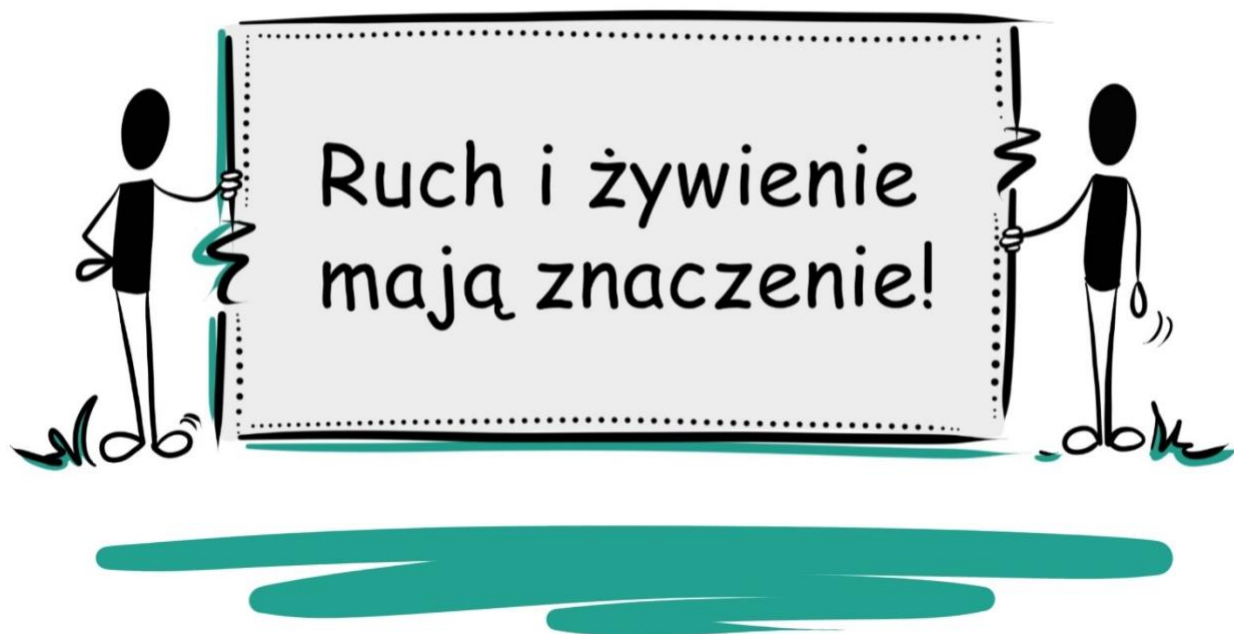


**PROGRAMY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ
DLA UCZNIÓW KLAS VII–VIII SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
I UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

ORAZ

**PROGRAMY WARSZTATÓW
ADRESOWANYCH
DO RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH
I PRACOWNIKÓW SZKÓŁ**



Zadanie finansowane z budżetu Województwa Mazowieckiego

Autorzy reprezentujący Wydział Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego:

- dr hab. Mariusz Jaworski: dietetyk, psycholog, Zakład Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu,
- dr Alicja Kucharska: dietetyk, Zakład Żywienia Człowieka,
- mgr Jakub Krawczyk: dietetyk, Zakład Dietetyki Klinicznej
- dr hab. Magdalena Woynarowska: pedagog, Zakład Zdrowia Publicznego

Opracowanie graficzne: Aneta Czarniecka, ilustrator, Obrazownik

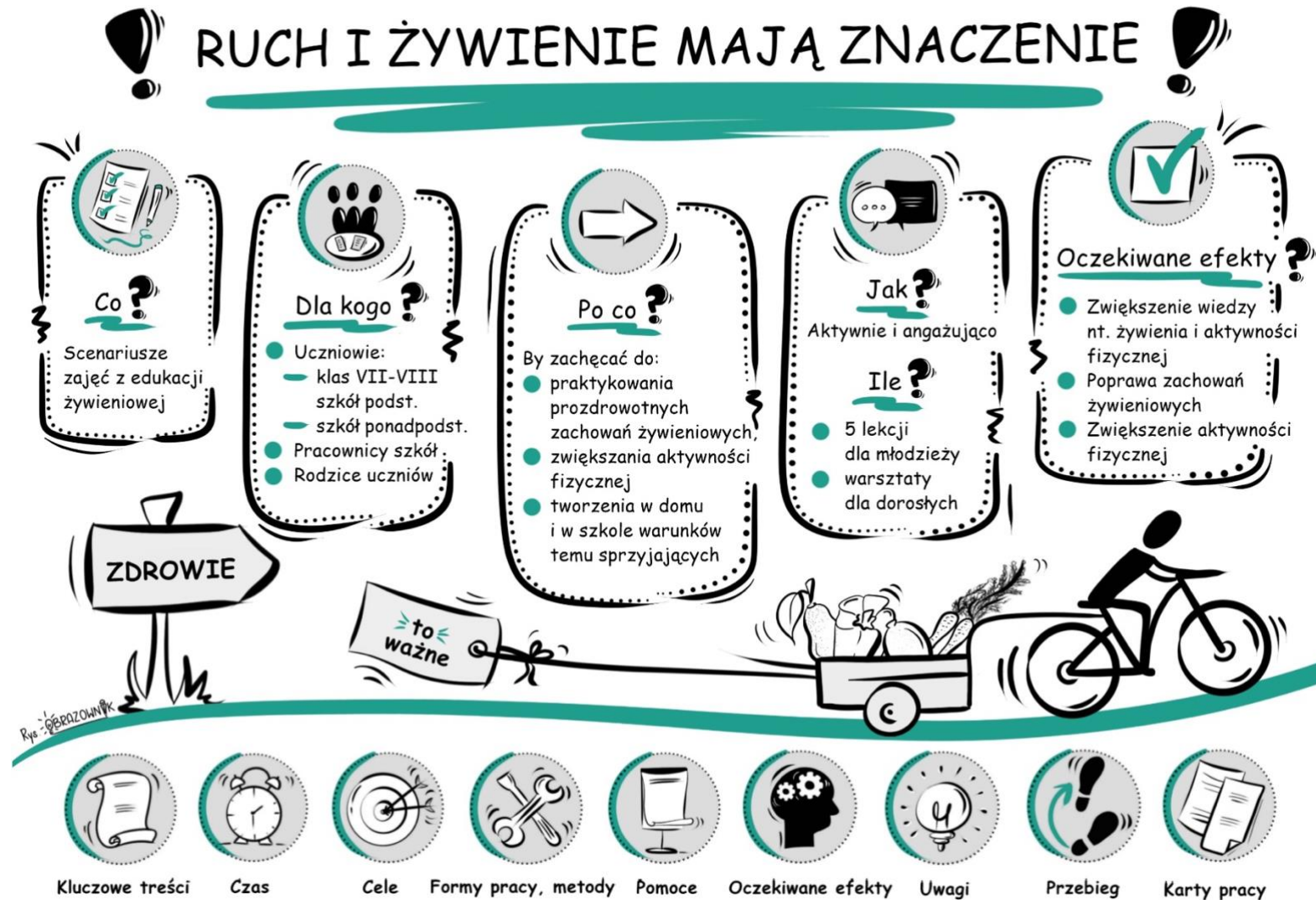
Wszystkie zdjęcia zamieszczone w scenariuszach pochodzą z archiwum Autorów.

Przygotowano w ramach realizacji zadania publicznego Województwa Mazowieckiego z zakresu zdrowia publicznego pn. „Przeprowadzenie badania epidemiologicznego dotyczącego żywienia dzieci i młodzieży wraz z opracowaniem programów edukacji żywieniowej”

Zadanie finansowane z budżetu Województwa Mazowieckiego



Warszawa, 2023



Spis treści

CZĘŚĆ PIERWSZA ZAŁOŻENIA PROGRAMÓW	7
1. UZASADNIENIE POTRZEBY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ I ISTOTA TEJ EDUKACJI	8
2. WYNIKI WYBRANYCH BADAŃ NAD ZACHOWANIAMI ŻYWIENIOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ ORAZ ZABURZENIAMI W STANIE ODŻYWIENIA U MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH	10
2.1. Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży i dorosłych w świetle badań HBSC i GUS .	10
2.2. Aktywność fizyczna młodzieży i dorosłych w Polsce w świetle badań HBSC i GUS	11
2.3. Częstość występowania zaburzeń w stanie odżywienia u młodzieży i dorosłych w Polsce na podstawie badań HBSC i GUS	13
3. ADRESACI PROGRAMÓW	14
3.1. Uczniowie w okresie adolescencji	14
3.2. Pracownicy szkoły i rodzice/opiekunowie prawni uczniów	16
4. CELE PROGRAMÓW	19
4.1. Cele programów adresowanych do młodzieży: uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych i uczniów szkół ponadpodstawowych	19
4.2. Cele programów adresowanych do dorosłych: pracowników szkoły i rodziców/opiekunów prawnych uczniów	19
5. KONCEPCJA METODYCZNA PROGRAMÓW	20
6. ORGANIZACJA ZAJĘĆ	22
7. WARUNKI REALIZACJI ZAJĘĆ	23
7.1. Kompetencje osób prowadzących zajęcia	23
7.2. Wyposażenie	24
8. MATERIAŁY POMOCNICZE DO REALIZACJI ZAJĘĆ: OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA	25
9. KLUCZOWE TREŚCI: KOMPENDIUM WIEDZY REALIZATORA ZAJĘĆ	26
9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia	27
9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”	29
9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu	31
9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej	33
9.5. Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dzieci, młodzieży i dorosłych	35
9.6. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież	38
9.7. Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych	39

9.8. Zaspokajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów.....	41
9.9. Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii).....	49
9.10. Metody oceny stanu odżywienia nastolatków	52
9.11. Tworzenie w szkole warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej.....	53
9.12. Tworzenie w domu warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej.....	55
9.13. Niemarnowanie jedzenia	58
10. PIŚMIENICTWO WYKORZYSTANE W POSZCZEGÓLNYCH ROZDZIAŁACH	61
11. WYBRANE UŻYTECZNE PUBLIKACJE	66
CZĘŚĆ DRUGA SCENARIUSZE ZAJĘĆ	67
1. SCENARIUSZE LEKCJI DLA UCZNIÓW KLAS VII–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ	70
1.1. CZY RUCH I ŻYWIENIE MAJĄ ZNACZENIE DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO?	72
1.2. WEŹ POD LUPĘ SWÓJ SPOSÓB ŻYWIENIA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!.....	78
1.3. MOJA PEŁNOZIARNISTA TORTILLA, czyli czego jeść więcej, dlaczego i jak to przygotować	87
1.4. SŁODKIE, SŁONE, TŁUSTE? – NIE, DZIĘKUJĘ!.....	99
1.5. BĄDŹMY EKO: NIE MARNUJMY ŻYWNOŚCI!	108
1.6. WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ	112
2. SCENARIUSZE LEKCJI DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH	116
2.1. JAK TO JEST Z NASZYM ŻYWIENIEM I AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ?	118
2.2. OCEŃ SWÓJ SPOSÓB ŻYWIENIA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!	124
2.3. JEDZENIE A EMOCJE	131
2.4. A GDYBY WAS POPROSZONO O RADĘ, TO CO BYŚCIE POWIEDZIELI? (ŻYWIENIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KASI/MACKA)	136
2.5. WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ	150
3. SCENARIUSZE WARSZTATÓW DLA PRACOWNIKÓW SZKOŁY	154
3.1. SAMOOCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	156
3.2. CO WIEM O SPOSOBIE ŻYWIENIA SIĘ I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW?	169

3.3. SZKOLNE DZIAŁANIA NA RZECZ PROMOCJI PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	173
3.4. WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ	178
4. SCENARIUSZE WARSZTATÓW DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH UCZNIÓW	182
4.1. SAMOOCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	183
4.2. CO WIEM O SPOSOBIE ŻYWIENIA SIĘ I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MOJEGO DZIECKA? .	196
4.3. CO MOGĘ ZROBIĆ W DOMU, BY ZACHĘCIĆ MOJE DZIECKO DO PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?	200
4.4. WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ	207
5. PRAWA AUTORSKIE.....	211

CZĘŚĆ PIERWSZA ZAŁOŻENIA PROGRAMÓW





UZASADNIENIE POTRZEBY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ I ISTOTA TEJ EDUKACJI¹

Potrzeba wdrażania edukacji żywieniowej wynika m.in. z:

- udowodnionego związku między żywieniem i prawidłowym rozwojem, zdrowiem oraz występowaniem chorób przewlekłych
- częstej modyfikacji zaleceń żywieniowych
- dużej częstości podejmowania przez ludzi ryzykownych dla zdrowia zachowań żywieniowych i występowania zaburzeń w stanie odżywienia, zwłaszcza nadwagi i otyłości
- zainteresowania wielu osób zmianą sposobu żywienia (moda na prawidłowe żywienie), propozycji różnych diet (w tym niebilansowanych, eliminacyjnych, często niesprzyjających zdrowiu)
- zmian stylu życia ludzi (pośpiech, preferowanie potraw łatwych i szybkich do przygotowania) oraz struktury i organizacji życia rodzin wpływających na sposób żywienia jej członków.

Współczesna edukacja żywieniowa nie polega jedynie na przekazywaniu wiedzy o żywności i żywieniu, koncentruje się ona na zwiększaniu motywacji i umiejętności człowieka w tym obszarze oraz stwarzaniu mu możliwości podejmowania działań. Złożoność tej edukacji oddaje definicja I. Contento, według której edukacja żywieniowa to „każda kombinacja strategii edukacyjnych, które:

- są wzmacniane przez wsparcie środowiskowe
- są zaprojektowane w taki sposób, aby ułatwić dobrowolne dokonywanie wyborów oraz podejmowanie zachowań związanych z żywnością i żywieniem, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu
- są realizowane z wykorzystaniem wielu metod
- obejmują działania na różnych poziomach: indywidualnym, instytucjonalnym, społecznym i politycznym”.

Edukacja żywieniowa jest potrzebna wszystkim ludziom, szczególnie ważna jest jednak w okresie dzieciństwa i młodości. Okres ten jest najważniejszym okresem dla kształtowania się zachowań zdrowotnych. Dokonuje się to pod wpływem rozmaitych czynników w różnych środowiskach: w domu, placówkach szkolnych, grupie rówieśniczej, społeczności lokalnej, mediach. Szczególną rolę odgrywa modelowanie zachowań dzieci i młodzieży przez osoby dla nich znaczące. Z zachowaniami ukształtowanymi w okresie adolescencji młodzi ludzie wchodzą w dorosłe życie. Mogą być one zasobem lub czynnikiem ryzyka dla ich zdrowia. Zachowania niesprzyjające zdrowiu trudno jest potem zmieniać. Dlatego tak ważne jest wspieranie procesu kształtowania się zachowań prozdrowotnych młodzieży i przeciwdziałanie podejmowaniu przez nią zachowań ryzykownych.

¹ W tej publikacji wykorzystano wiele pozycji piśmiennictwa. Dla uproszczenia tekstu zrezygnowano z odnośników do poszczególnych pozycji. Ich listę zamieszczono w rozdziale 10.

Prawidłowe żywienie idzie w parze z aktywnością fizyczną. Są one łącznie uznawane za podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia, sposób zapobiegania wielu chorobom, ważny element postępowania terapeutycznego w wielu chorobach.



WYNIKI WYBRANYCH BADAŃ NAD ZACHOWANIAMI ŻYWIENIOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ ORAZ ZABURZENIAMI W STANIE ODŻYWIENIA U MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Niżej przedstawiono wyniki dwóch badań na temat wybranych zachowań żywieniowych, aktywności fizycznej i częstości występowania nadwagi i otyłości u młodzieży i dorosłych. Są to:

- międzynarodowe badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej (*Health Behaviour in School-aged Children, HBSC*), przeprowadzone w Polsce w 2018 r. wśród uczniów w wieku 11–17 lat. Badania te są realizowane w Polsce od początku lat 90. XX w. co cztery lata w reprezentatywnych grupach uczniów w wieku 11, 13 i 15 lat. W ostatniej ich serii (w latach 2017–2018) badaniem objęto także uczniów w wieku 17 lat. Badania te są uznawane za najlepsze źródło danych o zachowaniach zdrowotnych uczniów w Polsce.
- Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia (*European Health Interview Survey, EHIS*) przeprowadzone przez GUS w 2019 r. wśród dorosłych mieszkańców Polski (15 lat i więcej). Badanie EHIS służy do rozpoznania aktualnej sytuacji zdrowotnej ludności krajów członkowskich Unii Europejskiej. Jest ono realizowane cyklicznie, obejmuje wiele aspektów.

Wyniki tych badań wskazują, że istnieje potrzeba:

- upowszechniania wśród dzieci, młodzieży i dorosłych wiedzy na temat znaczenia żywienia i aktywności fizycznej oraz rekomendacji dotyczących postępowania w tym zakresie
- zachęcania ich do prawidłowego żywienia i zwiększania aktywności fizycznej w codziennym życiu
- stwarzania warunków sprzyjających praktykowaniu przez nich zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną w środowisku ich życia.



Wybrane zachowania żywieniowe młodzieży i dorosłych w świetle badań HBSC i GUS

Z badań HBSC 2018 wynika, że u uczniów w wieku 11–17 lat w Polsce istniały duże deficyty w zakresie wszystkich analizowanych prozdrowotnych zachowań żywieniowych. Najmniej korzystnie zachowywali się pod tym względem uczniowie 17-letni. Duże odsetki uczniów częściej niż raz w tygodniu spożywały produkty niekorzystne dla zdrowia: słodkie i słodzone napoje (tab. 1).

Tabela 1. Odsetki młodzieży w wieku 11–17 lat podejmującej wybrane zachowania żywieniowe: wyniki badania HBSC 2018

Grupa zachowań	Rodzaj zachowania	11 lat	13 lat	15 lat	17 lat
Prozdrowotne zachowania żywieniowe	Spożywają:				
	– śniadanie w domu w każdym dniu szkolnym	65,9	57,7	60,5	52,1
	– warzywa codziennie	37,2	31,7	34,0	31,7
	– owoce codziennie	46,6	35,4	33,0	27,3
Niekorzystne zachowania żywieniowe	– posiłki razem z rodziną codziennie	33,0	26,2	19,9	15,3
	Spożywają:				
	– słodczy częściej niż raz w tygodniu	66,4	71,5	71,3	71,4
	– słodkie napoje częściej niż raz w tygodniu	42,5	47,1	45,1	43,7

Źródło: Dzielska, 2020a, 2020b; Mazur, 2020.

Z badania EHIS 2019 wynika, że spośród badanych dorosłych mieszkańców Polski (15 lat i więcej):

- 55% codziennie jadało owoce, najczęściej robiły to osoby w wieku 60–69 lat (58%), a najrzadziej osoby w wieku 20–29 lat (47%)
- 51% co najmniej raz dziennie spożywało warzywa (z wyłączeniem ziemniaków), najrzadziej warzywa jadały osoby najstarsze (46%).



Aktywność fizyczna młodzieży i dorosłych w Polsce w świetle badań HBSC i GUS

Z badań HBSC przeprowadzonych w Polsce w 2018 r. wśród nastolatków w wieku 11–17 lat wynika, że (tab. 2):

- kryterium zalecanej przez WHO umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej (*moderate-to-vigorous physical activity*, MVPA) – 60 minut dziennie przez 7 dni w tygodniu – spełniało tylko 15,6% badanych ogółem
- restrykcyjne kryterium rekomendowanej przez WHO intensywnej aktywności fizycznej poza zajęciami szkolnymi (*vigorous physical activity*, VPA) wzmacniającej mięśnie i kości – minimum 4 razy w tygodniu² – spełniało tylko 18,9% badanych ogółem.

Odsetek młodzieży spełniającej te kryteria zmniejszał się z wiekiem.

Tabela 2. Odsetki młodzieży w wieku 11–17 lat podejmującej aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej i intensywną: wyniki badania HBSC 2018

Podejmują aktywność fizyczną:	11 lat	13 lat	15 lat	17 lat	Ogółem
– od umiarkowanej do intensywnej 60 minut dziennie przez 7 dni w tygodniu	23,2	16,0	12,7	9,6	15,6
– intensywną co najmniej 4 razy w tygodniu	22,6	19,1	17,6	16,0	18,9

Źródło: Mazur, Kleszczewska, 2018.

² WHO rekomenduje podejmowanie tej aktywności minimum 3 razy w tygodniu. Kategorie odpowiedzi stosowane w kwestionariuszu HBSC od 1986 r. (codziennie, 4-6 razy w tygodniu, 2-3 razy w tygodniu, 1 raz w tygodniu, 1 raz w miesiącu, mniej niż 1 raz w miesiącu, nigdy) nie są dostosowane do takiego punktu odcięcia. Przyjęto bardziej rygorystyczny warunek – ćwiczenia intensywne w czasie wolnym co najmniej 4 razy w tygodniu.

Badanie EHIS przeprowadzone przez GUS w 2019 r. wśród dorosłych mieszkańców Polski (15 lat i więcej) wykazało, że:

1. Ponad 42% badanych wykonywało codzienne czynności³, siedząc lub stojąc, 40% wykonywało umiarkowany wysiłek fizyczny podczas codziennych zajęć, a ponad 9% – ciężką pracę lub pracę wymagającą znacznego wysiłku fizycznego. Niespełna 9% respondentów (zwłaszcza osoby w wieku 80 lat i więcej) nie miało żadnych obowiązków codziennych. Fizyczne obciążenie codziennymi obowiązkami było wyższe u mieszkańców wsi niż u mieszkańców miast. Znaczne obciążenie fizyczne związane z codziennymi obowiązkami zdecydowanie częściej dotyczyło mężczyzn niż kobiet.
2. Ok. 88% badanych (90% mieszkańców miast i 84% mieszkańców wsi) docierało do różnych miejsc (np. do pracy, szkoły, na zakupy) pieszo (średni czas w typowym tygodniu: ok. 42 min. dziennie). Chęć lub możliwość chodzenia zmniejszała się z wiekiem (przemieszczało się tak 97% badanych w wieku 15–19 lat, 83%–93% badanych w wieku 20–79 lat i 65% badanych najstarszych: 80 lat lub więcej).
3. Ponad 28% badanych, w tym co trzeci mieszkaniec wsi i co czwarty mieszkaniec miasta, dojeżdżało do różnych miejsc na rowerze lub hulajnodze (średnio przeznaczając na to 2,5 h/tydz.). Najczęściej używali ich badani w wieku 15–19 lat (50%), badani powyżej 19 lat robili to rzadziej (7%–31%).
4. Ok. 26% badanych, w tym 31% mieszkańców miast i 18% mieszkańców wsi, spędzało swój czas wolny (średnio ok. 63 min./tydz.) na uprawianiu sportu, fitnessu lub innej rekreacji fizycznej, tj. aktywności wymagającej co najmniej umiarkowanego wysiłku fizycznego. Odsetki osób spędzających tak swój wolny czas malały wraz z wiekiem (osoby do 39 r.ż.: przynajmniej 35%, osoby w wieku 40–69 lat: 14%–27%, osoby w wieku powyżej 70 lat: 7%–11%).

Jedną z przyczyn deficytu aktywności fizycznej ludzi młodych i dorosłych jest zwiększanie się udziału w ich codziennym życiu zajęć sedentarnych. Jest to związane m.in. z rozwojem nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych i powszechnym zbyt długim korzystaniem z urządzeń ekranowych:

- Z Raportu Nastolatki 3.0 wynika, że badani w 2020 r. uczniowie klas VII szkół podstawowych i klas II szkół ponadpodstawowych spędzali w sieci średnio 4 h i 50 min. dziennie; w dni wolne od zajęć szkolnych czas ten wydłużał się średnio do 6 h i 10 min.; 11,5% nastolatków było aktywnych w sieci ponad 8 h dziennie, a 21,3% spędzało tyle czasu przed ekranem w dni wolne.
- Ogólnopolskie badanie higieny cyfrowej dorosłych użytkowników i użytkowników internetu przeprowadzone w Polsce w 2022 r. ujawniło, że największe grupy badanych korzystały z telefonu, laptopa/komputera stacjonarnego i telewizora od 1 do 3 godzin dziennie (korzystało z nich odpowiednio w dniu roboczym: 35%, 23,9% i 33,3% badanych, w dniu wolnym: 35,2%, 27,5%, 31,3%). Większość (64,4%) badanych uważała, że na korzystaniu z urządzeń ekranowych spędza dużo czasu: 38,5% sądziło, że raczej dużo, a 25,9% – że zbyt dużo. Niemal co trzeciemu internaucie trudno było ocenić, ile czasu spędza przed ekranem.

³ Aktywność związana z głównym zajęciem wykonywanym w życiu codziennym: w przypadku osób pracujących była to praca zawodowa, w przypadku innych główne zajęcie (np. uczniowie – zadania wykonywane w ramach uczenia się; niepracujący i emeryci – prowadzenie domu, opieka nad dziećmi i członkami rodziny; bezrobotni – poszukiwanie pracy i obowiązki domowe).



Częstość występowania zaburzeń w stanie odżywienia u młodzieży i dorosłych w Polsce na podstawie badań HBSC i GUS

Z badań HBSC 2018 wynika, że w kategorii wskaźnika masy ciała (*Body Mass Index*, BMI) według standardu International Obesity Task Force (IOTF):

- nadwaga i otyłość występowała u: 18,1% 11-latków, 18,5% 13-latków, 13,4% 15-latków i 13,6% 17-latków, częściej u chłopców niż u dziewcząt
- niedobór masy ciała stwierdzono u: 13,5% 11-latków, 12,4% 13-latków, 11,9% 15-latków i 11,7% 17-latków, częściej u dziewcząt niż u chłopców.

Wyniki badania EHIS przeprowadzonego przez GUS w 2019 r. wśród dorosłych mieszkańców Polski (15 lat i więcej) pokazały, że zbyt dużą masę ciała (nadwagę lub otyłość, rozkład BMI według grup ustalonych przez WHO) w 2019 r. miało 57% dorosłych mieszkańców Polski, w tym:

- niemal 65% ogółu mężczyzn (około 46% miało nadwagę, a niecałe 20% – otyłość)
- niemal 49% ogółu kobiet miało (ponad 31% miało nadwagę, a niemal 18% – otyłość).

Niedowagę stwierdzono u niespełna 2% mężczyzn i ponad 4% kobiet.

