i rozwoju człowieka. - Potrafi wymienić podstawowe przyprawy i zioła dodawane do potraw, zna ich wpływ na zdrowie.

Dodatkowo spotkanie z pielęgniarką

Dział programu	Temat	Procedury osiągnięcia celów	Planowane osiągnięcia uczniów
Znaczenie prawidłowego odżywiania dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji psycho-fizycznej.	1. Wpływ żywienia na rozwój człowieka i jego kondycję psychofizyczną 2. Normy żywieniowe i tabele kalorii, indeks glikemiczny 3. Obliczanie BMI 4. Zasady zdrowego odżywiania	1. Omówienie wpływu żywienia na rozwój człowieka i jego kondycję psychofizyczną 2. Omówienie norm żywieniowych, tabel kalorii, 3. Omówienie sposobu obliczania BMI, obliczanie indywidualnego BMI dla każdego ucznia 4. Omówienie Zasad zdrowego odżywiania	Uczeń sam lub z pomocą : Potrafi omówić jaki wpływ na zdrowie ma odpowiednie żywienie Wie jak korzystać z tabel kalorii potrafi określić zapotrzebowanie na kalorie biorąc pod uwagę stopień aktywności fizycznej Wie co znaczy termin indeks glikemiczny i jak dobierać produkty odpowiednim indeksem w codzienny jadłospis Wie jakie są zasady zdrowego żywienia , potrafi je omówić i zastosować

Dział programu	Temat	Procedury osiągnięcia celów	Planowane osiągnięcia uczniów
Wybór należy do ciebie.	1. Fast fody – przyjaciel czy podstępny wróg? 2. Niezdrowe dodatki do żywności (konserwanty, barwniki itp.) 3. Zdrowe sposoby konserwacji żywności 4. Jak mądrze oglądać reklamy i czytać etykiety. 5. Czysta ekonomia- co się bardziej opłaca -czyli lepiej wydać na piekarza czy na lekarza?	1. Omówienie wpływów fastfoodów na stan zdrowia 2. Omówienie na podstawie wybranych produktów (czytanie etykiet) dodatków do żywności wskazanie na środki szkodliwe dla zdrowia 3. Omówienie zdrowych sposobów konserwacji produktów spożywczych 4. Omówienie na podstawie przykładowego wpływu reklam na nasze wybory- wdrożenie do krytycznego podejścia do reklam 5. Omówienie oraz praktyczne obliczenia strat wynikających z powodu choroby oraz porównanie z wydatkami na miesięczną dietę lekkostrawną	Uczeń sam lub z pomocą potrafi : wskaazać jakie korzyści i straty możemy mieć z długotrwałego odżywiania się fastfoodami Wie jakie dodatki do żywności są szkodliwe, potrafi ze zrozumieniem przeczytać i zinterpretować etykiety Wie jakie są zdrowe sposoby konserwacji żywności dokonać analizy porównawczej przykładowego jadłospisu a kosztów leczenia wybranej choroby cywilizacyjnej

Wyjście do mc Donalda (studiowanie menu)

Wyjście do sklepu ze zdrową żywnością

Dział programu	Temat	Procedury osiągania celów	Planowane osiągnięcia uczniów
Zobacz to nie jest trudne.	1. Praktyczne wykonanie prostych i zdrowych kanapek Wykonanie sałatki sezonowej 2. Ustalanie tanich tygodniowych jadłospisów 3. Estetyczne nakrywanie stołu	1. Praktyczne wykonanie różnorodnych kanapek oraz sezonowych sałatek i surówek 2. Ustalanie tanich tygodniowych jadłospisów uwzględniających sezonowość niektórych owoców i warzyw 3. Praktyczne estetyczne nakrywanie do stołu jako alternatywa jedzenia z papierowych torebek i plastikowych naczyń	Potrafi samodzielnie lub pod kierunkiem wykonać estetycznie kolorowe kanapki, Zgodnie z przepisem wykona sałatki i surówki potrafi samodzielnie skomponować sałatkę Potrafi estetycznie nakryć stół