Nadwaga lub otyłość najrzadziej występowały u osób najmłodszych w wieku 15–19 lat (16%). W kolejnych grupach wieku odsetek osób z nadwagą lub otyłością zwiększał się i wynosił: 35% u osób w wieku 20–29 lat, 50% u osób w wieku 30–39 lat, 60% u osób w wieku 40–49 lat, ok. 70% u osób w wieku 50–79 lat. W grupie osób najstarszych (80 lat lub więcej) taki problem miało 63% respondentów.

3

ADRESACI PROGRAMÓW

Programy są adresowane do:

1. Młodzieży: uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej i uczniów szkół ponadpodstawowych.
2. Dorosłych: rodziców/opiekunów prawnych tych uczniów oraz pracowników szkół, w tym kadry pedagogicznej, osób odpowiedzialnych za żywienie dzieci w szkołach, pielęgniarek/higienistek szkolnych odpowiedzialnych w szkołach za profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniami.

Poniżej przedstawiono krótką charakterystykę adresatów oraz wynikające z niej wskazówki metodyczne dla prowadzących zajęcia.

3.1

Uczniowie w okresie adolescencji

Uczniowie klas VII–VIII szkół podstawowych i uczniowie szkół ponadpodstawowych to osoby w okresie adolescencji, czyli okresie przemian, które zachodzą u człowieka między 10–12 a 20–23 rokiem życia i prowadzą go z dzieciństwa ku dorosłości. Wyróżnia się w nim dwa podokresy:

- wczesna adolescencja (dorastanie) – 10/12–15 lat – okres intensywnych przemian fizycznych i psychicznych, rozwój zdolności do dawania nowego życia
- późna adolescencja (wiek młodzieńczy) – 16–20/23 lata – czas stabilizowania się zmian, wchodzenie w szersze życie społeczne, kształtowanie autonomii psychicznej, rozwój zdolności do samodzielnego kształtowania własnego życia.

Wybrane najważniejsze cechy uczących się w okresie adolescencji przedstawiono na rycinie 1.

Osoby urodzone w latach 1995–2010 należą do tzw. pokolenia Z (*zoomerzy*, pokolenie internetowe), a osoby urodzone po 2010 r. – do tzw. pokolenia Alfa (*Generation Alpha*, „zawsze podłączeni”, pokolenie sieci, „cyfrowi tubylcy”, *Generation Glass* – z uwagi na korzystanie z dotykowych szklanych interfejsów urządzeń mobilnych). Od małego używają nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych, nie znają świata bez urządzeń ekranowych i internetu. Dużo czasu spędzają on-line. Pozyskują informacje z internetu, szybko je wyszukują; dzielą się nimi za pośrednictwem mediów społecznościowych. Ich tożsamość kształtuje się przez współdziałanie z innymi ludźmi, które odbywa się w bogatym w możliwości środowisku cyfrowym. Odnosi się to też uczenia się: dostęp do mediów cyfrowych zmienia sposoby zdobywania i przyswajania informacji oraz pogłębiania wiedzy. Nazywa się ich uczącymi się nowego tysiąclecia.

Ważnym czynnikiem motywującym młodzież do uczenia się jest osoba edukatora: nie wystarczy, by był on opiekuńczy (miły, sympatyczny), ważna jest jego kompetencja, to, czy można się od niego czegoś ważnego dowiedzieć, czy jest człowiekiem uczciwym, sprawiedliwym.

Wybrane najważniejsze cechy uczących się w okresie adolescencji	→	W okresie dorastania: chaos uczuciowy, zwiększone pobudzenie emocjonalne, labilność emocji, ambiwalencja uczuć. W okresie młodzieńczym: stabilizacja uczuć, zmierzanie w stronę uzyskania dojrzałości uczuciowej, rozwój uczuć wyższych.
	→	Rozwój myślenia logicznego i abstrakcyjnego. Głębsze wnikanie w problemy, dostrzeganie rozmaitych możliwości, zadawanie dociekliwych pytań. Rozwój uwagi dowolnej, pamięci logicznej, dokładniejsze, bardziej wielostronne i ukierunkowane spostrzeżenia → zwiększenie możliwości poznawczych, poszerzenie zainteresowań, krytycyzm wobec dorosłych i siebie samych.
	→	Wzrost zasobu słownictwa, poszerzanie się odcieni znaczeniowych słów (używanie słów o znaczeniu potocznym i naukowym, dosłownym i przenośnym, rozumienie metafor i symbolicznego sensu wypowiedzi).
	→	Egocentryzm wyrażający się zaabsorbowaniem własnymi przemyśleniami, ujawniający się pod postacią „prywatnej bajki” (nastolatki postrzegają siebie jako osoby wyjątkowe i chronione przed wszelkimi niebezpieczeństwami) i „wyobrażonej publiczności” (są one przekonane, że inni są równie przejęci ich przemyśleniami i cechami jako one same).
	→	Intensywne poszukiwanie własnej tożsamości i próby jej określenia.
	→	Zmiana interakcji z rodzicami. Konflikty z rodzicami wynikające przede wszystkim z nieokreślonego statusu osób dorastających (już nie dzieci, a jeszcze nie dorośli). Kryzys dotychczasowych autorytetów. Stopniowe oddalanie się nastolatków od rodziców nie musi oznaczać utraty więzi, ale jej zmianę (przejście od więzi dziecięcej zależności do więzi opartej na partnerstwie). Rodzice pozostają jednak najważniejszymi modelami w istotnych sprawach.
	→	Wzrastający wpływ rówieśników zwłaszcza w kwestiach sposobu spędzania czasu wolnego, wyglądu i stylu bycia. Potrzeba przynależności do grupy rówieśniczej. Wchodzenie w związki rówieśnicze (paczki, grupy, związki przyjaźni). Pierwsza miłość i pierwsze doświadczenia seksualne.
	→	Nauka szkolna głównym obszarem aktywności. Poszerzanie aktywności na skutek wchodzenia w nowe sytuacje i środowiska.
→	Możliwe wyrażanie dążenia do swobody i niezależności, do demonstrowania „dorobności”, a często też do ukrywania własnego poczucia niższości i zagrożenia, braku wiary we własne siły przez przybieranie pozy nonszalancji, fanfaronady, podejmowanie zachowań ryzykownych dla zdrowia.	

Ryc. 1. Wybrane najważniejsze cechy uczących się w okresie adolescencji

Wybrane wskazówki metodyczne dla osób prowadzących zajęcia z edukacji żywieniowej z młodzieżą

1. Stwarzanie życzliwej i wspierającej atmosfery, budowanie poczucia bezpieczeństwa. Pamiętanie o znaczeniu sfery emocjonalnej, budowanie poczucia własnej wartości (działanie z wyczuciem, taktem, szacunkiem). Zwracanie się do uczniów indywidualnie, po imieniu (a nie stale per „wy – grupa”), bycie elastycznym, ograniczanie nakazów i zakazów, stosowanie mniej bezpośredniej kontroli, bycie cierpliwym, okazywanie zrozumienia i tolerancji.
2. Poznawanie uczniów: zdobywanie informacji o ich zainteresowaniach, tematach, o których chcieliby rozmawiać. Pytanie o zdanie, dawanie swobody wypowiedzi, słuchanie. Zapytanie, czy uczniowie mieli lekcje o żywieniu i aktywności fizycznej.
3. Dostosowanie treści do poziomu rozwoju poznawczego (stawianie wyzwań dostosowanych do wieku, angażujących, stymulujących ciekawość, budujących

zainteresowanie poszukiwaniem rozwiązań). Pobudzanie refleksji. Stwarzanie możliwości proponowania pomysłów rozwiązania problemów. Poruszane zagadnienia powinny być dla młodzieży interesujące, ważne (znaczące, przydatne) i zrozumiałe. Jeśli będą one zbyt formalne, nudne lub wydadzą się infantylne, mogą pojawić się zniechęcenie i opór. W czasie zajęć z młodzieżą możliwe jest wprowadzanie trudniejszej, wykraczającej poza to, co jest bezpośrednio dostępne oglądowi, tematyki oraz stopniowe wprowadzanie terminologii naukowej (należy jednak nieustająco dbać o zrozumiałość przekazywanych treści).

4. Koncentracja na zachowaniach lub praktykach, które są istotne dla prawidłowego żywienia i nad którymi młodzież ma pewną kontrolę (np. spożywanie owoców i warzyw, regularne zjedanie śniadań).
5. Uwzględnianie motywacji, które mają znaczenie i są ważne dla młodzieży (np. posiadanie energii, osiąganie dobrych wyników w sporcie i nauce, bycie silnym, uzyskanie ładnego wyglądu włosów i skóry).
6. Pomoc w zrozumieniu, jak na wzory jedzenia wpływają czynniki środowiska społecznego (normy, rówieśnicy, rodzina).
7. Urozmaicenie form, metod i technik nauczania-uczenia się (powinny dominować metody i techniki aktywizujące i interaktywne). Wprowadzanie elementów wizualnych, wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Proponowanie – gdy jest to możliwe – prostych angażujących wszystkich aktywności związanych z przygotowaniem jedzenia (zwiększanie motywacji, przełamywanie barier, rozwój umiejętności). Ważne tempo zajęć. Ćwiczenia/zadania mogą trwać nieco dłużej, należy jednak pamiętać, że młodzież wciąż jeszcze potrzebuje wsparcia uwagi za pomocą krótszych i zróżnicowanych aktywności, różnych bodźców wspomagających koncentrację i pewnej dozy relaksu.
8. Wprowadzanie elementów oceny siebie samego (kwestionariusze samooceny).
9. Wspieranie procesów samoregulacji poznawczej umożliwiających uważne jedzenie dzięki wyznaczaniu celów, planowaniu i samokontroli. Samoregulacja to umiejętności, które pozwalają na przemyślenie oraz dokonywanie świadomych i dobrowolnych wyborów, a tym samym na kierowanie własnym zachowaniem lub jego „regulowanie”.



Pracownicy szkoły i rodzice/opiekunowie prawni uczniów

Pracownicy szkoły i rodzice uczniów to osoby w różnych okresach dorosłości, zwłaszcza: wczesnej (20/23–35/40 lat) i średniej (35/40–55/60 lat). Pełnią różne role społeczne i zawodowe. Mają do wykonania różne związane z etapem życia zadania rozwojowe i stawiają czoła różnym napięciom/kryzysom. Wybrane ważne cechy uczących się dorosłych przedstawiono na rycinie 2.

Wybrane cechy uczących się dorosłych	→	Gotowość do uczenia się tego, co jest im potrzebne, co pomoże efektywnie radzić sobie z realnymi sytuacjami w życiu.
	→	Potrzeba dostrzegania natychmiastowej użyteczności nowych umiejętności, wiedzy.
	→	Ogromny багаż indywidualnych doświadczeń związanych z żywnością i żywieniem.
	→	Potrzeba bycia traktowanym podmiotowo, nienarzucania, uznania za osoby odpowiedzialne za własne decyzje.
	→	Wewnętrzna motywacja do uczenia się ważniejsza niż motywacja zewnętrzna.
	→	Ewentualne utrudnienia wpływające na przebieg i efekty uczenia się dorosłych: brak czasu, dłuższa przerwa w uczeniu się, odzwyczajanie się od uczenia się, brak wprawy, trudne do zmiany przyzwyczajenia i określone, nie zawsze racjonalne, oczekiwania co do technik nauczania, brak zainteresowania określonymi treściami, złe nastawienie do uczenia się.

Ryc. 2. Wybrane najważniejsze cechy uczących się dorosłych

Proces uczenia się ludzi dorosłych, ich potrzeby w tym w zakresie oraz metody uczenia się są odmienne niż dzieci i młodzieży. Dorośli są grupą bardzo zróżnicowaną i metody oraz techniki nauczania powinny być dostosowane do ich poziomu wykształcenia oraz statusu społecznego. Edukator prowadzący zajęcia z dorosłymi powinien przyjąć rolę lidera-przewodnika, facylitatora, tj. osoby ułatwiającej uczenie się (*facilitate* = umożliwiać, stwarzać odpowiednie warunki, ułatwiać).

Wybrane rady metodyczne dla osób prowadzących zajęcia z edukacji żywieniowej z dorosłymi

1. Zapewnienie odpowiednich organizacyjnych i technicznych warunków uczenia się.
2. Budowanie bezpiecznego środowiska uczenia się. Dbanie o relacje oparte na szacunku, zamiast sprawowania władzy nad grupą dzielenie władzy z grupą, aktywne partnerstwo: aktywnie słuchanie, równe traktowanie, akceptacja, życzliwość, troska. Dbanie o poczucie wartości uczestników, wzbudzanie pozytywnych emocji, eliminowanie napięcia, strachu/lęku. Dostarczanie konstruktywnych informacji zwrotnych. Docenianie wkładu uczestników zajęć.
3. Dostrzeganie i wykorzystywanie wiedzy oraz doświadczeń uczestników zajęć, stwarzanie im okazji do prezentacji własnych poglądów i opinii.
4. Upewnianie się, czy prezentowana wiedza i umiejętności są uznawane przez uczestników za przydatne i czy są one przez nich postrzegane jako bezpośrednio związane z wyznaczonymi przez nich celami.
5. Uznanie, że uczący się dorośli to osoby podejmujące decyzje w swoim życiu. Nienarzucanie, stwarzanie możliwości wypowiedzania się na temat treści zajęć, pytanie o zdanie, potrzeby, chęci.
6. Angażowanie uczących się: zadania w małych grupach lub parach, aktywizujące metody nauczania-uczenia się, w tym szczególnie dyskusja pozwalająca dzielić się doświadczeniami, uczyć się na podstawie doświadczeń innych (za skuteczne narzędzie edukacyjne w pracy z dorosłymi uznaje się facylitowany dialog. Facylitator tworzy atmosferę sprzyjającą dyskusji i kieruje nią w sposób niedominujący, zachęca uczestników do wyrażania ich opinii i wzajemnego słuchania, pomaga im myśleć krytycznie o omawianych kwestiach, towarzyszy im w formułowaniu wniosków. Zwiększa to zainteresowanie zajęciami, motywuje i upodmiatawia uczestników).

7. Stopniowanie trudności zadań, zapewnianie odpowiedniego dla uczestników tempa pracy. Podkreślanie związków między elementami materiału, powtarzanie, streszczanie, podsumowywanie.
8. Wzmacnianie poznawczej samoregulacji (nauczanie wyznaczania konkretnych i wykonalnych celów, planowania i samomonitorowania).

4

CELE PROGRAMÓW

Cele sformułowano dla dwóch grup ich odbiorców: młodzieży i dorosłych.

4.1

Cele programów adresowanych do młodzieży: uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych i uczniów szkół ponadpodstawowych

Nadrzędnym celem programów jest zachęcanie młodzieży do prozdrowotnego stylu życia w celu wzmocnienia zdrowia i jego ochrony. Celem zajęć jest:

1. Zwiększanie wiedzy uczniów na temat:
 - sposobu żywienia zgodnego z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi,
 - zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym,
 - zaleceń dotyczących codziennej aktywności fizycznej.
2. Zachęcanie uczniów do:
 - praktykowania zaleceń żywieniowych w codziennym życiu, w tym przede wszystkim do zwiększenia spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb przy równoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczu, cukru, i słodczy, soli kuchennej i słonych przekąsek,
 - zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.

4.2

Cele programów adresowanych do dorosłych: pracowników szkoły i rodziców/opiekunów prawnych uczniów

Celem programów jest:

1. Zachęcanie dorosłych do wspierania dzieci i młodzieży w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.
2. Uświadamianie dorosłym, że tworzą modele zachowań zdrowotnych dla swoich podopiecznych.
3. Zwiększenie wiedzy dorosłych na temat:
 - potrzeb żywieniowych młodzieży,
 - zasad żywienia młodzieży, aktualnych norm żywieniowych odpowiednich dla wieku i płci, zasad układania jadłospisów,
 - metod oceny stanu odżywienia nastolatków, w tym wykrywania ryzyka rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania,
 - znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia młodzieży wraz z praktycznymi wskazówkami organizowania aktywności fizycznej.

Tematyka warsztatów dla dorosłych ma być spójna z zagadnieniami omawianymi na zajęciach z młodzieżą.

5

KONCEPCJA METODYCZNA PROGRAMÓW

U podstaw programów leży konstruktywistyczne podejście do nauczania i uczenia się. Zgodnie z jego założeniami:

- uczenie się jest procesem aktywnego konstruowania (budowania) wiedzy przez osobę uczącą się
- nauczanie jest tworzeniem warunków do uczenia się
- nauczanie i uczenie się są dialogiem, osoby uczące się i nauczyciele są podmiotami i partnerami interakcji.

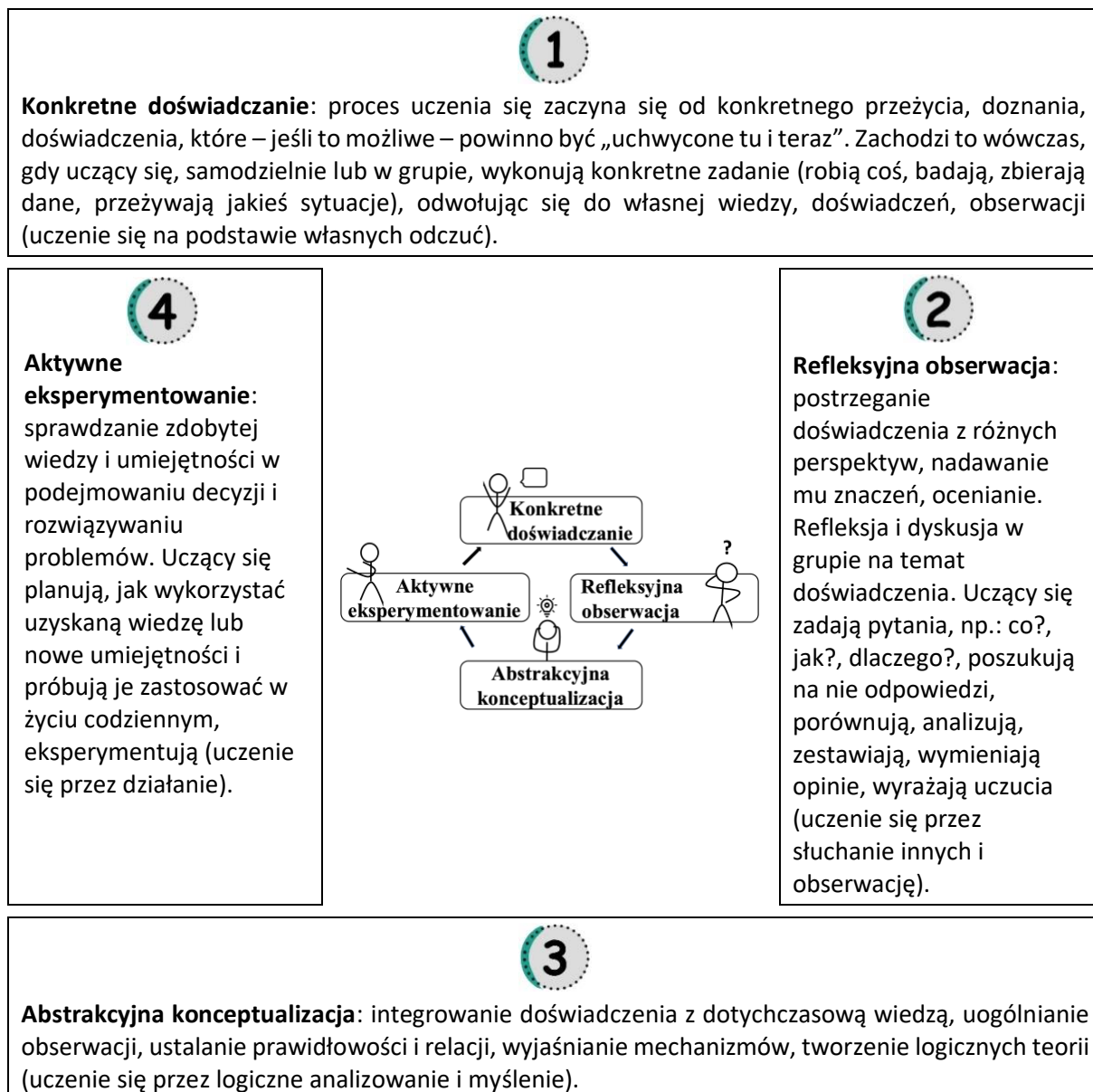
Istotnymi elementami efektywnego środowiska uczenia się powinny być:

1. Koncentracja na osobach uczących się, zachęcanie ich do aktywnego udziału w zajęciach.
2. Zachęcanie do uczenia się we współpracy.
3. Poznawanie i wzmacnianie motywacji uczących się.
4. Dbłość o dobrą atmosferę, poczucie bezpieczeństwa, pozytywne emocje.
5. Uwzględnianie indywidualnych różnic między uczącymi się.
6. Proponowanie zadań, które stanowią wyzwanie, ale nie są zbyt obciążające.
7. Nacisk na wspomagające proces uczenia się, kształtujące informacje zwrotne.

W edukacji zdrowotnej, w tym w edukacji żywieniowej, zaleca się uwzględnianie cyklu uczenia się przez doświadczanie. Jego podstawą jest teoria uczenia się przez doświadczanie autorstwa Davida A. Kolba. Zakłada ona, że uczenie się jest procesem, w którym wiedza jest wynikiem odbierania i przetwarzania przez jednostkę informacji płynących z jej własnego doświadczenia. Cykl uczenia się składa się z czterech etapów (ryc. 3):

- 1 Konkretnie doświadczanie.
- 2 Refleksyjna obserwacja.
- 3 Abstrakcyjna konceptualizacja.
- 4 Aktywne eksperymentowanie.

Warunkiem skuteczności uczenia się jest przejście przez 4 etapy cyklu (zachowanie całego cyklu).



Ryc. 3. Etapy cyklu uczenia się przez doświadczanie



ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Lp.	Odbiorcy	Liczba spotkań i liczba godzin	Liczba uczestników
1.	Uczniowie klas VII–VIII szkół podstawowych	pięć lekcji po 45 minut w ustalonych odstępach czasu	min. 15 uczniów, maks. 30 (cała klasa lub w podziale na dwie grupy zależnie od decyzji szkoły)
2.	Uczniowie szkół ponadpodstawowych		
3.	Pracownicy szkół*, w tym: <ul style="list-style-type: none"> – kadra pedagogiczna, – osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci w szkołach, – pielęgniarki/higienistki szkolne odpowiedzialne w szkołach za profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniami 	jedno spotkanie trwające 3 x 60 minut + dwie piętnastominutowe przerwy lub trzy spotkania sześćdziesięciominutowe w ustalonych odstępach czasu	20 osób
4.	Rodzice/opiekunowie prawni uczniów		

*Rekomendujemy pracę z grupą pracowników jednej szkoły, znających dobrze kontekst jej funkcjonowania. Ma to znaczenie zwłaszcza w trzeciej części warsztatów dla tej grupy.

7

WARUNKI REALIZACJI ZAJĘĆ

Warunki realizacji programów dotyczą kompetencji osób prowadzących zajęcia oraz wyposażenia sali zajęciowej.

7.1

Kompetencje osób prowadzących zajęcia

Osoby realizujące zajęcia powinny posiadać następujące kompetencje (wiedzę, umiejętności i postawy):

- specjalistyczne w zakresie wiedzy o:
 - zdrowiu, jego wzmocnieniu i ochronie
 - żywności i żywieniu, zachowaniach żywieniowych i zachowaniach związanych z aktywnością fizyczną ludzi na różnych etapach cyklu życiowego, czynnikach je warunkujących oraz aktualnych zaleceniach, które należy rekomendować odbiorcom
 - edukacji zdrowotnej, w tym szczególnie edukacji żywieniowej i do zwiększania aktywności fizycznej w różnych grupach ludzi
- dydaktyczne dotyczące procesu nauczania i uczenia się młodzieży i dorosłych
- psychospołeczne, w tym umiejętności komunikowania się z osobami uczącymi, nawiązywania i podtrzymywania z nimi dobrych relacji, oraz motywowania ich do uczenia się i wprowadzania prozdrowotnych zmian w ich stylu życia.

Czynnikiem sprzyjającym efektywnej realizacji zajęć jest doświadczenie realizatora zajęć w pracy z młodzieżą i dorosłymi oraz tzw. swoboda psychologiczna, tj. swoboda w wykorzystaniu wiedzy, posługiwaniu się właściwą terminologią, elastycznym stosowaniu metod i technik nauczania-uczenia się, byciu z osobami biorącymi udział w zajęciach także w trudnych sytuacjach. Ważnym zadaniem edukatora jest modelowanie pożądaných zachowań zdrowotnych.

Niezwykle ważną składową kompetencji dydaktycznych realizatora warsztatów jest umiejętność utrzymywania służącego efektywnemu nauczaniu-uczeniu się ładu w czasie zajęć. Na utrzymywanie tego ładu (porządku) składają się:

- stwarzanie środowiska społecznego i fizycznego oraz prawidłowe postępowanie metodyczne, które ułatwiają pracę uczestników zajęć i nauczyciela, zapobiegają powstawaniu problemów (profilaktyka)
- reagowanie w przypadku wystąpienia trudnych zachowań uczestników zajęć (interweniowanie).

Należy również zwrócić uwagę na konieczność znajomości przez osoby prowadzące zajęcia zapisów Podstaw programowych kształcenia ogólnego dla różnych typów szkół zawartych w Rozporządzeniach Ministra Edukacji Narodowej (Dz.U. 2017, poz. 356; Dz.U. 2018, poz. 467). W ich preambułach zwrócono uwagę na znaczenie edukacji zdrowotnej. Treści dotyczące zdrowia i prozdrowotnego stylu życia, w tym prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej, są obecne w podstawach programowych różnych przedmiotów, mogą być także elementem programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Wiedza prowadzącego zajęcia o wymaganiach ogólnych i szczegółowych (treściach nauczania/uczenia się) w tym zakresie i ich realizacji jest punktem wyjścia do jego pracy z uczniami: pozwala mu zorientować się, co uczniowie powinni już wiedzieć, do czego może się odwołać.

Osoby prowadzące zajęcia powinny także zdawać sobie sprawę z tego, że w szkołach, w których będą prowadziły zajęcia, mogły/mogą być realizowane programy zewnętrzne o podobnej tematyce oferowane przez różne instytucje i organizacje. Wiedza w tym zakresie może stanowić dla nich ważny punkt odniesienia.



Wyposażenie

Do realizacji zajęć potrzebne są:

1. Sala zajęciowa:
 - odpowiednio duża, zapewniająca swobodę i bezpieczeństwo w poruszaniu się, umożliwiająca pracę w grupach (możliwość zmiany sposobu ustawienia stołów i krzeseł w zależności od potrzeb: celu zadania, formy pracy)
 - dobrze wentylowana, oświetlona
 - wyposażona w sprzęt, pomoce dydaktyczne umieszczone w łatwo dostępnych miejscach.
2. Podstawowe wyposażenie sali:
 - biała tablica oraz stojak na arkusze typu flipchart
 - komputer, rzutnik.
3. Podstawowe materiały biurowe:
 - kartki papieru
 - flamastry do białej tablicy i papieru
 - nożyczki
 - klej, magnesy itp.

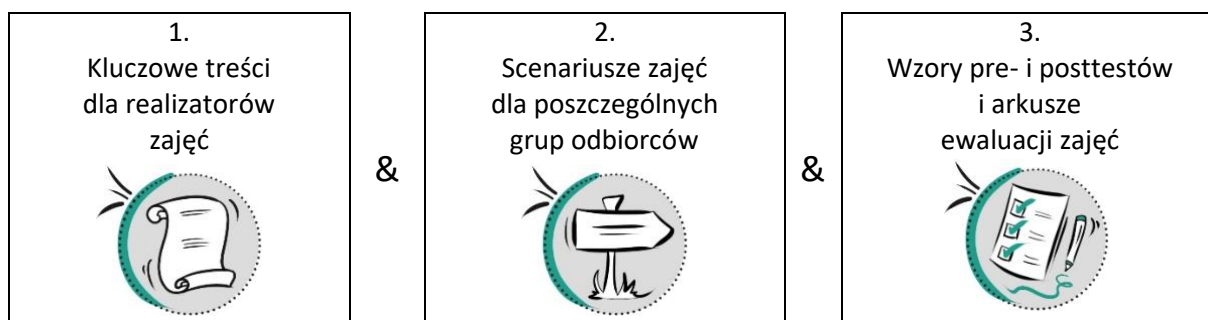
Nauczyciel prowadzący zajęcia powinien mieć dostęp do fotokopiarki, aby przygotować kopie kart pracy dla uczestników zajęć.

Jeśli osoba prowadząca zajęcia z uczniami miałaby dostęp do sali, w której można przygotować proste danie w odpowiednich warunkach spełniających wymogi BHP, można rozważyć włączenie do zajęć komponentu kulinarnego o charakterze praktycznym. Decyzja pozostaje w gestii realizatora zajęć.





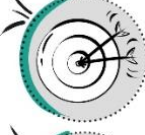



8

MATERIAŁY POMOCNICZE DO REALIZACJI ZAJĘĆ: OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA

Dla realizatora programów przygotowano trzy rodzaje materiałów pomocniczych.



- Kluczowe treści dla realizatorów programów** (część I, rozdział 9): krótkie teksty z najważniejszymi zagadnieniami poruszonymi podczas zajęć, które mają ukierunkowywać postępowanie realizatora programów, być dla niego punktem wyjścia. Zakładamy, że realizator ma pogłębioną wiedzę w tematyce zajęć i swobodę w jej wykorzystywaniu. Na podstawie tych materiałów realizator zajęć może sporządzić krótkie prezentacje lub ulotki do rozdania uczestnikom zajęć (tzw. handouty).
- Scenariusze zajęć dla poszczególnych grup odbiorców** (część II, rozdziały 1–4): W każdym scenariuszu uwzględniono 8 wymienionych niżej sekcji. Na jego końcu umieszczono wzory kart pracy.

1. Kluczowe treści		5. Pomoce dydaktyczne (materiały biurowe, dydaktyczne, sprzęt)	
2. Czas trwania zajęć		6. Oczekiwane efekty	
3. Cele szczegółowe/zadania		7. Uwagi	
4. Formy pracy. Metody i techniki nauczania/uczenia się		8. Przebieg zajęć	

- Wzory pretestów i posttestów wraz z rozwiązaniem oraz arkusze ewaluacji zajęć:** pretest i posttest mają formę anonimowego krótkiego quizu wiedzy. Zamieszczono je na końcu scenariuszy dla każdej grupy odbiorców (część II, rozdziały: 1.6., 2.5., 3.4. i 4.4.).



KLUCZOWE TREŚCI: KOMPENDIUM WIEDZY REALIZATORA ZAJĘĆ

W tym rozdziale zamieszczono kluczowe treści dla realizatora zajęć z młodzieżą i dorosłymi. Dobrano je z uwzględnieniem celów programów. Są one materiałem pomocniczym, podpowiedzią dla realizatora zajęć, mają go ukierunkować. Nie wyczerpują one wiedzy na temat prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Osoba prowadząca zajęcia (zob. podrozdz. 7.1.) powinna m.in. posiadać specjalistyczną wiedzę na temat żywności i żywienia, zachowań żywieniowych i zachowań związanych z aktywnością fizyczną ludzi w różnym wieku, czynników je warunkujących oraz aktualnych zaleceń, które należy rekomendować odbiorcom zajęć. Powinna też mieć swobodę psychologiczną w wykorzystaniu tej wiedzy, posługiwaniu się właściwą terminologią.

Jeszcze raz zwracamy uwagę na to, że w opracowaniu tej części wykorzystano wiele pozycji piśmiennictwa. Dla uproszczenia tekstu zrezygnowano z odnośników bibliograficznych. Listę wykorzystanych publikacji zamieszczono w rozdziale 10.

Lista zagadnień

9.1.	Istota i znaczenie prawidłowego żywienia
9.2.	Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”
9.3.	Główne nieprawidłowości w żywieniu
9.4.	Istota i znaczenie aktywności fizycznej
9.5.	Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dzieci, młodzieży i dorosłych
9.6.	Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież
9.7.	Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych
9.8.	Zaspakajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów
9.9.	Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii)
9.10.	Metody oceny stanu odżywienia nastolatków
9.11.	Tworzenie w szkole warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej
9.12.	Tworzenie w domu warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej
9.13.	Niemarnowanie jedzenia



Istota i znaczenie prawidłowego żywienia

Istota prawidłowego żywienia	Znaczenie prawidłowego żywienia:
<p>Prawidłowe żywienie to żywienie zgodne z zaleceniami nauki o żywieniu, które umożliwia dostarczenie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości i odpowiednim stosunku, przy uwzględnieniu liczby posiłków i ich rozłożeniu w ciągu dnia, oraz przy wzięciu pod uwagę wieku, płci i aktywności fizycznej.</p>	zaspokajają potrzeby biologiczne, psychiczne i społeczne człowieka
	umożliwiają osiągnięcie pełnego zaprogramowanego genetycznie rozwoju fizycznego i psychicznego
	sprzyja dobremu samopoczuciu oraz dyspozycji do uczenia się i pracy
	sprzyja prawidłowej funkcji systemu immunologicznego i utrzymaniu odporności organizmu
	zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych (otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia)
	umożliwia utrzymanie prawidłowej masy ciała
sprzyja zachowaniu zdrowia do późnych lat życia	

Żywienie ma znaczenie dla człowieka w każdym wieku. Okresem, który wymaga szczególnej uwagi, jest wiek dojrzewania. Zachodzące na tym etapie życia bardzo intensywne procesy wzrastania i dojrzewania sprawiają, że nastolatki są szczególnie wrażliwe na wszelkie nieprawidłowości w sposobie żywienia. W okresie dzieciństwa kształtują się także zachowania żywieniowe, które kontynuowane w latach późniejszych niosą za sobą określone konsekwencje zdrowotne. Nieprawidłowe żywienie, oprócz negatywnego wpływu na bieżące samopoczucie i stan zdrowia dziecka, może prowadzić do licznych zaburzeń w życiu dorosłym, a rozpoczęcie prawidłowego żywienia w późniejszym czasie nie jest w stanie zniwelować utraconych wcześniej możliwości rozwoju psychicznego i fizycznego.

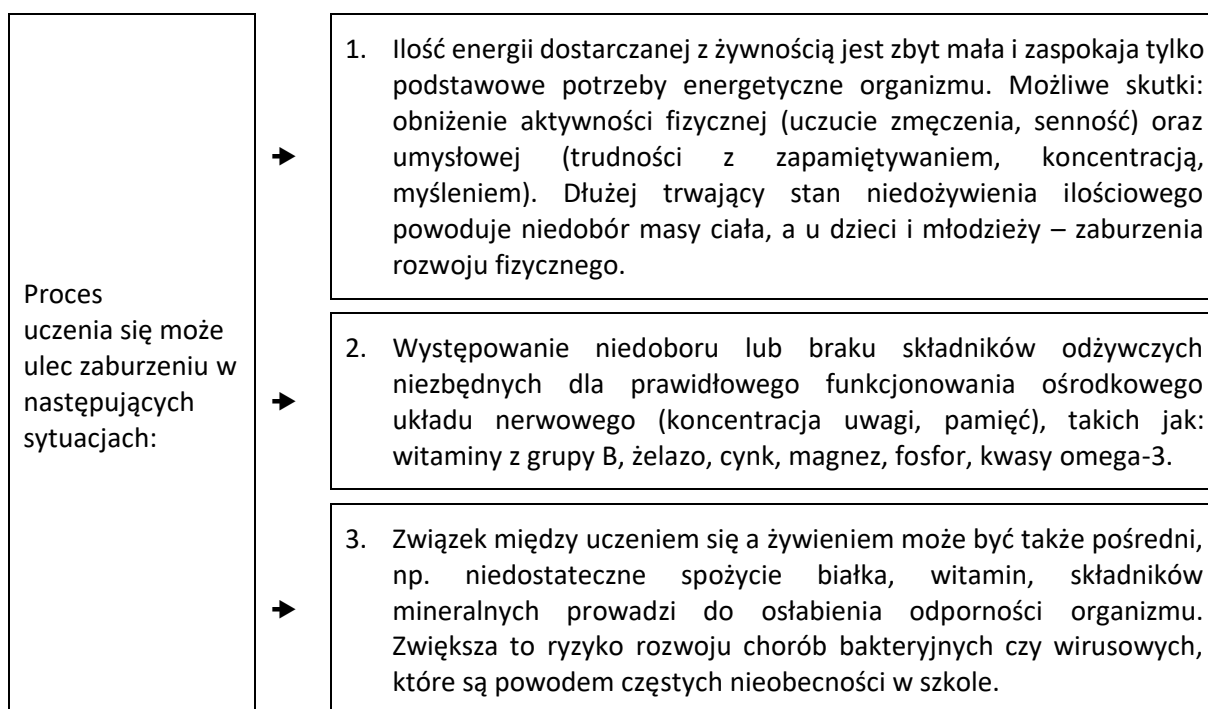
Negatywne konsekwencje zdrowotne mogą wynikać z niedoborów składników odżywczych, a także z ich nadmiernego spożycia:

1. Żywienie niedoborowe może mieć charakter zarówno ilościowy, jak i jakościowy, a jego konsekwencjami mogą być:
 - pogorszenie się stanu zdrowia
 - upośledzenie funkcjonowania układu odpornościowego
 - zmniejszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego
 - zaburzenie prawidłowego rozwoju tkanki kostnej
 - nadmierna drażliwość
 - zmniejszenie koncentracji, a w konsekwencji gorsze wyniki w nauce.
2. Nadmierne spożycie żywności przez dzieci i młodzież prowadzi do:
 - powstawania nadwagi lub otyłości (dziecko z nadwagą między 10. a 14. r.ż. jest 28-krotnie bardziej narażone na otyłość w dorosłym życiu)
 - zwiększonego ryzyka rozwoju chorób przewlekłych (cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca czy niektóre nowotwory) w dorosłym życiu.

Nieprawidłowości w żywieniu obniżają dyspozycję uczniów do uczenia się!

Rodzice i nauczyciele powinni rozumieć, że nieprawidłowości w żywieniu mogą stać się przyczyną gorszego samopoczucia i słabszej dyspozycji dzieci i młodzieży do uczenia się. Dlatego dorośli: rodzice w domu, a nauczyciele w szkole, powinni tworzyć środowisko, które sprzyja ich prozdrowotnemu żywieniu, i edukować ich w tym obszarze.

Trzeba podkreślić, że nieprawidłowości w żywieniu mogą wpływać również na funkcjonowanie dorosłych, obniżać ich dyspozycję do pracy i realizacji codziennych zadań. Dorośli, którzy żywią się w sposób nieprawidłowy, nie dostarczają dzieciom i młodzieży prozdrowotnych wzorców zachowań żywieniowych.



Nieprawidłowości dotyczące żywienia nastolatków są niekorzystne nie tylko z punktu widzenia zdrowia jednostki, ale także z punktu widzenia zdrowia dzieci w następnych pokoleniach: z badań HBSC 2018 wynika np., że we wszystkich grupach wieku dziewczęta rzadziej niż chłopcy: zjadają śniadanie, spożywają posiłki z rodzicami. Stwarza to ryzyko, że w przyszłości, jako matki, będą one przejawiały niekorzystne zachowania i tworzyły negatywne wzorce dla swych dzieci i innych członków rodziny.

9.2

Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”

Obecnie obowiązujące zasady prawidłowego żywienia zostały przedstawione graficznie w postaci talerza. Zastąpił on dotychczas szeroko rozpropagowaną piramidę zdrowego żywienia. Na talerzu widnieją symbolicznie przedstawione zalecane grupy produktów i ich proporcje względem siebie. Grafika przedstawiająca zalecenia zawiera także informację o potrzebie jedzenia różnorodnych produktów każdego dnia, aktywności fizycznej i utrzymywania prawidłowej masy ciała. Wokół talerza znajdują się także informacje wskazujące żywność, której należy jeść więcej, mniej lub zamieniać na inne produkty.

Aktualny talerz przedstawiający zalecenia żywieniowe składa się z trzech części, proporcjonalnie przedstawiających produkty, które powinny stanowić zdrowy posiłek:

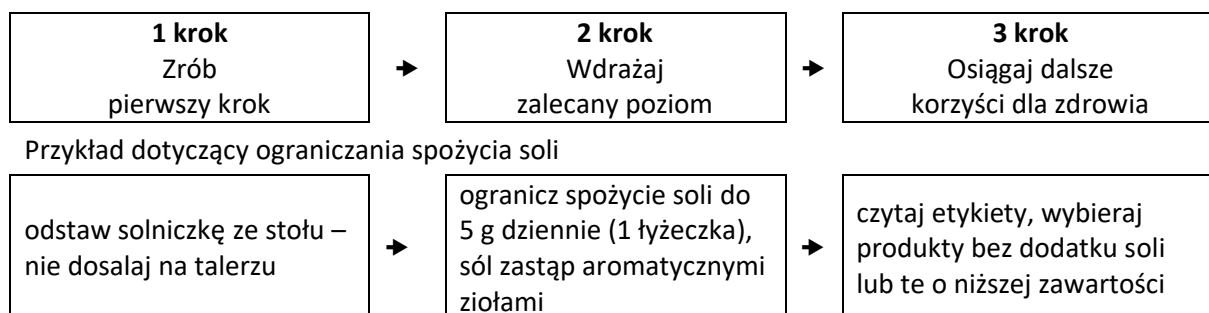
1. Połowę talerza zajmują owoce i warzywa, które są niezbędne dla zachowania zdrowia i powinny stanowić podstawę każdego posiłku.
2. Ćwierć talerza stanowią produkty zbożowe, najlepiej z pełnego przemiału, takie jak kasze, makarony czy mąki, które stanowią główne źródło energii w posiłku.
3. Ostatnia część dopełniona jest produktami, które są źródłem białka i zdrowych tłuszczów. Należą do nich np. chude mięso, mięso ryb, mleko i przetwory mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy.



Talerz zdrowego żywienia, fragment grafiki.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>



Uzupełnieniem grafiki Zaleceń Zdrowego Żywienia w postaci talerza jest materiał pt. „W 3 krokach do zdrowia!”, który wskazuje, jak stopniowo zmienić swoje nawyki żywieniowe w kierunku prozdrowotnym. Zalecenia dotyczą spożycia niektórych produktów i ich grup, regularności i pory posiłków oraz aktywności fizycznej.



Warto przeczytać: B. Bondyra-Wiśniewska, I. Pawluk, M. Kaczorek, S. Pacyna, K. Wolnicka, A. Wedziuk, P. Nagel (2021). *Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce*, Warszawa: NCEŻ NIZP PZH-PIB. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>



Wybrane zalecenia żywieniowe i ich uzasadnienie

 Rób to...	ponieważ... 
<p>Jedz codziennie warzywa i owoce, powinny one stanowić połowę Twojego talerza. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie, ale im więcej, tym lepiej, z zachowaniem zasady: więcej warzyw niż owoców.</p>	<p>→ Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, błonnika i substancji przeciwutleniających. Duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także wiele innych przewlekłych chorób, m.in. cukrzycę typu 2 i otyłość.</p>
<p>Jedz więcej produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych.</p>	<p>→ Fermentowane produkty mleczne są źródłem pełnowartościowego białka, wapnia, a także dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego wspierających prawidłowy rozwój i działanie flory bakteryjnej.</p>
<p>Codziennie spożywaj przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna), takich jak kasze, np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron.</p>	<p>→ Produkty zbożowe z pełnego przemiału są głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.</p>
<p>Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, bób, soja) i jaj.</p>	<p>→ Większe niż zalecane spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu zarówno z powodu nowotworów, jak i chorób układu sercowo-naczyniowego. Zamiana mięsa na rośliny strączkowe jest korzystna dla zdrowia i środowiska.</p>
<p>Jedz 2 razy w tygodniu ryby (np. takie jak łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).</p>	<p>→ Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.</p>
<p>Spożywaj niewielką ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego: oleje oraz produkty takie jak: orzechy, nasiona czy pestki.</p>	<p>→ Oleje roślinne są źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy E. Orzechy, nasiona i pestki, oprócz zdrowych tłuszczów, zawierają także wiele składników potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.</p>
<p>Jedz mniej produktów przetworzonych, do jakich należą np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywność typu fast-food.</p>	<p>→ Zawierają one dużo cukru, soli i tłuszczu, które prowadzą do rozwoju nadwagi i otyłości, a także chorób takich jak: nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia i hipertriglicydemia, miażdżycy naczyń krwionośnych czy cukrzyca typu 2.</p>



9.3

Główne nieprawidłowości w żywieniu

1. Nieprawidłowy tryb żywienia i zwyczaje:



- pomijanie niektórych posiłków
- nadmierne dosładzanie lub dosalanie potraw
- nieregularność w spożywaniu posiłków
- niespożywanie śniadania przed wyjściem z domu
- niespożywanie posiłku w szkole/pracy
- pojadanie między posiłkami
- zbyt długie przerwy między posiłkami
- zbyt mała liczba posiłków

2. Nieodpowiednia struktura spożycia żywności:



- zbyt małe spożycie:
 - owoców
 - produktów mlecznych
 - produktów zbożowych
 - ryb
 - nasion roślin strączkowych
 - warzyw
- zbyt duże spożycie:
 - cukru i słodczy
 - mięsa i jego przetworów
 - słodzonych napojów
 - tłuszczów zwierzęcych
 - żywności o niskiej gęstości odżywczej
 - żywności fast food

3. Nieodpowiednia wartość odżywcza racji pokarmowych:



- zbyt wysoka/niska wartość energetyczna
- nadmierny udział energii z tłuszczu
- nadmierny udział energii z sacharozy
- zbyt mały udział energii z węglowodanów
- zbyt mała zawartość:
 - owoców
 - produktów mlecznych
 - produktów zbożowych
 - ryb
 - nasion roślin strączkowych
 - warzyw
- zbyt małe spożycie:
 - błonnika
 - cynku
 - magnezu
 - miedzi
 - wapnia
 - żelaza
 - witamin z grupy B
 - witaminy C
 - witaminy D
 - wielonienasyconych kwasów tłuszczowych

Wzory zachowań młodzieży w obszarze żywienia i aktywności fizycznej

W okresie adolescencji zachodzą zmiany, które wpływają na wzory (sposoby) jedzenia i aktywności fizycznej nastolatków. Mają one większy wpływ na zaspokajanie swoich potrzeb biologicznych, jednak nadal ważna jest tu rola dorosłych.

Nastolatki przebywają coraz dłużej poza domem, podejmują własne decyzje co do sposobu żywienia, są podatne na wpływ reklam, mają siłę nabywczą (większość dysponuje kieszonkowym). Jakość sposobu żywienia dzieci obniża się, gdy przechodzą one z dzieciństwa do adolescencji, ich wzory jedzenia zwiększają ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych zarówno w tym właśnie czasie, jak i w przyszłości.

Typowe wzory zachowań nastolatków związane z żywieniem

- chaotyczne wzory jedzenia
- szybkie jedzenie i jedzenie poza domem
- spożywanie jedzenia typu *fast food* (zawierają one zwykle dużo tłuszczów, cukru i/lub soli, a niewiele żelaza, wapnia, wit. B₂, wit. A, kwasu foliowego i wit. C)
- zastępowanie mleka napojami gazowanymi i słodzonymi
- coraz częstsze samodzielne kupowanie i przygotowywanie posiłków dla siebie
- wpływ na zakupy żywnościowe dokonywane przez rodziców; samodzielne kupowanie produktów żywnościowych do domu.

W okresie adolescencji stopniowo obniża się poziom aktywności fizycznej nastolatków. Dziewczęta są mniej aktywne fizycznie od chłopców. W okresie około roku poprzedzającego i następującego po pierwszej miesiączce typowym zjawiskiem u dziewcząt jest niechęć do ruchu (tzw. „lenistwo ruchowe”).

Dzisiejsze nastolatki spędzają dużo czasu przed urządzeniami ekranowymi z dostępem do internetu, szczególnie w sposób sedentarny. W okresie pandemii COVID-19 czas spędzany przez młodzież przy urządzeniach ekranowych wydłużył się, stały się one narzędziem uczenia się na skalę wcześniej niespotykaną. Używanie tych urządzeń jest powiązane z innymi zachowaniami człowieka i ma wpływ na jego samopoczucie i zdrowie. Nadmierne i nie w pełni świadome z nich korzystanie wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Typowe wzory zachowań nastolatków związane z aktywnością fizyczną

- niski poziom aktywności fizycznej znacznej części młodzieży
- zwiększenie udziału w codziennym życiu nastolatków zajęć sedentarnych, w których wydatek energii jest niewielki (powszechne zbyt długie korzystanie z urządzeń ekranowych i internetu).

9.4

Istota i znaczenie aktywności fizycznej

Istotą aktywności fizycznej, jednej z podstawowych całonocnych potrzeb biologicznych człowieka, jest:

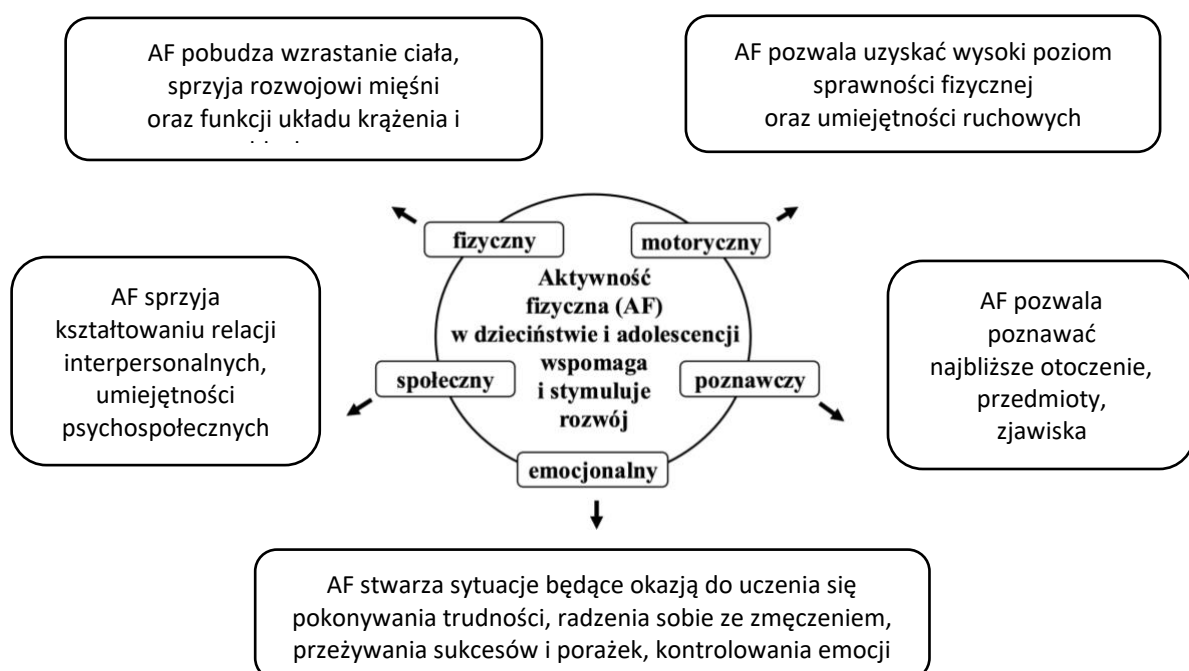
- wysiłek fizyczny (związany z pracą mięśni szkieletowych i towarzyszącym jej zespołem zmian czynnościowych w organizmie, np.: przyśpieszenie tętna, oddechu, uczucie ciepła, pocenie się)
- ponadspoczynkowy (zwiększony w stosunku do stanu w spoczynku) wydatek energii.

Na aktywność fizyczną składają się różne zachowania związane z przemieszczaniem się, czynnościami wykonywanymi w codziennym życiu, uczeniem się, pracą zawodową, rekreacją, uprawianiem sportu.

Podjęcie systematycznej aktywności fizycznej wiąże się z wieloma korzyściami dla samopoczucia i zdrowia dzieci, młodzieży i dorosłych (zob. rozdz. 9.5.). Niedostatek aktywności fizycznej stanowi zagrożenie dla ich zdrowia. Deficyty aktywności fizycznej:

- przyczyniają się do regresu sprawności i wydolności fizycznej, nadwagi i otyłości, zaburzeń układu ruchu, występowania bólów pleców, rozwoju wad postawy. Nadmierna masa ciała i słaba kondycja fizyczna mogą być powodem piętnowania i wyśmiewania ze strony rówieśników
- są niekorzystne nie tylko z punktu widzenia zdrowia jednostki, ale także z punktu widzenia zdrowia dzieci w następnych pokoleniach: z badań HBSC 2018 wynika np., że we wszystkich grupach wieku dziewczęta rzadziej niż chłopcy spełniają rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej. Stwarza to ryzyko ich niekorzystnych zachowań w przyszłości jako matek i tworzenia przez nie negatywnych wzorców zachowań dla swych dzieci i innych członków rodziny.

Należy podkreślić, że aktywność fizyczna w dzieciństwie i adolescencji wspomaga i stymuluje rozwój w wielu jego sferach.



Warto pamiętać, że aktywność fizyczna to źródło przyjemności i satysfakcji. Może się ona przyczynić do poprawy nastroju.



Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dzieci, młodzieży i dorosłych

Przytoczone dalej zalecenia odnoszą się do aktywności fizycznej zsumowanej, tj. do sumy wszystkich wysiłków fizycznych wykonywanych w ciągu dnia (spontanicznych i zorganizowanych, związanych z przemieszczaniem się, codziennymi czynnościami domowymi, zabawą, uczeniem się, pracą, rekreacją, szkolnymi lekcjami WF, uprawianiem sportu itp.).

Zachowania sedentarne (łac. *sedentarius* = siedzący, pozbawiony ruchu, osiadły) to różne czynności wykonywane w pozycji siedzącej lub leżącej, w czasie których wydatek energii jest niewielki.

Rekomendacje WHO 2020 dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat

Korzyści dla zdrowia wynikające z podejmowania aktywności fizycznej

Poprawa: wydolności fizycznej (krążeniowo-oddechowej i mięśni), wskaźników sercowo-metabolicznych (zapobieganie nadciśnieniu, dyslipidemii, cukrzycy, insulinooporności), zdrowia kości, możliwości poznawczych (osiągnięć szkolnych, funkcji wykonawczych), zdrowia psychicznego (ograniczenie objawów depresji); redukcja nadwagi i otyłości.

Zalecenia

- Podejmowanie **codziennie przez co najmniej 60 minut** aktywności fizycznej od umiarkowanej do intensywnej, głównie wysiłków aerobowych (tlenowych)⁴.
- Wykonywanie **co najmniej w 3 dniach w tygodniu** wysiłków o dużej intensywności, wzmacniających mięśnie i kości.

Dobra praktyka

- Lepsza jest jakakolwiek aktywność fizyczna niż żadna.
- Nawet jeśli aktywność fizyczna dzieci i nastolatków nie jest zgodna z zaleceniami, każda jej ilość jest korzystna dla zdrowia.
- Dzieci i nastolatki powinny zacząć od małej ilości aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.
- Ważne jest zapewnienie dzieciom i nastolatkom bezpiecznych i odpowiednich możliwości i warunków do podejmowania aktywności fizycznej oraz zachęcanie ich do uczestnictwa w atrakcyjnych jej formach, oferowanie różnorodnych zajęć dostosowanych do ich wieku i możliwości.

⁴ Są to wysiłki, w których ilość tlenu dostarczanego do pracujących mięśni pokrywa zwiększone zapotrzebowanie na tlen. W czasie wysiłków aerobowych o intensywności:

- umiarkowanej: przyspieszenie oddechu jest niewielkie, można swobodnie rozmawiać, pojawia się uczucie ciepła
- dużej: oddech jest znacznie przyspieszony, występuje zadyszka (nie można rozmawiać, poczucie gorąca, pocenie się).

Ograniczanie zachowań sedentarnych

- Nadmiar zachowań sedentarnych wpływa niekorzystnie na zdrowie dzieci i młodzieży: zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej, zmniejszenie wydolności fizycznej, wskaźników sercowo-metabolicznych, zachowań prospołecznych, czasu trwania snu.
- Zaleca się, aby dzieci i nastolatki ograniczały czas trwania zajęć sedentarnych, zwłaszcza w czasie wolnym przed ekranem.

Rekomendacje WHO 2020 dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dorosłych w wieku 18–64 lat

Podstawową zasadą jest **wbudowanie aktywności fizycznej w codzienne życie**, a nie tylko okresowy udział w zorganizowanych zajęciach ruchowych lub okresowe uprawianie sportu (np. podczas urlopu). Uwaga: osoby, które mają problemy zdrowotne, powinny zapytać lekarza o to, jakie są dla nich najkorzystniejsze: czas wykonywania, intensywność i rodzaj wysiłków fizycznych.

Korzyści dla zdrowia wynikające z podejmowania aktywności fizycznej

Zmniejszenie umieralności z powodu wszystkich przyczyn, zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych; zmniejszenie zachorowalności na nadciśnienie, niektóre nowotwory⁵, cukrzycę typu 2, otyłość; poprawa zdrowia psychicznego (redukcja objawów depresji), możliwości poznawczych, jakości snu; zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej.

Zalecenia

- Wszyscy dorośli powinni regularnie podejmować aktywność fizyczną.
- Dla uzyskania znaczących korzyści dla zdrowia dorośli powinni podejmować **w każdym tygodniu** aerobową aktywność fizyczną:
 - o umiarkowanej intensywności przez **co najmniej 150–300 minut** lub
 - o dużej intensywności przez **co najmniej 75–150 minut** lub
 - odpowiednio łącząc oba ww. typy aktywności fizycznej.

Dodatkowe korzyści dla zdrowia

1. Wzmocnienie mięśni można uzyskać przez podejmowanie **w 2 lub więcej dniach w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności, z zaangażowaniem wszystkich dużych grup mięśniowych.
2. Dodatkowe korzyści dla zdrowia przynosi podejmowanie przez **więcej niż 300 minut w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub **więcej niż 150 minut** aktywności fizycznej o dużej intensywności, albo odpowiedniego połączenia obu ww. typów aktywności fizycznej.

Dobra praktyka

- Lepsza jest jakakolwiek aktywność fizyczna niż żadna.
- Nawet jeśli aktywność fizyczna dorosłych nie jest zgodna z zaleceniami, to każda jej ilość jest korzystna dla zdrowia.
- Dorośli powinni zacząć od małej aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

⁵ Dotyczy to nowotworów pęcherza moczowego, piersi, jelita grubego, endometrium, przełyku, żołądka, nerek.

Ograniczanie zachowań sedentarnych

U dorosłych podejmowanie zbyt dużo zachowań sedentarnych jest niekorzystne dla zdrowia: zwiększa umieralność ze wszystkich przyczyn, zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, oraz zachorowalność na choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzycę typu 2. Zaleca się, aby dorośli:

- ograniczali ilość czasu przeznaczanego na zachowania sedentarne; zastąpienie ich aktywnością fizyczną, nawet o małej intensywności, jest korzystne dla zdrowia
- zmniejszali szkodliwe dla zdrowia skutki zachowań sedentarnych przez podejmowanie aktywności fizycznej od umiarkowanej do intensywnej, większej niż zalecana.



Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież

Na zachowania ludzi w różnym wieku, w tym nastolatków, związane z jedzeniem i aktywnością fizyczną wpływa wiele powiązanych ze sobą czynników. Ich znajomość może pomóc osobom prowadzącym edukację żywieniową w:

- zrozumieniu ludzi, ich zachowań oraz trudności w dokonywaniu zmian
- znalezieniu właściwych sposobów oddziaływania edukacyjnego i wspierania zmiany zachowań.

Grupy i przykłady czynników wpływających na wybór pokarmów i sposób odżywiania się

Czynniki indywidualne	Czynniki środowiskowe
<ul style="list-style-type: none"> • stan zdrowia • preferencje żywieniowe • wartości i przekonania • emocje • wygląd ciała • dochód własny • wiedza na temat odżywiania się • aktywność fizyczna 	<ul style="list-style-type: none"> • styl życia rodziny • grupa rówieśnicza • wartości społeczno-kulturowe • dochód rodziny • środki masowego przekazu • punkty sprzedaży żywności w środowisku życia (w miejscu zamieszkania, w szkole i w ich pobliżu) • ograniczenia czasowe (np. czas trwania przerwy na posiłek)

Na wybory żywieniowe nastolatków wpływają:

- głód fizjologiczny i/lub emocjonalny
- chęć zjedzenia określonych produktów
- czas
- wygoda
- cena i dostępność żywności
- dostrzegane korzyści
- nastrój
- obraz ciała
- nawyki.

Barierą na drodze do prozdrowotnego sposobu jedzenia jest u nastolatków przede wszystkim brak poczucia pilnej potrzeby działania w sprawie własnego zdrowia w związku z innymi, bardziej naglącymi troskami, a także preferowanie smaku innych pokarmów.

Czynnikami motywującymi do aktywności fizycznej są:

- u chłopców – przede wszystkim chęć utrzymania dobrej kondycji i zwiększenia masy mięśni
- u dziewcząt – dążenie do uzyskania szczupłej sylwetki i ładnego wyglądu. Dziewczęta rzadziej podejmują aktywność fizyczną i szybciej z niej rezygnują, gdy warunki jej uprawiania nie są sprzyjające (np. ograniczenia czasowe, duże koszty, utrudniony dostęp do obiektów sportowych).



Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych

Co to jest jedzenie emocjonalne?

Jedzenie emocjonalne to spożywanie pokarmów w odpowiedzi na emocje, zwłaszcza negatywne, i stres. Może się też ono pojawiać pod wpływem nudy, poczucia samotności oraz zmęczenia.

Co jemy pod wpływem stresu i negatywnych emocji?

Najczęściej sięgamy po słodkie, zwłaszcza po czekoladę. Prawdopodobnie jest to związane ze zwiększonym zapotrzebowaniem na węglowodany. W sytuacji silnego stresu odnotowuje się zwiększony rozpad serotoniny (hormonu szczęścia). Kakao zawiera tryptofan – aminokwas, z którego w naszym organizmie powstają melatonina oraz serotonina. Dlatego czujemy się spokojniejsi i bardziej senni. W czasie stresu odnotowuje się także spadek stężenia magnezu w organizmie. Jest to związane m.in. z wykorzystaniem magnezu do syntezy hormonów stresu. Kakao zawarte w czekoladzie jest także dobrym źródłem magnezu.

W sytuacji odczuwania stresu czy negatywnych emocji częściej sięgamy także po produkty wysoko przetworzone, czyli takie o wysokiej i bardzo wysokiej gęstości energetycznej, np. słone przekąski czy produkty typu fast food. Wykazano, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni rzadziej sięgają po owoce, warzywa czy produkty zbożowe.

Jak odróżnić głód fizjologiczny od głodu emocjonalnego?

Głód fizjologiczny i głód emocjonalny często są mylone. Nie oznaczają tego samego.

Głód fizjologiczny	Głód emocjonalny
Nasila się stopniowo	Pojawia się nagle i może być intensywny
Pojawia się po kilku godzinach po posiłku i jest uzależniony od stężenia glukozy we krwi	Pojawia się niezależnie od czasu ostatniego posiłku i nie jest regulowany przez stężenie glukozy we krwi
Może być zaspokojony poprzez spożycie różnych produktów	Pojawia się chęć zjedzenia określonego produktu spożywczego (np. chęć zjedzenia słodkiego)
Jest regulowany poprzez poczucie sytości i wypełnienie żołądka	Nie jest regulowany przez uczucie sytości
Po posiłku nie pojawia się poczucie winy	Po posiłku pojawiają się wyrzuty sumienia i poczucie winy

Aby poradzić sobie z głodem emocjonalnym należy:

- nauczyć się odróżniać głód fizjologiczny od głodu emocjonalnego
- zadbać o regularność posiłków i niepojadanie między posiłkami
- ćwiczyć uważne jedzenie (świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności; nie spożywamy żywności podczas oglądania telewizji, korzystania z internetu czy z komputera. Dzięki temu jesteśmy w stanie kontrolować ilość żywności, jaką spożywamy, i nie doprowadzamy do sytuacji przejadania się. Co więcej, uważne jedzenie zapobiega spożywaniu żywności pod wpływem czynników zewnętrznych, np. emocjonalnych)

- stworzyć własną listę alternatywnych aktywności, które pozwolą radzić sobie z sięganiem po jedzenie w sytuacji nudy, stresu, samotności czy zmęczenia.

Produkty korzystne dla funkcjonowania mózgu i wspierające zdrowie psychiczne

Żywność, jaką spożywamy, ma wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego oraz nasze zdrowie psychiczne. Wykazano, że najbardziej korzystna dla układu nerwowego jest dieta bogata w żywność o małej zawartości tłuszczów nasyconych, dużej zawartości produktów pełnoziarnistych, ryb, drobiu, orzechów, owoców i warzyw. Produkty spożywcze wykazujące korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu zaprezentowano w tabeli poniżej. Należy:

- ograniczać spożycie takich produktów, jak: masło i margaryny, czerwone mięso, sery żółte, produkty smażone i typu fast-food, ciasta i słodycze; wymienione produkty zawierają tłuszcze nasycone i trans, które mają negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego
- zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, ponieważ nasz organizm składa się aż w 50–60% z wody. W sytuacji utraty wody (odwodnienia) organizm traci wydolność psychofizyczną, a zdolności poznawcze (np. pamięć czy koncentracja) obniżają się.

Produkt spożywczy korzystny dla funkcjonowania mózgu	Rekomendowana liczba porcji
zielone warzywa liściaste	co najmniej 6 porcji w tygodniu
pozostałe warzywa	co najmniej jedna porcja dziennie
owoce jagodowe	co najmniej 2 porcje w tygodniu
orzechy	co najmniej 5 porcji w tygodniu
pełnoziarniste produkty zbożowe	co najmniej 3 porcje dziennie
nasiona roślin strączkowych	więcej niż 3 posiłki w tygodniu
ryby (niesmażone), zwłaszcza tłuste ryby morskie	co najmniej jeden posiłek w tygodniu
drób (niesmażony)	co najmniej 2 posiłki w tygodniu
oliwa i inne oleje	jako główny tłuszcz wykorzystywany do przygotowywania posiłków

<p>Składniki pokarmowe ważne dla pracy mózgu:</p>	➔	<ul style="list-style-type: none"> • kwasy tłuszczowe omega-3 • glukoza • witaminy z grupy B • witamina C • witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, E i D) • jod • żelazo • cynk • substancje bioaktywne • aminokwasy
---	---	---



Zaspokajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów

U podstaw prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym leży model bezpiecznego żywienia. Stanowi on system zaleceń żywieniowych, które opracowano na podstawie wyników zobiektywizowanych badań w obszarze nauk medyczno-żywieniowych. Głównymi składowymi tego modelu są krótko przedstawione niżej:

1. Organizacja posiłków	2. Dobór produktów w całodziennej diecie	3. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze
--------------------------------	---	---

W modelu uwzględniono też inne czynniki mające wpływ na sposób żywienia dzieci i młodzieży (mody żywieniowe, niekonwencjonalny sposób odżywiania; status społeczno-ekonomiczny rodziny; polityka cenowa dotycząca żywności, skład i marketing produktów żywnościowych, reklamy żywności kierowane do dzieci i młodzieży, edukacja żywieniowa).

1. Organizacja posiłków: prawidłowa liczba i pory posiłków

Dzięciom i młodzieży w wieku szkolnym zaleca się spożywanie 4–5 posiłków dziennie. I śniadanie powinno być zjedzone w domu do godziny po przebudzeniu, II śniadanie (w szkole), następnie obiad i kolacja (2 godziny przed snem, ale nie później niż o 20.00). Bardzo ważne jest utrzymywanie przerw między posiłkami (ok. 3 godziny) i niepojadanie pomiędzy nimi.

Prawidłowe pory posiłków i rozłożenie energii na posiłki		
Godzina	Posiłek	% energii z posiłku
Wariant I		
7.00	I śniadanie	20–25
10.00	II śniadanie	10
13.00	obiad w szkole	30
16.00	posiłek uzupełniający	20
do 20.00	kolacja	10–15
Wariant II		
7.00	I śniadanie	20–25
10.00	II śniadanie	10
13.00	posiłek uzupełniający	20
16.00	obiad w domu	30
do 20.00	kolacja	10–15

Charakterystyka poszczególnych posiłków

Pierwsze śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> węglowodany złożone pochodzące z produktów zbożowych pełnoziarnistych, czyli: pieczywo (razowe, graham), płatki zbożowe (owsiane, żytnie, gryczane, jaglane), musli, otręby warzywa i/lub owoce mleko bądź produkt mleczny (ser żółty, twaróg, jogurt, kefir, maślanka) produkt białkowy (wędlina, najlepiej z mięsa upieczonego samodzielnie, pasty z roślin strączkowych/jajek). <p>W śniadaniu może znaleźć się też niewielki dodatek tłuszczów (masło lub margaryna miękka) i/lub źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. olej (rzepakowy, lniany), orzechy.</p>
Drugie śniadanie	<p>Najbardziej popularne drugie śniadanie to kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> najlepiej, aby kanapka zawierała pieczywo razowe i do wyboru: ser, twaróg lub chudą wędlinę oraz warzywo, np. liść sałaty, cykorii, plasterki pomidora, ogórka, papryki do kanapki warto dołączyć owoc sezonowy lub warzywo jako źródło witamin; pokrojone owoce i warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w plastikowym pojemniku na żywność napojami, które będą dobrym uzupełnieniem drugiego śniadania, są: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.
Obiad	<p>Obiad to najbardziej obfity posiłek w ciągu dnia. Powinien składać się z:</p> <ul style="list-style-type: none"> warzyw i/lub owoców, dostarczających wielu witamin i składników mineralnych odpowiedzialnych m.in. za prawidłową pracę mózgu, odporność i siłę fizyczną, ale też psychiczną, czyli odporność na stres węglowodanów złożonych pochodzących z pełnoziarnistych produktów zbożowych, typu: kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, owsiana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty lub ziemniaki produktów tzw. białkowych, czyli mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych. <p>W obiedzie może też znaleźć się produkt mleczny, np. jogurt, i dodatek tłuszczu – olej (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek) lub orzechy, pestki dyni czy słonecznika.</p>
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> nie powinna zawierać produktów ciężkostrawnych (produkty smażone, wzdymające, mocno przyprawione) nie powinna być zbyt obfita np. dania gorące, sałatki z dodatkiem sera lub wędliny z warzywami.

Najczęstszymi błędami w tym zakresie są: brak I śniadania i/lub II śniadania, zbyt krótkie/zbyt długie przerwy między posiłkami, późna, obfita kolacja.

Korzyści ze spożywania I i II śniadania	Konsekwencje niejedzenia I i II śniadania
<ul style="list-style-type: none"> dostarczenie energii i składników pokarmowych lepsza koncentracja, lepsze wyniki w nauce lepsza wydolność i siła fizyczna dobry samopoczucie prawidłowe nawyki żywieniowe (zmniejszenie spożycia niezdrowych przekąsek, takich jak: chipsy, batoniki, żelki, cukierki, słodkie bułki czy słone paluszki). 	<ul style="list-style-type: none"> spowolnienie metabolizmu napady agresji gorsza dyspozycja do uczenia się bóle głowy osłabienie, apatia wilczy głód
Konsekwencje jedzenia zbyt późno kolacji	
<ul style="list-style-type: none"> uczucie ciężkości w brzuchu, przykry zapach z ust, gazy, bóle brzucha, nudności problemy z wypróżnieniem (biegunka, zaparcia) problemy z zaśnięciem, gorsza jakość snu brak apetytu z rana, brak chęci na śniadanie. 	

2. Dobór produktów w całodziennej diecie

Prawidłowo zbilansowana dieta umożliwi dostarczenie organizmowi energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej ilości i odpowiednim stosunku, przy uwzględnieniu liczby posiłków i ich rozłożeniu w ciągu dnia, oraz wzięciu pod uwagę wieku, płci i aktywności fizycznej. W skład prawidłowej diety wchodzi białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy oraz woda. Funkcje i źródła tych składników przedstawiono w tabeli.

Składniki i ich funkcje	Źródło
Białka służą do budowy i odbudowy komórek oraz tkanek organizmu (mięśni, kości, skóry, krwi i wszystkich tkanek naszego ciała); odpowiadają za rozwój i wzrost, gojenie się ran i regenerację po urazach; wchodzi w skład enzymów i hormonów, które regulują przemiany metaboliczne i zapewniają prawidłowy stan ustroju; biorą udział w transporcie witamin i składników mineralnych we krwi, regulują bilans wodny i utrzymują równowagę kwasowo-zasadową organizmu.	Źródłami białek w pożywieniu są zarówno produkty zwierzęce (mleko i jego przetwory, jaja, mięso, ryby), jak i roślinne (nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, orzechy).
Tłuszcze są źródłem energii niezbędnej do wykonywania wszelkich czynności życiowych, dostarczają dwukrotnie więcej energii niż węglowodany czy białka. Tłuszcze zawierają kwasy tłuszczowe, w tym niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które korzystnie wpływają m.in. na układ sercowo-naczyniowy (obniżają ryzyko miażdżycy. Tłuszcze uczestniczą we wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) i tworzeniu wielu hormonów.	Źródła tłuszczów możemy podzielić na pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Roślinne to: oleje, margaryny, orzechy; zwierzęce natomiast to: mięsa, ryby, masło, produkty mleczne.
Węglowodany są podstawowym składnikiem energetycznym, są wykorzystywane do syntezy niektórych aminokwasów i triacylogliceroli tkanki tłuszczowej, stanowią materiał budulcowy m.in. DNA i RNA, tkanki łącznej, błon komórkowych, biorą udział w regulacji procesów sytości i głodu.	Źródła węglowodanów złożonych (skrobia, błonnik pokarmowy): produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa. Źródła węglowodanów prostych (glukoza, fruktoza, sacharoza): cukier, słodycze, wyroby cukiernicze, napoje słodzone, owoce.
Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, zwiększa uczucie sytości i zmniejsza wchłanianie przez organizm szkodliwych substancji.	Źródłem błonnika są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy.
Witaminy i składniki mineralne pełnią w organizmie człowieka funkcje regulujące, tzn. biorą udział w wielu procesach metabolicznych oraz reakcjach zachodzących w komórkach i tkankach. Niektóre składniki mineralne (np. wapń, magnez, fosfor, fluor) stanowią budulec wielu tkanek, znajdują się w kościach i zębach; żelazo natomiast jest składnikiem krwinek czerwonych.	Są one obecne w wielu produktach (patrz: tabela na kolejnej stronie).

W żywieniu młodzieży należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Woda jest substancją niezbędną do życia i stanowi jeden z jego najważniejszych elementów (ok. 60% składu ciała). Woda jest elementem budulcowym wszystkich komórek i tkanek. Stanowi środowisko dla

wszystkich procesów życiowych, jest niezbędna do normalnego przebiegu procesów trawienia, umożliwia transport składników odżywczych, bierze udział w procesie termoregulacji, pełni także funkcje ochronne i nawilżające. Zapotrzebowanie na wodę u dzieci i młodzieży wynosi ok. 2 litry na dobę (ilość ta uwzględnia wodę zawartą w napojach oraz wszystkich spożytych produktach).

Bardzo ważnym elementem prawidłowego żywienia jest urozmaicenie spożywanej żywności. Dzięki temu organizm otrzymuje wszystkie składniki odżywcze, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Spożywając urozmaiconą żywność, unikamy ponadto nadmiaru substancji szkodliwych, które przyjmujemy z określonymi produktami spożywczymi, np. metali ciężkich, azotanów czy pozostałości pestycydów.

Aby żywienie było urozmaicone, należy dostarczać produktów ze wszystkich grup żywności oraz wybierać różne produkty w obrębie danej grupy i spożywać je zamiennie. Żywienie urozmaicone charakteryzuje się obecnością produktów kolorowych, o różnych kształtach i konsystencjach, a także różniących się wielkością. Wielkość porcji wybranych produktów z różnych grup wskazano w tabeli poniżej.

Grupa produktów	Wielkość porcji wybranych produktów	Źródło składników odżywczych
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba – około 1,5 cm (najlepiej razowy lub graham) • 1/2 szklanki płatków śniadaniowych • 1/2 szklanki ugotowanego ryżu lub kaszy gryczanej • 1/3 szklanki musli 	główne źródło energii, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnezu, cynku)
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka warzyw liściastych • 1/2 szklanki warzyw gotowanych • 3/4 szklanki soku warzywnego 	bogate źródło potasu, magnezu i błonnika, a także witamin, m.in. β -karotenu, witaminy C i kwasu foliowego
Owoce	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jabłko • 1 banan • 1 pomarańcza • 8 dużych truskawek • 4–5 śliwek węgierek • 1 niepełna szklanka soku owocowego 100% • 1/4 szklanki owoców suszonych 	ważne źródło witamin, m.in. witaminy C oraz potasu, a także błonnika i flawonoidów
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pełna szklanka mleka • 1 szklanka jogurtu, kefiru • 2 szklanki twarożku białego • 2 plasterki (40 g) żółtego sera 	bogate źródło wapnia, witaminy B2, A, D oraz białka
Mięso, nasiona roślin strączkowych, jaja	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jajko • 1 porcja mięsa (wielkości talii kart) • 1 kawałek piersi z kurczaka (ok. 60–90 g) • 1 kawałek chudej wołowiny (ok. 60–90 g) • 1 porcja filetu z ryby (ok. 90 g) • około 6 plasterków polędwicy • 1/2 szklanki gotowanej fasoli 	bogate źródło białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B (B12, B6, PP). Ryby morskie bogate w korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega-3 powinny być spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu

Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • 3 łyżeczki lub 1 stołowa łyżka oleju rzepakowego/oliwy • 3 łyżeczki lub 1 stołowa łyżka margaryny 	tłuszcze zwierzęce (smalec, masło) powinny być ograniczane, tłuszcze roślinne są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych korzystnych dla zdrowia
----------	--	---

3. Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze – normy żywieniowe odpowiednie dla wieku i płci (wg: Jarosz, Rychlik, Stoś, Charzewska (red.), 2020)

Prawidłowe żywienie obejmuje odpowiednią ilość spożywanego pokarmu. Nawet sprzyjające zdrowiu pokarmy spożywane w nadmiarze mogą przyczynić się do wystąpienia zaburzeń w organizmie. Zalecenia odnośnie ilości energii oraz składników odżywczych, które powinno się dostarczyć z pożywieniem, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie organizmu oraz dobry rozwój fizyczny i psychiczny, są zawarte w normach żywieniowych. Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje tych norm:

1. Poziom EAR (*Estimated Average Requirements*) – średnie zapotrzebowanie grupy (pokrywa zapotrzebowanie 50% zdrowych, prawidłowo odżywionych osób wchodzących w skład danej grupy).
2. Poziom RDA (*Recommended Dietary Allowance*) – zalecane spożycie 97,5% zdrowych, prawidłowo odżywionych osób wchodzących w skład danej grupy.
3. Poziom AI (*Adequate Intake*) – wystarczające spożycie (pokrywa zapotrzebowanie wszystkich osób z danej grupy).

Zapotrzebowanie na energię:

- zależy od: wieku i płci, masy, wysokości i składu ciała, a także stanu odżywienia i stanu emocjonalnego
- zwiększa się do 16.–18. roku życia, potem, gdy procesy wzrastania organizmu zostają zakończone, wzrastają potrzeby energetyczne związane z poziomem aktywności fizycznej
- u dziewczynek i chłopców do 10. r.ż. jest identyczne, w starszych grupach wieku potrzeby energetyczne chłopców są większe niż dziewcząt i w wieku 16–18 lat różnica ta może dochodzić nawet do 1000 kcal.

Zapotrzebowanie na białko: udział białka w dostarczaniu energii w dietach dzieci i młodzieży powinien wynosić od 10-20%.

Zapotrzebowanie na tłuszcz – poziomy spożycia:

- Tłuszcz całkowity – 20–35% energii.
- Nasycone kwasy tłuszczowe – tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową.
- Kwas linolowy – 4% energii.
- Kwas α -linolenowy – 0,5% energii.
- Kwas eikozapentaenowy (EPA) + Kwas dokozaheksaenowy (DHA) – 250 mg/dobę.
- Izomery trans kwasów tłuszczowych – tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową.

Zapotrzebowanie na węglowodany: udział węglowodanów w dostarczaniu energii w dietach dzieci i młodzieży powinien wynosić od 45 do 65%. Zgodnie z rekomendacjami WHO

węglowodany proste powinny stanowić do 10% energii dostarczanej organizmowi, ale najkorzystniej byłoby ograniczyć je do 5%. Walka z nadmierną konsumpcją cukru ma uzasadnienie w zapobieganiu cywilizacyjnym chorobom przewlekłym, jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe i nowotwory. Polacy, w tym również dzieci, spożywają co najmniej dwa razy więcej cukru niż rekomenduje WHO.

Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy: w okresie intensywnego rozwoju zwiększa się zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy, które oprócz roli budulcowej (np. wapń – podstawowy składnik tkanki kostnej) uczestniczą we wszystkich procesach życiowych organizmu. Umożliwiają nie tylko prawidłowy wzrost i rozwój tkanek, lecz także odpowiednie wykorzystanie innych składników pożywienia, a nawet zwiększają odporność na infekcje, zmniejszając w ten sposób ryzyko zachorowań. Przykładem współdziałania pomiędzy witaminami i składnikami mineralnymi dla potrzeb budowy tkanek w okresie wzrostu mogą być wapń i witamina D. Nawet dostatecznie duża zawartość wapnia (z mleka i jego przetworów) nie zostanie w pełni wykorzystana do wzrostu i budowy wewnętrznej kości, jeśli zawartość witaminy D (z ryb, produktów wzbogacanych w witaminę D) będzie zbyt mała.

Zalecane dzienne spożycie składników pokarmowych zależnie od wieku i płci

Składniki	Zalecane dzienne spożycie (RDA), wiek i płeć					
	10-12 lat		13-15 lat		16-18 lat	
	Dz. ¹	Chł. ²	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Energia (kcal)	2100	2350	2450	3000	2500	3400
Białko (g)	41	42	56	58	53	64
Tłuszcz (g)	47–82	54–95	56–97	52–91	67–117	76–132
Błonnik pokarmowy (g) (AI)	19	19	19	19	21	21
Witamina A (µg)	600	600	700	900	700	900
Witamina D (µg) (AI)	15	15	15	15	15	15
Witamina E (mg) (AI)	8	10	8	10	8	10
Witamina C (mg)	50	50	65	75	65	75
Tiamina (mg)	1,0	1,0	1,1	1,2	1,1	1,2
Ryboflawina (mg)	1,0	1,0	1,1	1,3	1,1	1,3
Niacyna (mg)	12	12	14	16	14	16
Kwas pantotenowy (mg) (AI)	4	4	5	5	5	5
Witamina B6 (mg)	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	1,3
Biotyna (mg) (AI)	25	25	25	25	25	25
Foliany (µg)	300	300	400	400	400	400
Kobalamina (µg)	1,8	1,8	2,4	2,4	2,4	2,4
Cholina (mg) (AI)	375	375	400	550	400	550
Wapń (mg)	1300	1300	1300	1300	1300	1300
Fosfor (mg)	1250	1250	1250	1250	1250	1250
Magnez (mg)	240	240	360	410	360	410
Żelazo (mg)	10(15) ³	10	15	12	15	12
Cynk (mg)	8	8	9	11	9	11
Jod (µg)	120	120	150	150	150	150
Selen (µg)	40	40	55	55	55	55
Sód (mg) (AI)	1300	1300	1500	1500	1500	1500
Potas (mg) (AI)	2400	2400	3000	3000	3500	3500
Woda (ml)	1900	2100	1950	2350	2000	2500

¹ Dz. = Dziewczęta; ² Chł. = Chłopcy; ³ Przed wystąpieniem miesiączki (po wystąpieniu miesiączki)

W żywieniu młodzieży należy zwrócić szczególną uwagę na pokrycie zapotrzebowania na:

- wapń: konieczny dla wzrastania i mineralizacji kości oraz we wczesnej profilaktyce osteoporozy (źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory: jogurt naturalny, twaróg, żółty ser, napoje roślinne wzbogacane w wapń)
- żelazo: pełni ważne funkcje w procesach krwiotwórczych (źródłem żelaza są produkty pochodzenia zwierzęcego: mięso, przetwory mięsne, ryby. Żelazo występuje także w produktach roślinnych, zawierają je rośliny strączkowe, kiełki, warzywa, np.: natka pietruszki, brokuły, brukselka, jarmuż, kalafior)
- witaminę D: bierze udział w procesach metabolicznych, wzrastaniu i mineralizacji kości. W okresie jesienno-zimowym, z uwagi na małe nasłonecznienie i niską produkcję witaminy D w organizmie, powinna być ona suplementowana.

Ważnym elementem prawidłowego żywienia jest **planowanie jadłospisu/posiłków**:

- zapewnia ono urozmaicenie potraw i pomaga zadbać o właściwy dobór produktów, dzięki czemu możliwe jest dostarczenie do organizmu wszystkich składników odżywczych, ograniczenie spożywania związków występujących w żywności, które szkodliwie wpływają na funkcjonowanie organizmu, jak tłuszcze nasycone, tłuszcze trans czy cukry proste, a zwiększenie ilości związków pożądaných, jak błonnik pokarmowy
- ułatwia regularne spożywanie posiłków, co wpływa korzystnie na metabolizm, pomaga utrzymać odpowiednie stężenie glukozy we krwi i oddziałuje pozytywnie na sprawność umysłową i fizyczną człowieka
- ułatwia zakupy żywności, wykorzystanie produktów sezonowych, ekonomiczne gospodarowanie żywnością.

Przy układaniu jadłospisów należy wziąć pod uwagę:

- potrzeby fizjologiczne organizmu (wiek, płeć, aktywność fizyczną, stan zdrowia, rodzaj wykonywanej pracy)
- zwyczaje żywieniowe, upodobania
- sezonowość występowania produktów
- stosowanie technik kulinarnych, pracochłonność przyrządzanych potraw
- możliwości finansowe
- możliwości techniczne i organizacyjne
- w przypadku szkół: Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016 poz. 1154)

Planując posiłki, należy zadbać, aby były one pełnowartościowe. Pełnowartościowy posiłek składa się z:

- produktów dostarczających węglowodanów złożonych, w tym błonnika pokarmowego (np. pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych), produkty te zapewniają odpowiednią podaż energii, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego,
- produktów białkowych – dostarczają aminokwasów niezbędnych do budowy białek ustrojowych, np. mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy
- tłuszczów (bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe), np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek

- warzyw i owoców – są one źródłem cennych witamin i składników mineralnych.

Uzupełnieniem posiłku powinien być napój. Preferowane są: niegazowana woda mineralna, mleko lub jego roślinne alternatywy wzbogacone w wapń, soki owocowe i warzywne.



Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii)

Problemy związane z jedzeniem

Otyłość jest coraz częściej występującą chorobą przewlekłą stanowiącą zagrożenie dla zdrowia w dzieciństwie i dorosłości (zob. podrozdz. 2.3.). Została ona uznana za chorobę cywilizacyjną stanowiącą zagrożenie dla zdrowia publicznego na świecie. U dzieci i młodzieży wyróżnia się dwa rodzaje otyłości: prostą i wtórną.

1. Otyłość prosta (samoistna, pierwotna, alimentacyjna) jest najczęstszą postacią otyłości w populacji dzieci i młodzieży (stwierdzana jest ona u ponad 98% dzieci, które zgłaszają się do lekarza w celu diagnostyki otyłości); jest ona skutkiem zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczonej z pożywieniem a ilością energii wydatkowanej przez organizm.
2. Otyłość wtórna jest następstwem występowania innego zaburzenia (może nim być np. niedoczynność tarczycy, zespół Turnera, uszkodzenie podwzgórza przez stany zapalne, choroby zwyrodnieniowe, guzy, przewlekłe zażywanie leków przeciwdepresyjnych, przeciwpadaczkowych).

Otyłości mogą towarzyszyć inne zaburzenia somatyczne, problemy emocjonalne i trudności w funkcjonowaniu ucznia w szkole. Uczniowie z otyłością wymagają: leczenia, wsparcia w redukcji masy ciała, dokonywania zmian w stylu życia (sposób żywienia i aktywność fizyczna), kształtowania poczucia własnej wartości, oddziaływania na pozycję społeczną ucznia w klasie, rozwijania umiejętności życiowych (psychospołecznych). Działania te powinny być podejmowane przez interdyscyplinarny zespół złożony z lekarzy, dietetyków, fizjoterapeutów, pedagogów oraz psychologów, we współpracy z rodziną i szkołą ucznia.

Niedożywienie u dzieci można podzielić na:

- ilościowe: wynikające ze spożycia zbyt małej ilości energii z pożywienia potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania, wzrastania i rozwoju organizmu
- jakościowe: następstwo niedoboru jednego bądź kilku składników pokarmowych, np. niedożywienie białkowe, niedobory witamin i składników mineralnych.

Niedożywienie pociąga za sobą wiele skutków. Może prowadzić do zmniejszenia masy ciała, zahamowania przyrostu jego wysokości, obniżenia odporności organizmu, zmniejszenia jego wydolności (także umysłowej), zwiększenia ryzyka wystąpienia przewlekłych chorób i dysfunkcji; może powodować gorsze wyniki w uczeniu się w szkole. Niedożywienie związane z ubóstwem może być przyczyną obniżonego poczucia własnej wartości, prowadzić do wycofania się z życia społecznego, stwarzać niebezpieczeństwo wykluczenia z grupy rówieśniczej.

Przyczynami niedożywienia mogą być niedostatek jedzenia, ubóstwo, a także złe żywienie dziecka, wadliwe kształtowanie zachowań żywieniowych, zaburzenia trawienia i wchłaniania oraz zaburzenia odżywiania. Bardzo ważne jest rozpoznanie przyczyn niedożywienia dziecka i udzielenie jemu i jego rodzinie odpowiedniej pomocy (np. socjalnej, medycznej, edukacyjnej, psychopedagogicznej). Potrzebne są przy tym zaangażowanie i współdziałanie różnych instytucji i organizacji.

Zaburzenia odżywiania

Najczęstszymi zaburzeniami odżywiania są **anoreksja i bulimia**.

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny) (występuje u nieco poniżej 1% adolescentów, szczególnie narażone są dziewczęta w wieku 14–18 lat)	
Objawy	Pomoc
Głównym objawem jest zmniejszenie masy ciała lub – w przypadku dzieci – brak jej przyrostu, co może prowadzić do niedożywienia. Zmniejszenie masy ciała jest zamierzone i wywoływane celowo przez ograniczanie przyjmowania pokarmów, intensywne ćwiczenia fizyczne, stosowanie środków przeczyszczających i/lub moczopędnych. Niezależnie od stopnia wyniszczenia organizmu osoba chora uważa, że jest otyła, boi się, że przytyje. Prowadzi to do narzucania sobie bardzo małej masy ciała. W anoreksji występują również zaburzenia hormonalne, powikłania ze strony układu krążenia i wiele innych zaburzeń somatycznych. Zaburzenie to jest obarczone największym ryzykiem śmierci spośród wszystkich zaburzeń psychicznych: 10%–20% osób nim dotkniętych umiera wskutek powikłań somatycznych lub samobójstw.	Dziecko, u którego obserwuje się gwałtowne zmniejszenie masy ciała, wymaga zawsze pilnej konsultacji lekarskiej. Osobą, która może jej udzielić, jest lekarz pierwszego kontaktu. Powinien on zdecydować o tym, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna w danym przypadku. Postępujące wyniszczenie u osoby z już rozpoznaną anoreksją jest stanem zagrażającym życiu. W leczeniu anoreksji konieczna jest współpraca psychiatrów z wieloma specjalistami oraz zastosowanie psychoterapii o udowodnionej naukowo skuteczności.
Bulimia (żarłoczność psychiczna) (występuje u ok. 2% adolescentów)	
W tym zaburzeniu występuje obawa przed przytyciem ze stałym dążeniem do utrzymania wyraźnie mniejszej niż prawidłowa masy ciała. W tym celu stosowane są głodówki, ćwiczenia fizyczne, często środki przeczyszczające i wymioty, które występują szczególnie po napadach objadania się. Podczas takich napadów u osób chorych dochodzi do utraty kontroli nad sposobem i ilością, a nawet jakością spożywanego pożywienia. Po napadzie najczęściej wywołują one wymioty, często nawet wiele razy w ciągu dnia. Prowadzi to do poważnych powikłań somatycznych.	Leczenie psychiatryczne, współpraca wielu specjalistów oraz systematyczna psychoterapia.

Zaburzenia odżywiania u młodzieży mają wieloczynnikowe podłoże. Z tego powodu wymagają wielokierunkowego i wielospecjalistycznego leczenia o zazwyczaj długotrwałym charakterze.

Terapia powinna obejmować:

- leczenie żywieniowe i przywrócenie właściwych nawyków żywieniowych
- leczenie powikłań ogólnoustrojowych
- psychoterapię indywidualną i/lub grupową, pozwalającą dokonać zmiany dysfunkcyjnego sposobu myślenia o sobie i własnym ciele, korekty zniekształconego obrazu ciała, wzmocnić samoocenę oraz uzyskać wgląd w psychologiczne mechanizmy eksponowanych zaburzeń.

Terapia zalecaną z zasady jest terapia rodzinna. Ważne jest wczesne rozpoczęcie leczenia.

Niepokojące sygnały wskazujące na problemy związane z odżywianiem, na które rodzice/opiekunowie/nauczyciele powinni zwrócić uwagę:

- Nagła zmiana zachowań żywieniowych polegająca na ograniczaniu spożycia żywności:
 - spożywanie zbyt małej ilości pożywienia w stosunku do wieku, np. ograniczenie ilości posiłków w ciągu dnia
 - ograniczenie ilości kalorii, tłuszczów i węglowodanów w diecie, np. nastolatki mogą domagać się, aby rodzice nie używali w kuchni żadnego tłuszczu
 - odmowa jedzenia żywności, którą do tej pory nastolatka spożywała/nastolatek spożywał, np. unikanie spożywania ulubionych dań
 - akceptacja tylko wybranych produktów spożywczych i/lub niechęć do urozmaicenia pokarmów
 - zahamowanie lub zwolnienie tempa wzrastania przy braku przyczyn medycznych
 - wyrzucanie jedzenia lub przekazywanie drugiego śniadania kolegom w szkole.
- Nagła zmiana zachowań żywieniowych polegająca na objadaniu się w sytuacjach stresogennych i/lub związanych z odczuwaniem napięcia emocjonalnego (np. smutku, złości). Nastolatek zjada zbyt duże ilości pożywienia, które przekraczają ilość żywności zjadaną zwykle w podobnych okolicznościach. Brak kontroli nad tym, co i ile się zjada oraz trudność w przerwaniu jedzenia.
- Zmiana tempa jedzenia w stosunku do wcześniejszych zachowań nastolatka – zbyt wolno lub zbyt szybko.
- Nagłe zainteresowanie dietami niskokalorycznymi i ich stosowanie bez wskazań medycznych (np. przy prawidłowej masie ciała).
- Uporczywe kontrolowanie i przeliczanie kalorii spożywanej żywności, np. nastolatek nie zje potrawy, zanim nie sprawdzi, ile ma kalorii.
- Bawienie się jedzeniem (np. wyjmowanie jedzenia z ust, krojenie jedzenia na bardzo małe kawałki, które nie są później spożywane).
- Nagła utrata zainteresowania jedzeniem i/lub stosowanie głodówek.
- Brak sygnalizowania uczucia głodu i/lub ignorowanie sygnałów bycia głodnym, tzw. burczenia w brzuchu.
- Częste wizyty w toalecie bezpośrednio po posiłku.
- Drażliwość podczas rozmów na temat jedzenia.
- Poczucie lęku/rozdrażnienia/złości w porze posiłków.
- Nagłe obniżenie nastroju.
- Sztwyne przekonania dotyczące odżywiania (np. „nigdy nie tknę słodczy”).
- Zmiana dotychczasowych zwyczajów związanych ze wspólnym spożywaniem posiłków w domu:
 - nagła niechęć do wspólnego spożywania posiłków wraz z pozostałymi członkami rodziny
 - preferowanie spożywania posiłków w samotności
 - nagła chęć jedzenia posiłków o innych porach niż pozostali członkowie rodziny (np. bardzo wcześnie rano, zanim reszta członków rodziny wstanie, lub późno wieczorem, gdy pozostali członkowie rodziny już śpią).
- Brak akceptacji własnego ciała:
 - nadmierna koncentracja na figurze i masie ciała przy jednoczesnym akceptowaniu niezadowolenia z wybranych części ciała np. brzucha czy talii
 - komunikowanie niezadowolenia z sylwetki i masy ciała mimo szczupłego wyglądu i/lub często porównywanie siebie do innych
 - zbyt częste kontrolowanie wagi (kilka razy w tygodniu)
 - znaczne wahania masy ciała w krótkich okresach czasu.



Metody oceny stanu odżywienia nastolatków

Do oceny stanu odżywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym służą tablice lub siatki centylowe dla wskaźnika BMI, uwzględniające płeć i wiek badanych. Pozwalają one na porównanie danych z pomiarów z normą rozwojową. W Polsce stosowane są obecnie siatki centylowe opracowane na podstawie badania OLAF i OLA prowadzonego w latach 2007–2012.

Zgodnie z zaleceniami WHO: nadwagę (zagrożenie otyłością) stwierdza się wówczas, gdy wartość BMI znajduje się na poziomie i powyżej 85 centyla, otyłość zaś, gdy wartość BMI jest na poziomie lub powyżej 95 centyla. Niedożywienie jest rozpoznawane, gdy wartość BMI znajduje się poniżej 3 centyla.

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości z 2022 r. rekomenduje się ujednolicenie zasad rozpoznawania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży w wieku 2–18 lat, z wykorzystaniem wskaźnika BMI obliczanego analogicznie jak u osób dorosłych. Jednak wartości tego wskaźnika u dzieci i młodzieży należy interpretować inaczej. Jest to zgodne ze stanowiskiem International Obesity Task Force (IOTF).

Międzynarodowe punkty odjęcia dla wskaźnika masy ciała (BMI), służące do rozpoznawania nadwagi i otyłości u osób w wieku 12–18 lat, z uwzględnieniem płci, zgodnie z kryteriami International Obesity Task Force (IOTF)

Wiek (w latach)	Graniczne BMI do rozpoznania nadwagi (odpowiada BMI 25 kg/m ² u osób dorosłych)		Graniczne BMI do rozpoznania otyłości (odpowiada BMI 30 kg/m ² u osób dorosłych)	
	dziewczęta	Chłopcy	dziewczęta	Chłopcy
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,85	29,70	29,84
18	25	25	30	30

Źródło: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, 2022.



Tworzenie w szkole warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej

Dlaczego szkoła powinna tworzyć warunki sprzyjające prawidłowemu żywieniu i zwiększaniu aktywności fizycznej uczniów i pracowników?

- Potrzeba zainteresowania szkoły żywieniem uczniów wynika z jej funkcji:
 - **opiekuńczej** (obowiązek zapewnienia uczniom w czasie pobytu w szkole możliwości spożycia korzystnego dla rozwoju i zdrowia posiłku)
 - **dydaktycznej** (obowiązek prowadzenia edukacji zdrowotnej, której istotną składową jest edukacja żywieniowa).

Prawidłowe żywienie w czasie pobytu w szkole zaspokaja podstawowe potrzeby biologiczne uczniów, sprzyja ich zdrowiu, uczeniu się, jest ważnym elementem edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki nadwagi i otyłości.

Przedmiotem zainteresowania szkoły powinien też być sposób żywienia pedagogicznych i niepedagogicznych pracowników szkoły. Wpływa on na ich zdrowie, samopoczucie w pracy, jej wydajność i tworzenie dobrych wzorców dla uczniów.

- Niedostatek aktywności fizycznej jest narastającym zagrożeniem dla zdrowia ludzi. Uznaje się go za czynnik ryzyka rozwoju przynajmniej 20 przewlekłych chorób niezakaźnych. Pandemia COVID-19 przyczyniła się do pogłębienia deficytu aktywności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej jest obszarem edukacji zdrowotnej, która powinna być prowadzona w szkole.

Niezbędne jest tworzenie **POLITYKI SZKOŁY** w zakresie żywienia i aktywności fizycznej oraz współdziałanie w jej wdrażaniu całej społeczności szkolnej, rodziców uczniów i organizacji lokalnych.

Sposób tworzenia w szkole całościowej polityki w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej opisano w europejskim programie *Ruch i prawidłowe żywienie w szkole (Healthy Eating and Physical Activity in School, HEPS)*. Program ten jest powiązany z działaniami sieci Szkoły dla Zdrowia w Europie (Schools for Health network, SHE, <https://www.schoolsforhealth.org>).

HEPS opiera się na podejściu i strategii tworzenia szkoły promującej zdrowie (SzPZ) oraz doświadczeniach w tym zakresie wielu krajów, w tym Polski. Jego istotą jest całościowe podejście do zdrowia w szkole, budowanie polityki szkoły w zakresie promocji zdrowia (a nie działania cząstkowe i akcyjne) z akcentem na prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną.

Program SzPZ jest realizowany w Polsce od 1991 r. Polska należy do sieci SHE, polski koordynator tej sieci urzęduje w Ośrodku Rozwoju Edukacji (ORE) (www.ore.edu.pl). Na stronie ORE zamieszczono pakiet materiałów HEPS i wiele przydatnych publikacji w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej w szkole.

Szkolna polityka w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej

Skuteczna promocja prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole powinna być postrzegana jako **proces** składający się z wielu zaplanowanych i ewaluowanych, spójnych i koordynowanych działań. Każda szkoła powinna stworzyć i wdrożyć **politykę w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej** jako element ogólnej polityki szkoły – zgodnie z regionalną i krajową polityką w tym zakresie oraz wyznaczonymi priorytetami.

Szkolna polityka w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej to pisemny dokument stworzony w dialogu z całą społecznością szkolną.

Polityka ta powinna brać pod uwagę m.in.:

- potrzeby szkoły i społeczności lokalnej w zakresie prawidłowego żywienia i regularnego praktykowania aktywności fizycznej
- plan działań, ewaluację procesu i wyników
- zasoby szkoły
- przepływ informacji.

Działania w ramach tej polityki powinny być adresowane do członków wszystkich grup społeczności szkoły i ukierunkowane na zachęcanie ich do tego, by zmieniali swój styl życia i swoje środowisko na sprzyjające ich zdrowiu.

Korzyści płynące z tworzenia w szkole polityki w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej



- spójne, zaplanowane i systematyczne podejście do prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- zwiększenie motywacji wszystkich członków społeczności szkoły
- promocja prozdrowotnego stylu życia wśród uczniów i pracowników
- poprawa wyników nauczania i uczenia się
- dobrostan i zwiększenie satysfakcji z pracy pracowników szkoły
- bardziej przejrzyste i demokratyczne podejmowanie decyzji w szkole
- lepszy klimat społeczny w szkole
- lepsza współpraca z rodzicami uczniów
- lepsza współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym, organizacjami i instytucjami wspierającymi szkołę.

Etapy tworzenia całościowej polityki szkoły w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (Simovska i wsp., 2010)

1. Zapewnienie warunków wstępnych do tworzenia szkolnej polityki	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie wsparcia i zaangażowanie się dyrekcji szkoły • Budowanie zrozumienia w społeczności szkoły • Stworzenie grupy roboczej odpowiedzialnej za tworzenie, wdrażanie i zapewnienie ciągłości działań złożonej z przedstawicieli każdej grupy społeczności szkoły i wybór koordynatora • Zapewnienie warunków do tworzenia szkolnej polityki (środowisko fizyczne, klimat społeczny, relacje interpersonalne i czas poświęcony na realizację tej polityki)
2. Analiza istniejącej polityki i stosowanych praktyk	Analiza (diagnoza) aktualnej sytuacji: ocena czynników organizacyjnych, fizycznych i indywidualnych mających wpływ na aktywność fizyczną i żywienie w szkole w celu ustalenia priorytetów i celów szkolnej polityki.
3. Tworzenie i opis polityki	<ul style="list-style-type: none"> • Ustalenie priorytetów i sformułowanie celów na podstawie diagnozy aktualnej sytuacji • Sporządzenie na drodze konsultacji projektu polityki – dokumentu opisującego potrzeby i problemy priorytetowe szkoły, dostępne zasoby ludzkie i finansowe, zadania, obowiązki i plan działań
4. Upowszechnienie i wdrażanie	<ul style="list-style-type: none"> • Ogłoszenie dokumentu w społeczności szkoły • Rozwijanie strategii działania obejmującej szczegółowy plan i czynności do wykonania. Ta część procesu może być wspierana przez partnerów ze społeczności lokalnej • Integrowanie polityki z codziennym funkcjonowaniem szkoły (przełożenie planu na działania. Ważne jest wsparcie ze strony rodziców i partnerów ze społeczności lokalnej, skuteczna koordynacja i jasne zasady komunikowania się)
5. Monitorowanie, ewaluacja i uczenie się	Tworzenie i włączanie polityki w działania szkoły to proces ciągły, konieczne jest jego monitorowanie i co 3–4 lata – aktualizowanie.



Tworzenie w domu warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej

Podstawowe zadania rodziny w kwestii żywienia

- Rodzice/opiekunowie, chcąc kształtować u dzieci i młodzieży prawidłowe zachowania związane z żywieniem, sami muszą dawać dobry przykład, ponieważ dzieci i młodzież uczą się na zasadzie społecznego uczenia się.
- Rodziny powinny zapewniać w domach żywność sprzyjającą zdrowiu.
- Należy postarać się o to, aby zdrowe jedzenie było atrakcyjne dla dzieci i nastolatków.
- Należy zadbać o to, aby najczęściej spożywać posiłki wspólnie, ponieważ pozytywnie wpływa to na wzmacnianie więzi rodzinnych.
- Podczas wspólnych posiłków dzieci i młodzież powinny mieć wybór oraz możliwość decydowania, co zjedzą. Nastolatki będą chciały być bardziej niezależne, ale mimo to większość z nich spożywa posiłki w domach. Zatem rodzina ma także wpływ na to, co spożywają. Należy jednak pamiętać, że wybór musi być dokonywany z prozdrowotnych wariantów, np. dziecko może wybrać, którą sałatkę chce zjeść.
- Warto zachęcać do jedzenia, ale nie zmuszać.
- Trzeba być otwartym na potrzeby dziecka/młodzieży i tworzyć przyjazną atmosferę w czasie posiłków.
- Warto rozmawiać z młodzieżą na temat reklam telewizyjnych, technik marketingu żywności.
- Warto rozmawiać z nastolatkami o tym, co kupują w sklepach znajdujących się w sąsiedztwie ich domów i szkół.

Jak sprostać wyzwaniom związanym z żywieniem dzieci i młodzieży? Przykłady działań.

Warto stosować metodę małych kroków: zacząć od niewielkiego wyzwania, a potem stopniowo zwiększać poziom jego trudności.

Wyzwanie 1. Zwiększanie spożycia warzyw i owoców przez dzieci i młodzież

Aby zwiększyć spożycie warzyw i owoców przez dzieci i młodzież:

- Warzywa i owoce pokrój na mniejsze porcje (np. w słupki, plasterki, mniejsze cząsteczki) i stosuj jako dodatek do śniadania czy podwieczorku.
- Staraj się, aby warzywa i owoce były w zasięgu ręki dzieci i młodzieży. Dzieci chętniej zjedzą to, co mają dostępne pod ręką.
- Zachęć dzieci i młodzież do spożywania zup typu krem.
- Dodawaj warzywa do potraw mącznych, np. do naleśników czy pierogów.
- Gotuj razem z dziećmi potrawy z dodatkiem warzyw i owoców. Dzieci chętniej jedzą to, co samodzielnie przygotowują.
- Zachęcaj dzieci i młodzież do wspólnego przygotowywania świeżo wyciskanych soków warzywno-owocowych.
- Dodawaj warzywa i owoce do słodkich potraw, np. ciasto marchewkowe czy brownie z czerwonej fasoli.

Wyzwanie 2. Zwiększanie spożycia produktów mlecznych fermentowanych

Aby zwiększyć spożycie produktów mlecznych fermentowanych:

- Przygotowując owsiankę lub płatki zbożowe na mleku na śniadanie, dodaj owoce. Z pewnością zwiększy to ich atrakcyjność smakową i wizualną.
- Zachęć dzieci i młodzież do wspólnego przygotowywania koktajli na bazie mleka/jogurtu/kefiru/maślanki. Do koktajlu dodaj sezonowe owoce, takie jak np. truskawki, borówki.
- Przygotowując twarożki, desery czy sosy do sałatek, staraj się dodać jogurt naturalny.

Wyzwanie 3. Zwiększanie spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych

Aby zwiększyć spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych:

- Staraj się uwzględniać różne rodzaje pieczywa pełnoziarnistego: razowe, graham, żytnie.
- Staraj się, aby przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia zawierał produkty zbożowe pełnoziarniste (np. pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy).
- Wybieraj naturalne płatki zbożowe.
- Zastępuj częściowo mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą, np. przygotowując naleśniki, ciasta czy pierogi.
- Stosuj różne potrawy z kasz, ryżu, makaronu.

Wyzwanie 4. Zwiększanie spożycia ryb

Aby zwiększyć spożycie ryb:

- Potrawy z ryb nie są lubiane przez dzieci, w związku z tym zadbaj o ich estetykę, kolorowe dodatki czy przyprawy zwiększające walory smakowe.
- Staraj się przygotować ryby pieczone, gotowane czy też w postaci past kanapkowych.

Wyzwanie 5. Zwiększanie spożycia nasion roślin strączkowych

Aby zwiększyć spożycie nasion roślin strączkowych:

- Wypróbuj potrawy z różnych suchych nasion roślin strączkowych – fasoli, grochu, soi, soczewicy, ciecierzycy.
- Przygotowuj wspólnie z dzieckiem różne potrawy z nasion roślin strączkowych: zupy, pasty kanapkowe, kotlety, placuszki.
- Stosuj przyprawy, np. majeranek, koper, tymianek. Poprawią one smak i aromat potraw z dodatkiem nasion roślin strączkowych, a także zmniejszą ich właściwości wzdymające.
- Stosuj odpowiednią obróbkę wstępną i kulinarną, np. moczenie, co polepszy przyswajalność składników mineralnych i zmniejszy działanie wzdymające.

Wyzwanie 6. Ograniczanie spożycia soli

Aby ograniczyć spożycie soli:

- Wybieraj produkty o niskiej zawartości soli.
- Ogranicz spożycie produktów przetworzonych.
- Zwróć uwagę na produkty spożywcze, które zawierają dużo soli, np. produkty z puszki, wędliny, sery podpuszczkowe i dojrzewające.
- Nie stawiaj solniczki na stole.
- Ogranicz dosalanie potraw.
- Stosuj przyprawy ziołowe i korzenne.

Wyzwanie 7. Ograniczanie spożycia cukru

Aby ograniczyć spożycie cukru:

- Zastąp słodkie napoje wodą.
- Ogranicz nadmierne słodzenie potraw.
- Zastąp słodcyce świeżymi i suszonymi owocami.
- Dodawaj owoce jako dodatek do niektórych potraw, np. do naleśników, makaronu, owsianki.

Sposoby zwiększenia aktywności fizycznej dzieci i nastolatków

Tak jak w przypadku zachowań żywieniowych, rodzice/opiekunowie chcący kształtować u dzieci i młodzieży prawidłowe zachowania związane z aktywnością fizyczną sami muszą dawać dobry przykład: podejmować aktywność fizyczną, ograniczać czas spędzany w sposób sedentarny dla rozrywki. Rodzice modelują w ten sposób zachowania swoich dzieci. Rodzice mogą zachęcać, motywować dzieci do aktywności fizycznej i pomagać w jej realizacji.

Przykłady działań

1. Rozmawianie z dzieckiem o znaczeniu aktywności fizycznej.
2. Codzienna, spontaniczna aktywność fizyczna, np.: zamiana samochodu na rower, chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, włączanie dzieci w prace domowe i ogrodowe.
3. Wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu w sposób lubiany przez członków rodziny, planowanie i organizowanie aktywnych weekendów, ferii, wakacji.
4. Zachęcanie dziecka do aktywnego spędzania czasu z rówieśnikami.
5. Pomoc w wyborze odpowiednich pozaszkolnych zajęć ruchowych dostosowanych do zainteresowań dziecka, zapisywanie dziecka na te zajęcia, zapewnianie mu odpowiedniego wyposażenia (stroju sportowego, sprzętu), pomoc w dotarciu na zajęcia (zapewnienie transportu).

Dla wielu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym podstawową (czasem jedyną) zorganizowaną formą aktywności fizycznej są szkolne lekcje wychowania fizycznego. Rodzice powinni unikać zwalniania dziecka z tych zajęć bez ważnego powodu.

Ważne jest, aby:

- dziecko odczuwało przyjemność i radość z podejmowanej przez siebie aktywności fizycznej
- wspólnej aktywności fizycznej towarzyszyła dobra atmosfera
- podejmowanie przez dziecko aktywności fizycznej, jego wkład pracy, osiągnięcia były doceniane, aby brać udział w uroczystościach w szkole, klubie, być na zawodach sportowych, kibicować dziecku lub jego drużynie. Wzmacnia to poczucie kompetencji i poczucie własnej wartości u dziecka, jest przejawem rodzicielskiego wsparcia.



Niemarnowanie jedzenia

Marnotrawstwo żywności przyczynia się powstawania niekorzystnych zmian klimatycznych związanych z nadprodukcją CO₂, a także powoduje straty wody i energii, cennych zasobów, których ilość jest ograniczona. W skali globalnej marnujemy bardzo dużo żywności. Dane szacunkowe wskazują, że na świecie co sekundę do kosza na śmieci trafia żywność, która nadaje się do spożycia.

Konsekwencje marnotrawstwa żywności	
Środowiskowe	<p>Nadprodukcja żywności negatywnie wpływa na zanieczyszczenie środowiska, większe zużycie cennych zasobów (np. woda), kryzys klimatyczny oraz zwiększenie emisji CO₂ do atmosfery.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ok. 1/3 produkowanej żywności (około 1,3 mld ton) na całym świecie jest wyrzucane do śmieci, mimo że nadaje się do spożycia. • Szacuje się, że ponad 50% (wg niektórych źródeł nawet 60%) żywności w krajach Unii Europejskiej marnuje się w gospodarstwach domowych. • W Polsce marnujemy około 4,8 mln ton żywności rocznie. Należymy do tych krajów Unii Europejskiej, które marnują najwięcej żywności.
Ekonomiczne	<p>Wzrost cen żywności oraz obciążenie budżetu gospodarstw domowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Według danych opublikowanych przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi (2023) w ciągu roku przeciętna rodzina w Polsce wyrzuca do kosza ok. 92 kg żywności. • Dane szacunkowe wskazują, że polskie rodziny wyrzucają do śmieci żywność nadającą się do spożycia o wartości około 3 tys. zł.
Spoleczne	<p>Niedocenywanie pracy osób produkujących żywność, brak szacunku do zasobów i żywności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyrzucamy żywność nadającą się do spożycia, ponieważ: nie planujemy naszych zakupów, kupujemy więcej niż potrzebujemy, nieprawidłowo przechowujemy żywność, przygotowujemy za dużo jedzenia. • Najczęściej wyrzucamy pieczywo, świeże owoce i warzywa. • Wyrzucając żywność, nie zdajemy sobie sprawy, że wyrzucamy cenne ograniczone zasoby oraz marnujemy pracę, jaką wykonały osoby produkujące i przetwarzające żywność.

Marnotrawstwo żywności w szkołach

Problem marnotrawstwa żywności obserwowany jest także w szkołach. Szacuje się, że w europejskich szkołach wyrzucanych jest nawet do 30% przygotowanych posiłków. Jest to związane z wielkościami porcji posiłków obiadowych, estetyką posiłków oraz jakością surowców wykorzystanych do ich przygotowania. Największym wyzwaniem są duże ilości resztek talerzowych. Z badań w europejskich szkołach wynika, że dzieci zjadają około 80% przygotowanej porcji obiadowej (średnia porcja to 500 g), pozostała część jest wyrzucana.

Jak w szkole i domu uczyć dzieci szacunku do żywności i osób ją produkujących?

Nauka poprzez doświadczenie jest najbardziej efektywną metodą kształtowania potrzeby szanowania żywności u dzieci. W szkołach na całym świecie wprowadza się aktywności mające na celu podnoszenie świadomości dzieci i młodzieży na temat niemarnowania żywności.

Przykłady tych działań:

- Udział dzieci i młodzieży w segregowaniu resztek talerzowych w szkolnej stołówce. Do tego celu przeznaczone jest specjalne miejsce w stołówce. Po skończonym posiłku dzieci samodzielnie lub z pomocą innych osób segregują resztki talerzowe. Dzieci pełnią także dyżury, pomagając kolegom segregować resztki talerzowe i pilnować porządku.
- Weekendowe wyzwanie dla dziecka i/lub rodzica. Ta aktywność polega na przygotowaniu listy produktów spożywczych, potraw, żywności, która została wyrzucona do kosza podczas weekendu. Dzieci i młodzież oraz ich rodzice/opiekunowie zapisują nazwy niezjedzonej potrawy, żywności, a także resztek talerzowych, które wyrzucili do kosza na śmieci i starają się wskazać powody wyrzucania przez nich jedzenia. Ważnym elementem tej aktywności jest omówienie własnych obserwacji wraz z nauczycielem lub rodzicem/opiekunem.
- Refleksja nad tym, „jak to jest zrobione”. W tej aktywności pokazuje się cały proces produkcji żywności. Pozwala to na kształtowanie myślenia refleksyjnego oraz przyczynowo-skutkowego. Dzieci uczą się, jak produkowana jest żywność, którą mogą kupić w sklepie (np. ser, mleko czy chleb). Ważne jest omówienie każdego etapu procesu produkcji żywności od uprawy, poprzez przetwarzanie, transport, sprzedaż, aż po przechowywanie w domu czy szkole. Ten schemat można wykorzystać do większości żywności, a także potraw serwowanych w szkolnej stołówce. W ten sposób kształtuje się szacunek do jedzenia i pracy innych osób.

Co zrobić, aby szanować żywność i ograniczać jej marnotrawstwo? – zasada 4P

1P – Planowanie zakupów z wyprzedzeniem
<ul style="list-style-type: none">• Podczas zakupów uważnie czytaj etykiety. Znajdziesz na nich nie tylko informacje o wartości odżywczej, ale także informacje o warunkach przechowywania. Produkt musi być odpowiednio przechowywany, aby nie ulec zepsuciu.• Pamiętaj, że możesz zwrócić produkt spożywczy do sklepu, jeśli po otwarciu opakowania są na nim oznaki zepsucia (np. pleśń) lub kupiony artykuł spożywczy w momencie sprzedaży miał przekroczony termin przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości. Zachowaj paragon.
2P – Przetwarzanie żywności w celu wydłużenia jej trwałości
<ul style="list-style-type: none">• Porcje gotowych dań, które zostały po posiłkach, można wykorzystać następnego dnia jako obiad do pracy.• Różne resztki talerzowe można przerobić na inne potrawy, np. ugotowane ziemniaki można dodać do sałatki lub zrobić z nich placki czy kopytka. Pieczywo można wykorzystać jako grzanki do sałatki, dodatek do zapiekanek czy przygotować bułkę tartą. Jest także wiele sposobów na odświeżenie pieczywa.• Żywność można utrzymywać na wiele sposobów, np. poprzez kwaszenie, marynowanie, zamrażanie, suszenie czy wekowanie.

3P – Przechowywanie produktów w odpowiednich warunkach, sprawdzanie daty ważności

- Zawsze czytaj etykiety produktów i przechowuj je zgodnie z instrukcją producenta.
- Sprawdź:
 - datę minimalnej trwałości – „Najlepiej spożyć przed...”. Termin ten oznacza datę, do której produkt zachowa swoje właściwości i nie zepsuje się. Zapis ten dotyczy głównie produktów suchych i trwałych, jak np.: makarony, kasze, ryż.
 - termin przydatności do spożycia – „Należy spożyć do...”. Termin ten oznacza datę, do której prawidłowo przechowywany produkt zachowa swoje właściwości i trwałość mikrobiologiczną. Zapis odnosi się głównie do towarów nabiałowych, mięs, świeżych ryb.

4P – Podzielenie się żywnością z innymi

- Dzielenie się żywnością wzmacnia budowanie więzi społecznych, potrzebę odpowiedzialności wobec innych, a także solidarności. Wpływa także na kształtowanie szacunku do żywności i osób ją produkujących.
- Niewykorzystane produkty spożywcze, posiłki, żywność można zanieść do **jadłodzielni**, czyli miejsc, w których każdy może bezpłatnie zostawić jedzenie dla innych i każdy nieodpłatnie może wziąć to jedzenie do domu.



PIŚMIENICTWO WYKORZYSTANE W POSZCZEGÓLNYCH ROZDZIAŁACH

1. Uzasadnienie potrzeby warsztatów edukacji żywieniowej i istota tej edukacji

Contento I. (2018). *Edukacja żywieniowa*, Warszawa: WN PWN.

Woynarowska B. (2017). *Styl życia i zachowania zdrowotne*, w: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Warszawa: WN PWN, s. 57–68.

Woynarowska B., Weker H. (2017). *Edukacja żywieniowa*, w: B. Woynarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Warszawa: WN PWN, s. 359–379.

2. Wyniki wybranych badań nad zachowaniami żywieniowymi, aktywnością fizyczną oraz zaburzeniami w stanie odżywienia młodzieży i dorosłych

Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiołkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M. (2023). *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*. Warszawa: Wydawnictwo Newline. Uzyskano 26.04.2023 z: www.higienacyfrowa.pl

Dzielska A. (2020a). *Spożywanie śniadań*, w: J. Mazur, A. Dzielska, A. Małkowska-Szcutnik (red.), *Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów 17-letnich na tle zmian w drugiej dekadzie życia*, Warszawa: IMiD, s. 84–87. Uzyskano 25.04.2023 z:

<https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20Zdrowie%20i%20zachowania%20zdrowotne%20uczni%C3%B3w%2017.pdf>

Dzielska A. (2020b). *Spożywanie wybranych produktów*, w: J. Mazur, A. Dzielska, A. Małkowska-Szcutnik (red.) *Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów 17-letnich na tle zmian w drugiej dekadzie życia*, Warszawa: IMiD, s. 88–93. Uzyskano 25.04.2023 z:

<https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20Zdrowie%20i%20zachowania%20zdrowotne%20uczni%C3%B3w%2017.pdf>

GUS (2021). *Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.* GUS, Warszawa. Uzyskano 25 kwietnia 2023 z:

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2019-r-6,7.html>

Lange R. (red.) (2021). *Nastolatki 3.0*, NASK, Warszawa. Uzyskano 25.04.2023 z:

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/4294,Raport-Nastolatki-30-mlodziez-spedza-coraz-wiecej-godzin-w-internecie.html>

Mazur J. (2020). *Wspólne posiłki z rodziną*, w: J. Mazur J., A. Dzielska, A. Małkowska-Szcutnik (red.)

Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów 17-letnich na tle zmian w drugiej dekadzie życia, Warszawa: IMiD, s. 94–95. Uzyskano 25.04.2023 z:

<https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20Zdrowie%20i%20zachowania%20zdrowotne%20uczni%C3%B3w%2017.pdf>

Mazur J., Kleszczewska D. (2018). *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej 10–19 lat w świetle badań HBSC 2018*, w: A. Fijałkowska (red.) *Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3–19 lat w Polsce*, Warszawa: IMiD, s. 39–74. Uzyskano 25.04.2023 z:

https://www.gov.pl/documents/292437/436728/Aktualna_ocena_poziomu_aktywno%C5%9Bci_fizycznej_dzieci_i_m%C5%82odzie%C5%BCy_w_wieku_3-19_lat_w_Polsce_Raport_IMD_2018v4.pdf/a65046d0-25b6-ec63-336e-61e4cf98b86f

Oblacińska A. (2020). *Wskaźnik masy ciała*, w: J. Mazur, A. Dzielska, A. Małkowska-Szcutnik (red.)

Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów 17-letnich na tle zmian w drugiej dekadzie życia, Warszawa: IMiD, s. 18–20. Uzyskano 25.04.2023 z:

<https://imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/Raport%20Zdrowie%20i%20zachowania%20zdrowotne%20uczni%C3%B3w%2017.pdf>

Oblacińska A. (2018). *Rozwój fizyczny i samoocena masy ciała*, w: J. Mazur, A. Małkowska-Szcutnik

(red.) *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*, Warszawa: IMiD, s. 70-81.

<p>Uzyskano 29.05.2023 z: https://imid.med.pl/files/imid/Aktualnosci/Aktualnosci/raport%20HBSC%202018.pdf</p>
<p>3. Odbiorcy warsztatów</p> <p>Ciccarelli S.K., Noland White J. (2015). <i>Psychologia</i>, Domachowski W. (red.), Poznań: REBIS. Contento I. (2018). <i>Edukacja żywieniowa</i>, Warszawa: WN PWN. Dumont H., Istance D. (2013). <i>Analiza i tworzenie środowisk uczenia się XXI wieku</i>, w: H. Dumont, D. Istance, F. Benavides (red.), <i>Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce</i>, Warszawa: ABC a Wolters Kluwer Business, OECD, s. 35–59. Dyga-Konarska M. (2006). <i>Rozwój psychiczny dziecka</i>, w: K. Kubicka, W. Kawalec (red.), <i>Pediatrics</i>, Warszawa: WL PZWL, s. 19–23. Komorowska H. (2001). <i>Metodyka nauczania języków obcych</i>, Warszawa: Fraszka Edukacyjna. Koszewska K. (2005). <i>Specyfika nauczania dorosłych</i>, w: M. Owczarz (red.), <i>Poradnik edukatora</i>, Warszawa: CODN, s. 274–287. Matlakiewicz A., Solarczyk-Szwec H. (2009). <i>Dorośli uczą się inaczej</i>, Toruń: Wyd. Centrum Kształcenia Ustawicznego. Obuchowska I. (2008). <i>Adolescencja</i>, w: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red. nauk.), <i>Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka</i>, Warszawa: WN PWN, s. 163–201. Mak J. (22.09.2022) <i>Zrozumieć pokolenie alfa – kim są współcześni uczniowie</i>. Uzyskano 15.04.2023 z: https://www.nowaera.pl/eduone/zrozumiec-pokolenie-alfa Stunża G.D. (2016). <i>Edukacja wersja beta: pokolenie Z i pokolenie Alfa a kompetencje uczestnictwa w kulturze</i>, <i>Kultura Popularna</i>, 4(50), s. 86–94. Doi: 10.5604/01.3001.0010.0046 [uzyskano 15.04.2023]</p>
<p>5. Koncepcja metodyczna warsztatów</p> <p>Contento I. (2018). <i>Edukacja żywieniowa</i>, Warszawa: WN PWN. Istance D., Dumont H. (2013). <i>Przyszłość środowisk uczenia się XXI wieku</i>, w: H. Dumont, D. Istance, F. Benavides (red.), <i>Istota uczenia się. Wykorzystanie wyników badań w praktyce</i>, Warszawa: ABC a Wolters Kluwer Business, OECD, s. 479–513. Koszewska K. (2005). <i>Specyfika nauczania dorosłych</i>, w: M. Owczarz (red.) <i>Poradnik edukatora</i>, Warszawa: CODN, s. 274–287. Ledzińska M., Czerniawska E. (2011). <i>Psychologia nauczania. Ujęcie poznawcze</i>. Warszawa: WN PWN. Woynarowska B. (2017). <i>Planowanie, ewaluacja i ocena jakości programu edukacji zdrowotnej</i>, w: B. Woynarowska (red.) <i>Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka</i>, Warszawa: WN PWN, s. 155–167.</p>
<p>7. Warunki realizacji warsztatów</p> <p>Woynarowska B. (2017). <i>Rola i kompetencje osób prowadzących edukację zdrowotną</i>, w: B. Woynarowska (red.) <i>Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka</i>, Warszawa: WN PWN, s. 145–153. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017, poz. 356) ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. 2018, poz. 467)</p>
<p>9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia</p> <p>Gawęcki J. (red.) (2022). <i>Żywnienie Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i>, cz. 1, Warszawa: WN PWN. Kowalewska A. (2021). <i>Żywnienie</i>, w: B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), <i>Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji</i>, Warszawa: WN PWN, s. 164–175.</p>

<p>9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”</p> <p>Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Wolnicka K., Wedziuk A., Nagel P. (2021). <i>Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce</i>, Warszawa: NCEŻ NIZP PZH–PIB. Dostępne na: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf</p> <p>Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (2020). <i>Zalecenia zdrowego żywienia</i>. Uzyskano 05.05.2023 z: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf</p> <p>Wolnicka K. (b.d.) <i>Talerz zdrowego żywienia</i>. Uzyskano 05.05.2023 z: Talerz zdrowego żywienia - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (pzh.gov.pl)</p>
<p>9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu</p> <p>Contento I. (2018). <i>Edukacja żywieniowa</i>, Warszawa: WN PWN.</p> <p>Ciborowska H., Ciborowski A. (2021). <i>Dietetyka. Żywność człowieka zdrowego i chorego</i>, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.</p> <p>Gawęcki J. (red.) (2022). <i>Żywność Człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i>, cz. 1, WN PWN, Warszawa.</p> <p>Langley-Evans S. (2014). <i>Żywność. Wpływ na zdrowie człowieka</i>, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL</p>
<p>9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej</p> <p>Nałęcz H. (2017). <i>Edukacja do zwiększenia aktywności fizycznej</i>, w: B. Woynarowska (red.) <i>Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka</i>, Warszawa: WN PWN, s. 381–394.</p> <p>Woynarowska B. (2021). <i>Aktywność fizyczna</i>, w: B. Woynarowska B., A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), <i>Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji</i>, Warszawa: WN PWN, s. 175–181.</p>
<p>9.5. Rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej i zachowań sedentarnych dzieci, młodzieży i dorosłych</p> <p>WHO (2020). <i>Guidelines on physical activity and sedentary behavior</i>. Geneva: World Health Organization: file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/9789240015128-eng.pdf [dostęp: 21 kwietnia 2021], tłum. i oprac. B. Woynarowska [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), <i>Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji</i>, Warszawa: WN PWN, s. 358.</p> <p>Woynarowska M., Woynarowska B. (2022). <i>Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników</i>, Gdańsk: Harmonia Universalis.</p>
<p>9.6. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież</p> <p>Contento I. (2018). <i>Edukacja żywieniowa</i>, Warszawa: WN PWN.</p> <p>Langley-Evans S. (2014). <i>Żywność. Wpływ na zdrowie człowieka</i>, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.</p>
<p>9.7. Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych</p> <p>Kozłowska K., Śnieżek A., Winiarska-Mieczan A., Rusinek-Prystupa E., Kwiecień M. (2017). <i>Wpływ czynników stresogennych na odżywianie</i>, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 98(1), s. 57–62.</p> <p>Szczygieł D., Kadzikowska-Wrzošek R. (2014). <i>Emocje a zachowania żywieniowe – przegląd badań</i>, ZESZYTY NAUKOWE AKADEMII MORSKIEJ W GDYNI, nr 86, s. 69-79. Uzyskano 08.05.2023 z: https://sj.umg.edu.pl/sites/default/files/ZN322.pdf</p> <p>Cherpak E. (2019). <i>Mindful Eating: A review of how the stress-digestion-mindfulness triad may modulate and improve gastrointestinal and digestive function</i>, „Integrative Medicine (Encinitas)”, 18(4), s. 48–53. Uzyskano 08.05.2023 z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7219460/</p> <p>Wolnicka K., Taraszewska A. (b.d.) <i>Dieta zmniejszająca ryzyko demencji</i>. Uzyskano 06.05.2023 z: https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-neurodegeneracyjne/dieta-zmniejszajaca-ryzyko-demencji/</p>

9.8. Zaspakajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów

- Ciborowska H., Ciborowski A. (2021). *Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Charzewska J., Wolnicka K. (red. nauk.) (2013). *Szkoła i przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.
- Grzymisławski M., Moszak M. (2022). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego, cz. 2*, Warszawa: WN PWN.
- Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.) (2008). *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.) (2020). *Normy żywienia człowieka i ich zastosowanie*, Warszawa: NIZP-PZH. Uzyskano 04.05.2023 z: https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
- Przygoda B. (red.) (2019) *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016 poz. 1154)
- Langley-Evans S. (2014) *Żywienie. Wpływ na zdrowie człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

9.9. Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii)

- Brytek-Matera A. (2020). *Otyłość dzieci i młodzieży*, w: Grzegorzewska I., Cierpiątkowska L., Borkowska A. (red. nauk.) *Psychologia kliniczna*, Warszawa: WN PWN, s. 615–624.
- Danone (2007). *Niedożywienie dzieci w Polsce – na drodze do skutecznego rozwiązania problemu. Raport otwarcia*. Warszawa: Danone. Uzyskano 29.05.2023 z: http://i.wp.pl/a/f/pdf/18278/raport_otwarcia.pdf
- Izydorczyk b. (2020). *Zaburzenia karmienia u dzieci i zaburzenia odżywiania u młodzieży*, w: Grzegorzewska I., Cierpiątkowska L., Borkowska A. (red. nauk.) *Psychologia kliniczna*, Warszawa: WN PWN, s. 496–511.
- Jagielska G. (2010) *Dziecko z zaburzeniami odżywiania w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów*, Warszawa: Wydawnictwo ORE.
- Popek L. (2022) *Problemy zdrowia psychicznego uczniów*, w: Woynarowska M., Woynarowska B. (2022) *Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników*, Gdańsk, Harmonia Universalis, s. 97–113.
- Sim L.A., McAlpine D.E., Grothe K.B., Himes S.M. Cockerill R.G., Clark M.M. (2010) *Identification and Treatment of Eating Disorders in the Primary Care Setting*, Mayo Clin Proc 2010;85(8):746-751 Tłum. prof. dr hab. med. Ł. Świącicki (2011) *Rozpoznawanie i leczenie zaburzeń odżywiania się w podstawowej opiece zdrowotnej*, Medycyna po Dyplomie, 20(7), s. 43–50. Uzyskano 04.05.2023 z: https://podyplomie.pl/publish/system/articles/pdfarticles/000/010/905/original/Strony_od_MpD_2_011_07-6.pdf?1468486205

9.10. Metody oceny stanu odżywienia nastolatków

- Bąk-Sosnowska M., Białkowska M., Bogdański P. i in. (2022). *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości*. Med. Prakt. wyd. specj.; maj 2022: 1–87. Uzyskano 06.05.2023 z: https://ptlo.org.pl/aktualnosci/209-pdf_zalecenia_kliniczne_dotyczace_postepowania_u_chorych_na_otylosc_2022
- Kułaga Z, Różdżyńska-Świątkowska A, Gajda A i in. (2015). *Siatki centylowe dla oceny wzrastania i stanu odżywienia polskich dzieci i młodzieży od urodzenia do 18 roku życia*, STANDARDY MEDYCZNE PEDIATR 12: 119–135. Uzyskano 29.05.2023. z: <https://www.dziecizdrowoodzywione.pl/wp-content/uploads/2020/05/SIATKI-WHO-OLA-i-OLAF.pdf>

9.11. Tworzenie w szkole warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej

Simovska V., Dadaczynski K., Grieg Viig N., Tjomsland H.E., Bowker S., Woynarowska B., de Ruiters S., Buijs G. (2010). *Narzędzie dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE.

Woynarowska B. (2022). *Żywność w szkole*, w: Woynarowska M., Woynarowska B. (red.), *Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników*, Gdańsk, Harmonia Universalis, s. 387–399.

Woynarowska B. (2022). *Aktywność fizyczna uczniów i pracowników*, w: Woynarowska M., Woynarowska B. (red.), *Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników*, Gdańsk, Harmonia Universalis, s. 400–416.

9.12. Tworzenie w domu warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej

Weker H., Rowicka G., Dyląg H., Barańska M., Strucińska M., Więch M. (2020). *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Szajewska H., Horvath A. (2017). *Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży*, Kraków: Medycyna Praktyczna.

Mazur J., Małkowska-Szkutnik A. (red.) (2018). *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*. Warszawa: IMiD. Uzyskano 10.05.2023 z: <https://imid.med.pl/files/imid/Aktualnosci/Aktualnosci/raport%20HBSC%202018.pdf>

Fijałkowska A., Oblacińska A., Stalmach M. (red.) (2017). *Nadwaga i otyłość u polskich 8-latków w świetle uwarunkowań biologicznych, behawioralnych i społecznych. Raport z międzynarodowych badań WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Warszawa: IMiD.

Weker H. (red.) (b.d.). *O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci prosto, nowocześnie, praktycznie. Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka od narodzin do 13. roku życia*, Warszawa: Miasto Stołeczne Warszawa. Uzyskano 14.05.2023 z: [poradnik_internet.pdf \(imid.med.pl\)](#)

9.13. Niemarnowanie jedzenia

Stenmarck A., Jensen C., Quested T., Moates G. (2016). *Estimates of European food waste levels*. Stockholm: IVL Swedish Environmental Research Institute. Uzyskano 11.05.2023 z: <https://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>

Jagaciak M., Nosarzewski K., Macander Ł., Kołos N. (2021). *Nie marnujemy. Perspektywy zapobiegania marnotrawstwu żywności w Polsce do 2030 roku. Raport z badań*, Warszawa: Federacja Polskich Banków Żywności. Uzyskano 06.05.2023 z: https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2021/07/Raport_BadaniaDelfickie_PROM.pdf

European Commission (DG ENV) (2010). *Preparatory study on food waste across EU 27. Final report*. Uzyskano 06.05.2023 z: https://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf

Banki Żywności (2018). *Marnując żywność, marnujesz planetę, Raport Federacji Polskich Banków Żywności – Nie marnuję jedzenia 2018*. Uzyskano 06.05.2023 z: https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/10/Przewodnik-do-Raportu_FPBZ_-Nie-marnuj-jedzenia-2018.pdf

International Food Waste Coalition (2018). *Raport: SKOOL2018 School Kitchen Organisation Optimisation Learning*. Uzyskano 06.05.2023 z: https://internationalfoodwastecoalition.org/wp-content/uploads/2021/01/IFWC_SKOOL_Report_2018.pdf

Urząd m.st. Warszawy (b.d.). *Ekosztuczki w kuchni*. Uzyskano 06.05.2023 z: https://um.warszawa.pl/documents/62796/23698200/ekosztuczki_internet_2018.pdf/37d01c4d-cb8c-911f-c7e1-3c493139a3dc?t=1648469680557#page=5&zoom=100,0,0

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi (b.d.). *4P, czyli szanuj żywność*. Uzyskano 06.05.2023 z: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/4xp-czyli-szanuj-zywnosc>

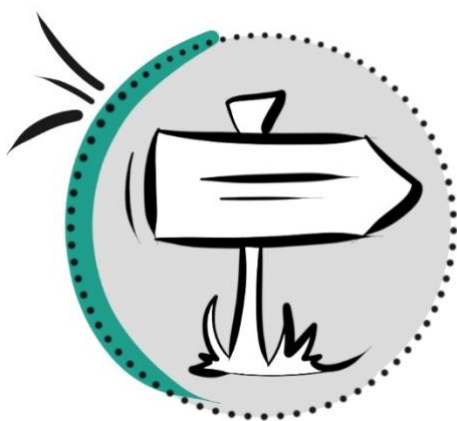


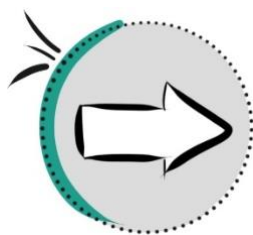
WYBRANE UŻYTECZNE PUBLIKACJE

1. Wiele przydatnych publikacji jest dostępnych na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej: <https://ncez.pzh.gov.pl>
2. Pakiet HEPS⁶:
 - Boonen A., de Vries N., de Ruiter S., Bowker S., Buijs G. (2010). *Przewodnik HEPS – zestaw zasad promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach przeznaczony dla instytucji i organizacji działających na poziomie krajowym w Europie*, Warszawa: ORE.
 - Bada E., Sokou K., Dafesh Z., Lee A., Flashberger E., Buijs G. (2010). *Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS – dla osób propagujących tworzenie krajowej polityki promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach*, Warszawa: ORE.
 - Simovska V., Dadaczynski K., Grieg Viig N., Tjomsland H.E., Bowker S., Woynarowska B., de Ruiter S., Buijs G. (2010). *Narzędzie dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE.
 - Dadaczynski K., Paulus P., de Vries N., de Ruiter S., Buijs G. (2010). *Katalog i narzędzie HEPS – Katalog i narzędzie do oceny jakości szkolnych interwencji dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE.
3. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.) (2019). *Zdrowie i styl życia polskich uczniów raport z badań*, Warszawa: IMiD. Uzyskano 30.05.2023 z: <https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=30910>
4. Oblacińska A. (2013). *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, Warszawa: ORE.
5. Todorovska-Sokołowska V. (b.d.). *Kryteria wyboru programu edukacyjnego z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE.
6. Woynarowska B., Oblacińska A. (2014). *Wspólne drugie śniadanie w szkole. Poradnik dla dyrektorów i pracowników szkół oraz rodziców uczniów*, Warszawa: ORE.
7. Woynarowska B., Woynarowska-Sołdan M. (red.) (2019). *Szkola promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: ORE.
8. Woynarowska M., Woynarowska B. (red.) (2022). *Szkola i zdrowie jej uczniów i pracowników*, Gdańsk: Harmonia Universalis.

⁶ Publikacje ORE są dostępne na stronie: www.ore.edu.pl

CZĘŚĆ DRUGA SCENARIUSZE ZAJĘĆ

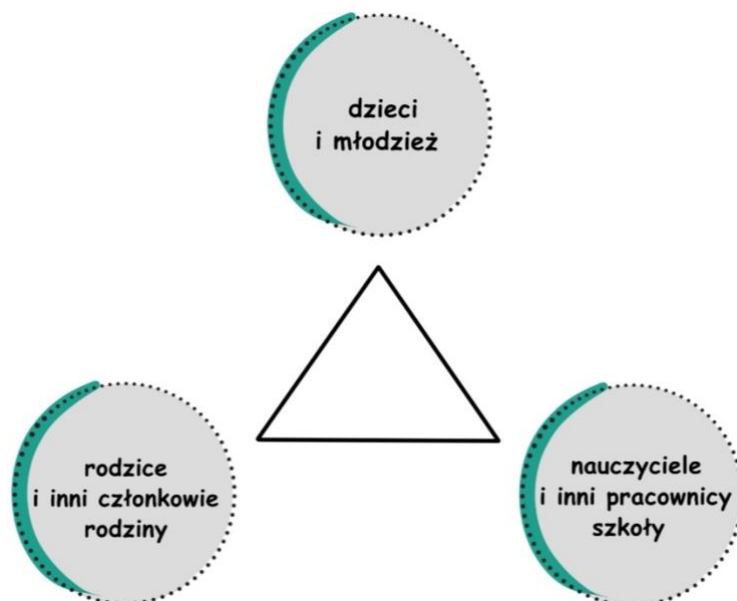




W dalszej części zamieszczono 16 scenariuszy zajęć dla czterech grup odbiorców: uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej, uczniów szkół ponadpodstawowych, pedagogicznych i niepedagogicznych pracowników szkoły oraz dla rodziców uczniów. Ich tematy zapisano w tabeli.

Grupa	Tematy zajęć
Uczniowie klas VII–VIII szkoły podstawowej	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czy ruch i żywienie mają znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego? 2. Weź pod lupę swój sposób żywienia i aktywność fizyczną! 3. Moja pełnoziarnista tortilla, czyli czego jeść więcej, dlaczego i jak to przygotować. 4. Słodkie, słone, tłuste? – NIE, dziękuję! 5. Bądźmy EKO: nie marnujmy żywności!
Uczniowie szkół ponadpodstawowych	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak to jest z naszym żywniem i aktywnością fizyczną? 2. Oceń swój sposób żywienia i aktywność fizyczną! 3. Jedzenie a emocje. 4. A gdyby was poproszono o radę, to co byście powiedzieli? (Żywnienie i aktywność fizyczna Kasi/Mačka).
Pracownicy szkoły	<ol style="list-style-type: none"> 1. Samoocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej. 2. Co wiem o sposobie żywienia się i aktywności fizycznej uczniów? 3. Szkolne działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.
Rodzice/opiekunowie prawni uczniów	<ol style="list-style-type: none"> 1. Samoocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej. 2. Co wiem o sposobie żywienia się i aktywności fizycznej mojego dziecka? 3. Co mogę zrobić w domu, by zachęcić moje dziecko do prawidłowego żywienia i zwiększenia aktywności fizycznej?

Z uwagi na cele zajęć oraz staranie się o zachowanie spójności między tematyką zajęć dla młodzieży i dorosłych istnieje zamierzone podobieństwo między scenariuszami dla poszczególnych grup. Warto podkreślić, że odbiorcy zajęć stanowią **triadę**: ich współdziałanie jest jednym z warunków skuteczności działań na rzecz prawidłowego żywienia i zwiększenia aktywności fizycznej.



Trzeba podkreślić, że sugerowany przebieg zajęć wyznacza pewną ścieżkę postępowania. Należy ją dostosować do możliwości, potrzeb danej grupy. Dużym wyzwaniem było oszacowanie czasu poszczególnych ćwiczeń w scenariuszach. To, ile czasu zajmie dane ćwiczenie, zależy od zaangażowania i aktywności uczestników. Grupy mogą się bardzo różnić pod tym względem. Osoba prowadząca zajęcia powinna być dobrze obeznana z proponowanym przebiegiem zajęć i gotowa do jego modyfikacji zależnie od grupy, z którą pracuje.



Wszystkie karty pracy przygotowano do wydruku w formacie: jedna strona na arkusz A4. Przygotowując karty, warto rozważyć sposób ich wydruku: jedno czy dwustronny?, jedna czy dwie strony na arkusz? Decyzja zależy od rodzaju kart.





SCENARIUSZE LEKCJI DLA UCZNIÓW KLAS VII–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

INFORMACJE PODSTAWOWE

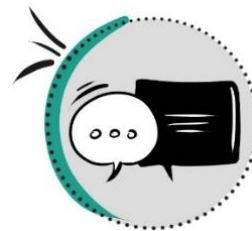
Uczestnicy	uczniowie klas VII–VIII szkoły podstawowej
Liczba osób	połowa lub cała klasa
Czas	pięć lekcji po 45 minut w ustalonych odstępach czasu
Cele zajęć	<p>Nadrzędnym celem programu jest zachęcanie młodzieży do prozdrowotnego stylu życia w celu wzmocnienia zdrowia i jego ochrony. Celem zajęć jest:</p> <ol style="list-style-type: none"> Zwiększanie wiedzy uczniów na temat: <ul style="list-style-type: none"> sposobu żywienia zgodnego z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym zaleceń dotyczących codziennej aktywności fizycznej. Zachęcanie uczniów do: <ul style="list-style-type: none"> praktykowania zaleceń żywieniowych w codziennym życiu, w tym przede wszystkim do zwiększenia spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb przy równoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczu, cukru, i słodczy, soli kuchennej i słonych przekąsek zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.
Tematyka	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Czy ruch i żywienie mają znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego? 1.2. Weź pod lupę swój sposób żywienia i aktywność fizyczną! 1.3. Moja pełnoziarnista tortilla, czyli czego jeść więcej, dlaczego i jak to przygotować. 1.4. Słodkie, słone, tłuste? – NIE, dziękuję! 1.5. Bądźmy EKO: nie marnujmy żywności!

UWAGI

- Zapoznaj się z zapisami Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla kształcenia na I i II etapie edukacyjnym, żeby zdawać sobie sprawę z treści, które były/są przedmiotem nauczania-uczenia się uczniów. Zwróć szczególną uwagę na cele kształcenia i treści nauczania (wymagania ogólne i szczegółowe) takich przedmiotów II etapu jak: przyroda, biologia, wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa.



- Porozmawiaj z nauczycielem biologii, żeby dowiedzieć się, czy i jak zrealizował treści dotyczące układu pokarmowego i odżywiania (blok III. Organizm człowieka). W Podstawie programowej zaproponowano, by realizować je w klasie VII.
- Zapytaj Dyrekcję szkoły, w której masz realizować zajęcia, o realizowane w niej programy zewnętrzne w obszarze prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej lub czy zagadnienia te były podejmowane w ramach programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły.





1.1

CZY RUCH I ŻYWIENIE MAJĄ ZNACZENIE DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO?



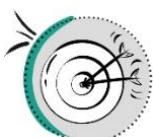
Kluczowe treści⁷

Czas: 45 minut



3. Cele zajęć.

- 9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia dla zdrowia.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.7. Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych.



Cele szczegółowe/zadania:

- wprowadzenie do cyklu zajęć
- nawiązanie kontaktu z uczniami, poznanie ich doświadczeń, nastawienia do zajęć, oczekiwań
- refleksja nad korzyściami płynącymi z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- refleksja nad zasadami prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- początkowy quiz wiedzy (pretest).



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: kula śnieżna, mapa mentalna, dyskusja, film.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki-wizytówki, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- sprzęt: komputer i rzutnik
- materiały dydaktyczne:
 - kartki z początkowym quizem wiedzy (pretest) dla każdego ucznia (zob. rozdz. 1.6.)

⁷ W tym punkcie zapisano numery i tytuły rozdziałów z części pierwszej. Treści zawarte w tych rozdziałach są materiałem pomocniczym, mogą być przydatne osobie prowadzącej zajęcia w ich realizacji.

- film pt. *Czym jest Talerz zdrowego żywienia* (czas trwania: 2 minuty 13 sekund) opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), dostępny na: https://youtu.be/x0J3sNNb7_s, ewentualnie przygotowany przez siebie slajd z grafiką „Talerz zdrowego żywienia” (grafika jest do pobrania ze strony: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>)
- przygotowany przez siebie slajd lub plakat z najważniejszymi zaleceniami WHO w zakresie aktywności fizycznej młodzieży
- karta 1: grafika „Talerz zdrowego żywienia”: kopia dla każdego ucznia
- karta 2: zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej: kopia dla każdego ucznia.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- znają cele cyklu zajęć
- uświadamiają sobie znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dla zdrowia
- znają zasady prawidłowego żywienia i zalecenia dotyczące aktywności fizycznej.



Uwagi

- Te zajęcia mają charakter otwierający, motywujący uczniów do zajęcia się proponowaną tematyką. To jest bardzo ważny moment: ma on na celu zwiększenie świadomości i motywacji poprzez pokazywanie korzyści z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (wiedza typu: Dlaczego?). Należy zakładać, że uczniowie mieli już zajęcia na ten temat i że – być może – nie przywiązują do niego szczególnego znaczenia. Jeśli to się potwierdzi, zaakceptuj to, wysłuchaj uczniów. Postaraj się naprowadzić ich na korzyści wynikające z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.
- Jeśli uczniowie podadzą tematy szczególnie ich interesujące, zastanów się, jak sprostać ich oczekiwaniom (tzn. jak wpleść te zagadnienia w tok zajęć).
- Krótka charakterystyka technik stosowanych na lekcji:
 - Kula śnieżna: technika uczenia się w małych zespołach, polegająca na zastanawianiu się nad danym zagadnieniem poprzez przechodzenie od pracy indywidualnej do pracy w całej grupie: w pierwszej rundzie uczestnik zajęć pracuje indywidualnie (np. przygotowuje 5 odpowiedzi na zadany temat), w drugiej rundzie uczestnicy pracują w parach (porównują swe odpowiedzi i wybierają elementy wspólne, np. wybór 6 odpowiedzi z 10), w kolejnych rundach uczestnicy pracują podobnie w grupach cztero- i ośmioosobowych. Finałem jest praca na forum całej grupy. Technika ta pozwala na tworzenie w krótkim czasie wielu pomysłów, opracowanie wspólnej listy problemów, rozwijanie umiejętności dyskusowania i komunikowania. W tym scenariuszu technikę tę zmodyfikowano.
 - Mapa mentalna to technika wizualnego opracowywania zagadnienia z wykorzystaniem haseł, symboli, rysunków. Służy m.in. porządkowaniu myśli, organizowaniu treści, lepszemu zapamiętywaniu.

- Dyskusja to metoda nauczania-uczenia się, której istotą jest wymiana poglądów. Umożliwia ona uczniom rozwijanie takich umiejętności jak: argumentowanie, przekonywanie, formułowanie spójnych, precyzyjnych wypowiedzi, zadawanie pytań, podsumowywanie, wnioskowanie i aktywne słuchanie.
- Film w tej lekcji pełni funkcję miniwykładu, mającego na celu krótkie uporządkowanie, pogłębienie wiedzy uczniów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć, nawiązanie do doświadczeń uczniów (15 minut)

- Przywitaj uczniów. Przedstaw się krótko i poproś o podanie swojego imienia (rundka). Poproś o zapisanie imienia na kartce wizytówce.
- Krótko powiedz, że przeprowadzisz z uczniami cykl pięciu lekcji na temat prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Zapytaj uczestników, czy:
 - mieli już zajęcia na ten temat,
 - temat ten jest dla nich interesujący i przydatny.Możesz zaproponować sondaż przez podniesienie ręki. Wysłuchaj uczniów. Podsumuj, powiedz uczniom, że dzięki ich odpowiedziom wiesz, „na czym stoisz”.
- Powiedz krótko o tematach, które zaproponujesz uczniom. Zapytaj ich, czy mają jakieś swoje oczekiwania, czy są tematy, które ich interesują szczególnie. Jeśli tak, zapisz je sobie i zastanów się, jak je wpleść w przyszłe zajęcia.
- Poproś uczniów o wykonanie początkowego quizu wiedzy żywieniowej (pretestu). Wyjaśnij jego cel.

B. Refleksja nad korzyściami wynikającymi z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (12 minut)

- Wróć do wyników sondażu na temat postrzegania tematyki zajęć jako interesującej i przydatnej. Zachęć uczniów do wskazania korzyści płynących z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dla ich samopoczucia i zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Podziel uczniów na parzystą liczbę zespołów. Poproś, aby każdy zespół zapisał 5 korzyści (każda korzyść na osobnej kartce dużymi literami). Daj uczniom kartki i flamastry i określ czas wykonania zadania (3 minuty).
- Poproś, aby zespoły połączyły się po 2 i sporządziły swoją jedną wspólną listę korzyści.
- Poproś pierwszy zespół o przedstawienie swoich propozycji i przyczep je magnesami do tablicy. Jeśli inne zespoły mają te same korzyści, poproś o odłożenie ich na bok. Poproś kolejne zespoły o uzupełnienie korzyści z ich list, jeśli są inne.
- Podsumuj, uzupełnij, jeśli potrzeba, podkreślaj korzyści mające znaczenie dla młodzieży „tu i teraz”. Zwróć szczególną uwagę na te korzyści, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne, dyspozycję do uczenia się. Zapytaj uczniów, czy znane jest im pojęcie „dieta dla mózgu”, jeśli tak, poproś, aby ochotnik wyjaśnił, co to znaczy. Jeśli nie, wytłumacz, że to, co jemy, wpływa na to, jak się czujemy psychicznie i na nasze zdolności do uczenia się.

C. Istota prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (15 minut)

- Poproś uczniów, aby w czwórkach zastanowili się przez dwie/trzy minuty nad tym, co to znaczy „prawidłowo się żywić”, „być aktywnym fizycznie”.
- Po upływie czasu poproś ich o podanie swoich propozycji. Zapisz je w postaci mapy mentalnej, grupując je tematycznie (1. Prawidłowe żywienie; 2. Aktywność fizyczna). Możesz np. przyjąć, że na prawidłowe żywienie składają się takie grupy zachowań, jak: regularne spożywanie posiłków, zwiększanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie marnowania żywności.
- Podsumuj pracę uczniów, powiąż ich odpowiedzi z wytycznymi dotyczącymi prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej:
 - Pokaż film *Czym jest „Talerz zdrowego żywienia”* (jeśli nie masz takiej możliwości, przedstaw grafikę „Talerz zdrowego żywienia”). Zwróć uwagę na podział talerza i jego części, rodzaj i proporcje zalecanych produktów, produkty, których spożycie należy zwiększyć/ograniczyć).
 - Pokaż slajd lub plakat z rekomendacjami WHO dotyczącymi aktywności fizycznej młodzieży.

D. Podsumowanie lekcji (3 minuty)

- Podziękuj uczniom za udział w lekcji. Zapytaj, czy chcieliby zadać jakieś pytania.
- Rozdaj uczniom karty 1 i 2: grafikę „Talerz zdrowego żywienia” i zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej. Zachęć ich do powieszenia ich w jakimś widocznym dla nich miejscu „ku pamięci”.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).





Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy; oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleka, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Pobrano ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf> (dostęp: 06.07.2023).

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia⁸ dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat



Podejmuj **codziennie przez co najmniej 60 minut** aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.



Wykonuj **co najmniej 3 razy w tygodniu** wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości.



Ograniczaj czas trwania zajęć spędzanych w bezruchu, zwłaszcza w czasie wolnym przed ekranem.

Przykłady intensywności wysiłku w czasie różnych czynności w życiu codziennym, zajęć ruchowych i sportowych

Intensywność wysiłku	Rodzaj czynności	Odczuwane zmiany
Wysiłki lekkie	Mycie się, ubieranie, lekkie obowiązki domowe (zmywanie naczyń, odkurzanie), lekkie prace w ogrodzie, wolny spacer, ćwiczenia rozciągające, gra w bilarda, wyprowadzanie psa	Nie odczuwasz zwykle żadnych zmian
Wysiłki umiarkowane	Taniec, rekreacyjna jazda na rowerze, aktywna zabawa, intensywne spacerowanie, np. <i>nordic walking</i> , grabienie ogrodu, kopanie, odśnieżanie, zabawy w wodzie, tenis stołowy, badminton, sport dla wszystkich, np. gry zespołowe, sztuki walki	Uczucie ciepła, niewielkie przyspieszenie oddechu (można swobodnie rozmawiać)
Wysiłki intensywne	Pływanie, bieganie, fitness, taniec sportowy, intensywna jazda na rowerze, chodzenie po górach, gry sportowe, trening, przygotowanie do i udział w zawodach sportowych	Uczucie gorąca, znacznie przyspieszony oddech (trudno rozmawiać)



Jest wiele rodzajów aktywności fizycznej.
Zapisz 5 czynności związanych z aktywnością fizyczną, które lubisz.

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

⁸ WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization, [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, Warszawa: WN PWN, s. 358–359.

1.2

WEŹ POD LUPE ŚWÓJ SPOSÓB ŻYWIENIA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!

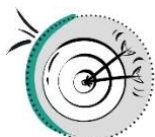


Kluczowe treści

Czas: 45 minut



2. Wyniki wybranych badań nad zachowaniami żywieniowymi, aktywnością fizyczną oraz zaburzeniami w stanie odżywienia młodzieży i dorosłych.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.6. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież.



Cele szczegółowe/zadania:

- umożliwienie dokonania indywidualnej samooceny sposobu żywienia i aktywności fizycznej
- refleksja nad nieprawidłowościami w żywieniu i niedostatkami aktywności fizycznej i ich przyczynami
- zachęta do zaplanowania zmian zachowań w kierunku prozdrowotnym.



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach i indywidualnie.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: wypełnianie kwestionariusza samooceny, burza mózgów, dyskusja.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- materiały dydaktyczne:
 - karta 1: kwestionariusz samooceny „Weź pod lupę swój sposób żywienia i aktywność fizyczną” dla każdego ucznia
 - karta 2: zdjęcia nasion roślin strączkowych dla nauczyciela na wypadek, gdyby uczniowie ich nie znali.





Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie, jak często w życiu codziennym podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu i związane z żywieniem i aktywnością fizyczną
- zastanawiają się i planują, co mogą zrobić, aby lepiej się żywić i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.



Uwagi

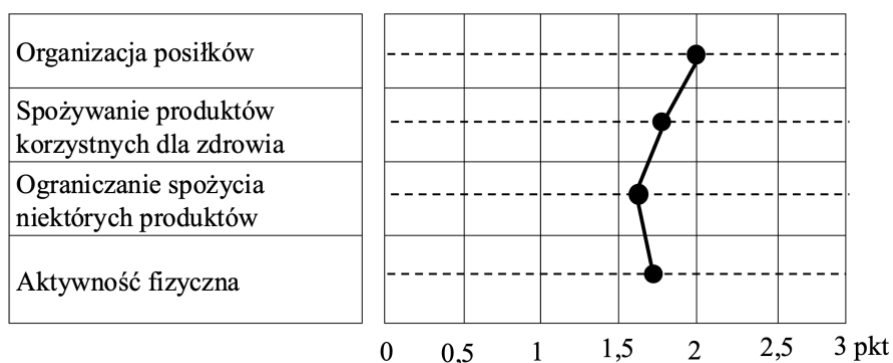
- Miej w zapasie kwestionariusze samooceny, zaproponuj uczestnikom, by wzięli je ze sobą i dali do wypełnienia członkom swojej rodziny, zwłaszcza gdy ich rodzice nie będą uczestniczyli w twoich warsztatach dla dorosłych.
- Krótka charakterystyka technik stosowanych na lekcji:
 - Samoocena za pomocą kwestionariusza to technika wchodzenia w rolę, pozwala lepiej poznać siebie. Nastolatki lubią dokonywać oceny swojej osoby w sposób interesujący i dający im obraz siebie samych. Można ich prosić o sporządzenie list ich zachowań będących celem zajęć i przeanalizować te listy lub zaprojektować listę zachowań, które powinni podejmować, poprosić o zaznaczenie tych, które podejmują i obliczenie wyniku wskazującego, na ile ich zachowanie jest prawidłowe. W niniejszym scenariuszu wybrano ten drugi wariant.
 - Burza mózgów to technika twórczego myślenia, przydatna do poszukiwania nowych oryginalnych rozwiązań. Pozwala rozwijać sprawność umysłową, pokonywać opór przed prezentacją własnych pomysłów, pobudza wyobraźnię. Uczniowie w pierwszym etapie nazywają problem, który chcą rozwiązać, zgłaszają wszelkie pomysły jego rozwiązania (notują je na tablicy), w drugim zaś dokonują analizy zgłoszonych pomysłów w celu ich selekcji, dokonują wyboru rozwiązania i opracowują jego zastosowanie w praktyce. W tym scenariuszu proponujemy pracę polegającą na generowaniu pomysłów bez ich oceny i selekcji (tylko pierwszy etap).
 - Dyskusja to metoda nauczania-uczenia się, której istotą jest wymiana poglądów. Umożliwia ona uczniom rozwijanie takich umiejętności jak: argumentowanie, przekonywanie, formułowanie spójnych, precyzyjnych wypowiedzi, zadawanie pytań, podsumowywanie, wnioskowanie i aktywne słuchanie.
- Kwestionariusz samooceny jest skróconą i zmodyfikowaną wersją Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Woynarowska-Sołdan M., Hildt-Ciupińska K., Węziak D. (2008). *Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych dla młodzieży: wstępna analiza psychometryczna*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, XII, 2 część 1, s. 577–585). Skalę tę zamieszczono także w publikacji: Woynarowska B., Woynarowska-Sołdan M. (red.) (2019). *Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: ORE, dostępnej na stronie ORE (<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=25314>). W tej wersji skalę zmodyfikowano.

PRZEBIEG ZAJĘĆ**A. Wprowadzenie do zajęć (4 minuty)**

- Przywitaj uczniów. Zapytaj, jak się mają. Możesz np. poprosić o ocenę samopoczucia na palcach w skali 1–5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, a 5 – „bardzo dobrze”.
- Powiedz uczniom, że dziś przyjrzą się swojemu sposobowi żywienia i aktywności fizycznej.

B. Samoocena prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną (18 minut)

- Zaproponuj uczestnikom wypełnienie ankiety „Weź pod lupę swój sposób żywienia i aktywność fizyczną” (karta 1). Wyjaśnij, że pozwoli im ona ocenić częstość podejmowania przez nich prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.
- Rozdaj arkusz z ankietą i poproś o pracę nad jego I i II częścią. Wyjaśnij sposób wypełniania ankiety (część I) i poproś o obliczenie wyników wg instrukcji (część II). Poproś o indywidualną pracę i szczerze odpowiedzi. Pomóż uczestnikom sporządzić indywidualny profil ich zachowań (przykład na rycinie poniżej).



Przykład profilu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną

- Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi wynikami w parach, jeśli chcą.
- Zapytaj chętnych o refleksje wynikające z samooceny ich zachowań (czy łatwo im było ocenić swoje przyzwyczajenia, czy coś ich zdziwiło, zaciekało, ile zachowań podejmują z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?). Nie prosz o upublicznianie swojego profilu, nie oceniaj, nie komentuj indywidualnych zachowań.

C. Chęci/możliwości zmiany zachowań w kierunku prozdrowotnym (12 minut)

- Zwróć uwagę uczniów na III część ankiety (co mogłabym/mógłbym zrobić, aby żywić się bardziej racjonalnie i/lub zwiększyć swoją aktywność fizyczną).
- Podziel ich na kilkusobowe zespoły i zachęć, aby zapisali 3–4 propozycje na zmianę zachowań (każdy na osobnej kartce dużymi literami). Poproś, aby formułowali propozycje konkretnie, precyzyjnie. Określ czas wykonania zadania (3–4 minuty).
- Poproś grupy o propozycje, które odnoszą się do żywienia. Zrób ich listę na tablicy/flipcharcie (użyj magnesów lub kleju). Następnie poproś o wszystkie propozycje odnoszące się do aktywności fizycznej i postąp podobnie.

- Przeanalizujcie propozycje. Zwróćcie uwagę na ich liczbę i rodzaj (ile ich jest?, jakie są?, czy się powtarzają?). Zapytaj uczniów, co może im ułatwić i utrudnić wprowadzanie zmiany, gdyby się na nią zdecydowali i jak to przezwyciężyć.

D. Planowanie zmiany (9 minut)

- Zachęć wszystkich uczniów do samodzielnego indywidualnego wypełnienia tabeli z części III. Zapytaj chętnych o powiedzenie, co zrobią.

E. Podsumowanie lekcji (2 minuty)

- Podziękuj uczniom za udział w lekcji. Zapytaj, czy mają jakieś pytania.

Weź pod lupę swój sposób żywienia i aktywność fizyczną



Ta ankieta pozwoli Ci przyjrzeć się Twojemu sposobowi żywienia i aktywności fizycznej. Może być ona dla Ciebie zachętą do zastanowienia się nad tym, na ile są one sprzyjające zdrowiu. Taka refleksja może Ci pomóc wprowadzić jakieś prozdrowotne zmiany w Twoich zachowaniach.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Przeczytaj uważnie każde zdanie opisujące zachowanie i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasem	Nigdy lub prawie nigdy
	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
A. ORGANIZACJA POSIŁKÓW				
1. Codziennie rano jem w domu śniadanie (tzn. coś więcej niż szklankę mleka, herbaty lub innego napoju).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W czasie pobytu w szkole jem drugie śniadanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ostatni posiłek jem najpóźniej 2-3 godziny przed snem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Unikam pojadania między posiłkami, zwłaszcza słonych i słodkich przekąsek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Unikam przejadania się (jedzenia za dużo na jeden raz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. W czasie posiłków koncentruję się na jedzeniu (nie zajmuję się wtedy innymi rzeczami, np. nie oglądam telewizji, nie czytam książki, nie korzystam z telefonu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. SPOŻYWANIE PRODUKTÓW KORZYSTNYCH DLA ZDROWIA				
1. Jem warzywa i owoce kilka razy dziennie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jem codziennie pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane itp.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spożywam kilka razy dziennie mleko lub jego przetwory (np. jogurt, kefir, maślanekę, sery) albo roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy z wapniem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jem potrawy z nasion roślin strączkowych (fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jem ryby co najmniej 2 razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jem orzechy, pestki, nasiona (pestki dyni, nasiona słonecznika) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasem	Nigdy lub prawie nigdy
	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
C. OGRANICZANIE SPOŻYCIA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW/SKŁADNIKÓW				
1. Ograniczam jedzenie mięsa czerwonego (np. wołowiny, wieprzowiny) i przetworów mięsnych (kiełbas, wędlin, boczku).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ograniczam spożycie produktów typu fast food.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ograniczam spożycie soli (unikam słonych produktów, nie dosalam potraw).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ograniczam jedzenie słodczy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ograniczam picie słodkich napojów (zamiast nich piję wodę).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Unikam picia napojów energetyzujących.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
1. Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 60 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki spacer/marsz, bieganie, taniec, uprawianie jakiegoś sportu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Co najmniej 3 razy w tygodniu wykonuję wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości, podczas których brakuje mi tchu, pocę się, odczuwam zmęczenie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zwiększam ilość ruchu i wysiłków fizycznych w codziennym życiu (np. gdy jest to możliwe, chodzę pieszo/jadę rowerem, zamiast jeździć autobusem, samochodem; chodzę po schodach, zamiast jeździć windą).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Uczestniczę w lekcjach WF.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jestem aktywna/aktywny w czasie całej lekcji WF.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uczestniczę w zajęciach związanych z aktywnością fizyczną/treningach sportowych poza szkołą, w czasie wolnym, co najmniej 1 raz w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ograniczam czas spędzany dla rekreacji/rozrywki w bezruchu przy urządzeniach ekranowych (np. telefonie, komputerze, laptopie, konsoli do gier).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



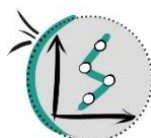
CZĘŚĆ DRUGA



1. Wykonaj obliczenia:

- Zsumuj punkty uzyskane w poszczególnych obszarach. Sumy zapisz w kolumnie 4.
- Oblicz średnią arytmetyczną punktów uzyskanych w każdym obszarze. W tym celu podziel sumę punktów uzyskanych w danym obszarze (kolumna 4) przez liczbę stwierdzeń w tym obszarze (kolumna 2). Wyniki zapisz w kolumnie 5.

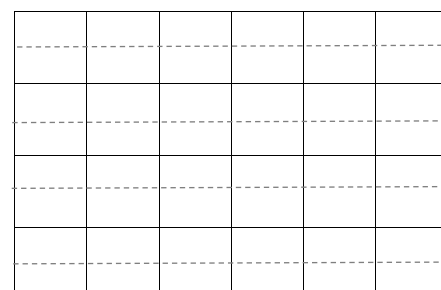
1	2	3	4	5
Obszar	Liczba stwierdzeń	Maksymalna liczba punktów	Suma uzyskanych punktów	Średnia arytmetyczna
A. Regularne posiłki	6	18		
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia	6	18		
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów	6	18		
D. Aktywność fizyczna	7	21		



2. Wykreśl profil Twoich zachowań sprzyjających zdrowiu

Nanieś na wykres średnie arytmetyczne uzyskane w poszczególnych obszarach. Zaznacz kropkami odpowiednie wartości i połącz kropki linią.

A. Posiłki
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów
D. Aktywność fizyczna



0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 punkty

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!



3. Zastanów się:

1. W którym obszarze uzyskałaś/-eś najlepszy wynik? W którym – najłabszy?
2. Przeanalizuj swoje zachowania w poszczególnych obszarach:
 - Co myślisz o częstotliwości podejmowania przez siebie zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
 - Ile z tych zachowań podejmujesz z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?

CZĘŚĆ TRZECIA



Zastanów się, co możesz zrobić,
aby poprawić swój sposób żywienia
i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.
Zaplanuj to SAMA/SAM dla siebie.

Checklist with six items, each preceded by a checked box:

- Co zrobię?**
Sformułuj to konkretnie, precyzyjnie
- W jakim czasie?**
- Jakie mogę mieć z tego korzyści?**
- Co mi pomoże to zrobić?**
- Co mi to utrudni?**
- Jak mogę to przezwyciężyć?**

Illustration of a stick figure thinking, with a hand on its head, located in the bottom right corner of the checklist area.

Powodzenia!!!



Nasiona roślin strączkowych



fasola biała



fasola czerwona



fasola mung



ciecierzyca



groch



soja



**soczewica
czerwona**



**soczewica
zielona**



bób

1.3

MOJA PEŁNOZIARNISTA TORTILLA, czyli czego jeść więcej, dlaczego i jak to przygotować



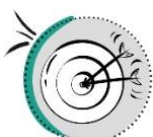
Kluczowe treści

Czas: 45 minut



9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.

9.8. Zaspokajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów.



Cele szczegółowe/zadania:

- stworzenie listy grup produktów, których spożycie należy zwiększyć (warzywa i owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału, mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, ryby, orzechy, pestki i nasiona) wraz z przykładami konkretnych produktów
- uzasadnienie potrzeby zwiększenia spożycia produktów z tych grup
- pomysły na samodzielne przygotowanie posiłku zawierającego zalecane produkty.

Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach i indywidualnie.



Metody i techniki nauczania/uczenia się: przygotowywanie plakatów ze spisem konkretnych produktów, których spożycie należy zwiększyć, praca z krótkim tekstem, dyskusja, generowanie pomysłów na pełnowartościowy posiłek.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- sprzęt: komputer i rzutnik
- materiały dydaktyczne:
 - slajd z grafiką „Talerz zdrowego żywienia”
 - 6 dużych arkuszy papieru z tytułami grup produktów, których spożycie należy zwiększać (1. Warzywa i owoce, 2. Produkty zbożowe z pełnego ziarna, 3. Mleko i produkty mleczne, 4. Nasiona roślin strączkowych, 5. Ryby, 6. Orzechy, pestki i nasiona (po jednym arkuszu dla zespołu)
 - karta 1: uzasadnienia potrzeby zwiększenia spożycia 6 grup produktów: (do pocięcia, po kilka kopii dla zespołu)
 - karta 2: „Moja tortilla” (dla każdego ucznia)
 - karta 3: prosty przepis na tortillę (dla każdego ucznia).





Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie, które grupy produktów powinny być spożywane częściej
- uświadamiają sobie różnorodność produktów z tych grup i wiążącą się z tym możliwość wyboru spośród nich czegoś, co się lubi
- wiedzą, dlaczego należy zwiększać spożycie tych produktów
- wiedzą, jak w praktyce skomponować pełnowartościowy posiłek na bazie zalecanych produktów.



Uwagi

- Jeśli uczniowie nie znalazły nasion roślin strączkowych, wykorzystaj kartę lub przygotuj slajd z ich przykładami (scenariusz 2).
- Jeśli masz zasoby finansowe i możliwości lokalowe umożliwiające przyrządzenie posiłku (zapewnienie odpowiednich warunków, czystości i higieny), możesz rozważyć przygotowanie prawdziwej tortilli według podanego lub własnego przepisu. Jeśli masz przepis na tortillę, który wydaje ci się trafniejszy, zaproponuj go uczniom zamiast tego, który zapisano w scenariuszu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (4 minuty)

- Przywitaj uczniów, zapytaj ich o samopoczucie lub o coś innego, co pozwoli ci nawiązać z nimi kontakt i zorientować się, w jakiej są formie.
- Zapytaj, czy komuś udało się zrobić coś dla poprawy swojego sposobu żywienia i/lub zwiększenia aktywności fizycznej (nawiązanie do planów z poprzednich zajęć).
- Wprowadź temat i cel zajęć.

B. Lista produktów, których spożycie należy zwiększyć (15 minut)

- Wyświetl slajd z grafiką „Talerza zdrowego żywienia” (nawiązanie do zajęć nr 1). Poproś uczniów, by przypomnieli sobie, jakie produkty umieszczono w jego poszczególnych częściach i w jakich proporcjach zaleca się ich spożywanie.
- Zapisz nazwy grup produktów z trzech części talerza w pierwszej kolumnie tabeli na tablicy lub flipcharcie. Poproś, by uczniowie nazwali podgrupy produktów należących do każdej z tych grup. Zapisz je w drugiej kolumnie tabeli. Podkreśl na kolorowo podgrupy produktów, których należy jeść więcej (przykład prawidłowo wypełnionej tabeli – na następnej stronie).
- Podziel uczniów na 6 zespołów. Każdemu zespołowi daj duży arkusz papieru z nazwą jednej z podgrup produktów, których należy spożywać więcej. Poproś, aby uczniowie w ciągu 4 minut zapisali na arkuszu – czytelnie, dużymi literami – jak najwięcej konkretnych

przykładów produktów spożywczych z danej podgrupy. Towarzysz zespołom. Podpowiedz w razie potrzeby.

Grupa produktów z Talerza	Obszar talerza	Podgrupy produktów
Warzywa i owoce	$\frac{1}{2}$	Różnokolorowe warzywa i owoce
Produkty dostarczające węglowodanów	$\frac{1}{4}$	Produkty zbożowe w większości z pełnego ziarna
Produkty dostarczające białka	$\frac{1}{4}$	Mleko i produkty mleczne
		Ryby
		Nasiona roślin strączkowych
		Orzechy, pestki i nasiona
		Mięso
		Jaja

- Poproś zespoły o przedstawienie swoich arkuszy.
- Podsumuj: zwróć uwagę uczniów na różnorodność produktów i na to, że dzięki temu każdy może wybrać coś, co lubi, dopasować produkty do swoich upodobań.

C. Uzasadnienie potrzeby zwiększenia spożycia 6 podgrup produktów (10 minut)

- Poproś uczniów, by pozostali w swoich zespołach. Każdemu zespołowi przydziel kartę z uzasadnieniem potrzeby spożywania danej podgrupy produktów. Poproś o przeczytanie uzasadnienia i porozmawianie na jego temat: wspólne rozumienie, wybór najważniejszych elementów. Jest to przygotowanie do przekazania tych treści innym zespołom w następnym kroku.
- Poproś zespoły o przedstawienie uzasadnień na forum całej klasy. Rozwiń, skoryguj wypowiedzi uczniów, jeśli trzeba. Przyklejcie uzasadnienia na odpowiednich arkuszach z przykładami produktów.

D. Moja tortilla: pomysł na samodzielne przygotowanie łatwego, pełnowartościowego posiłku zawierającego zalecane produkty (13 minut)

- Daj każdemu uczniowi kartę pracy „Moja pełnoziarnista tortilla”. Wyjaśnij, że tortilla symbolizuje talerz zdrowego żywienia i że uczniowie będą ją komponować dla siebie, przygotowując pełnowartościowy, smaczny posiłek. Poproś ich, aby każdy wpisał na tortilli wybrane przez siebie, według swoich upodobań, produkty białkowe oraz warzywa/owoce. Ponieważ tortilla jest pełnoziarnistym produktem zbożowym uczniowie nie muszą umieszczać na niej innych produktów z tej grupy. Możesz podpowiedzieć uczniom, czym mogą posmarować tortillę, jakie dodać warzywa/owoce, produkty białkowe (sugestie zamieszczono w tabeli na kolejnej stronie).
- Poproś chętnych o przedstawienie swojej tortilli.

E. Podsumowanie lekcji (3 minuty)

- Podziękuj uczniom za udział w lekcji. Zachęć ich do zrobienia prawdziwej tortilli w domu w porozumieniu z rodzicami. Rozdaj im przepis na tortillę, który mogą wypróbować w domu. Zachęć do zrobienia zdjęcia samodzielnie wykonanej tortilli i przyniesienia go na kolejne zajęcia.

Podpowiedzi		
Czym posmarujesz tortillę?	Jakie dodasz warzywa/owoce?	Jakie dodasz produkty białkowe?
<ul style="list-style-type: none"> – sos pomidorowy – serek śmietankowy – hummus – pesto bazyliowe, pesto czerwone – pasta warzywna – sos czosnkowy na bazie jogurtu – sos jogurtowy – masło orzechowe 	<ul style="list-style-type: none"> – sałata, sałata lodowa, rukola, roszponka, szpinak, natka pietruszki, kiełki, szczypior... – ogórek, ogórek kiszony, pomidor, papryka, czerwona cebula, marchew, kukurydza, awokado... – banan, truskawki, maliny, jagody... 	<ul style="list-style-type: none"> – ciecierzycza, czerwona/biała fasola – tofu naturalne, wędzone – łosoś, tuńczyk – ser (np. mozzarella light) – nasiona słonecznika, pestki dyni – orzechy – indyk/ kurczak (pieczony lub dobrej jakości wędlina z kurczaka/indyka) – jaja
<p>Jeśli ktoś nie lubi tortilli, zamiast niej może wziąć placek naleśnikowy.</p>		

Uzasadnienia potrzeby zwiększenia spożycia 6 grup produktów⁹



Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie różnokolorowych warzyw i owoców (więcej warzyw niż owoców)?



Są one głównym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika i naturalnych przeciwutleniaczy, czyli związków chemicznych, które neutralizują wolne rodniki tlenowe, cząstki przyspieszające proces starzenia się i zwiększające ryzyko powstawania chorób. Regularne spożywanie warzyw i owoców zmniejsza więc ryzyko rozwoju wielu chorób, np. otyłości, chorób serca, cukrzycy, niektórych nowotworów. Substancje zawarte w warzywach i owocach sprzyjają prawidłowemu działaniu układu pokarmowego, układu krążenia, narządu wzroku; zapewniają właściwy stan skóry, włosów i paznokci, poprawiają odporność organizmu i chronią przed infekcjami, ułatwiają proces uczenia się i poprawiają samopoczucie.

Najlepiej spożywać warzywa i owoce:

- kilka razy dziennie w ramach posiłków i przekąsek
- na surowo lub minimalnie przetworzone (w takiej postaci zachowują one najwyższą wartość odżywczą)
- w różnych kolorach: pomarańczowe i żółte, fioletowe, zielone, czerwone, białe. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne.



⁹ Opracowano na podstawie wielu publikacji, w tym przede wszystkim: Jarosz M. i wsp. (2019). *Zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat)*, IV Narodowy Kongres Żywieniowy, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia oraz artykułów ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej: <https://ncez.pzh.gov.pl>.



Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie mleka i produktów mlecznych?



Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest głównym budulcem kości i zębów. Są także źródłem pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych. Szczególnie korzystne dla zdrowia są przetwory mleczne fermentowane – jogurt, kefir, maślanka – które zawierają dobroczynne kultury bakterii pozytywnie wpływające na pracę jelit.

Zamiennikiem mleka krowiego mogą być napoje roślinne (np. sojowy, migdałowy, ryżowy). Jeśli je wybierasz, pamiętaj, aby były one wzbogacane w wapń (tzw. napoje roślinne fortyfikowane).





Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych?



Produkty te są źródłem energii dla organizmu. Zawierają też:

- witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagają w koncentracji i uczeniu się
- różne składniki mineralne, np. magnez, żelazo, cynk, które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność uczenia się
- błonnik pokarmowy, który m.in.:
 - wspomaga pracę układu pokarmowego, reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom
 - wydłuża odczuwanie sytości
 - ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała
 - pomaga zapobiegać chorobom na tle wadliwego żywienia.





Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie nasion roślin strączkowych?



Nasiona roślin strączkowych urozmaicają dietę, będąc dobrą alternatywą dla produktów mięsnych. Mają wysoką wartość odżywczą:

- zawierają duże ilości białka
- stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego
- są źródłem witamin z grupy B oraz takich składników mineralnych jak żelazo, fosfor i wapń.

Po spożyciu nasion roślin strączkowych dłużej utrzymuje się uczucie najedzenia. Spożywanie tych nasion zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób przewlekłych (otyłość, choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2, niektóre nowotwory), wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego, nerwowego i zdolność uczenia się (sprawność intelektualną).





Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie orzechów, nasion i pestek?



Są one dobrym źródłem białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, błonnika pokarmowego, wielu witamin (np. z grupy B, witaminy E) i składników mineralnych (wapnia, potasu, magnezu, cynku, żelaza).

Ich spożywanie wpływa m.in. na wzmocnienie odporności, poprawę pamięci, zmniejszenie poziomu stresu, poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci, obniżenie poziomu ciśnienia tętniczego krwi.

Odpowiednia ilość tych produktów spożywczych w ciągu dnia to: ok. 30–40 g orzechów, 1 łyżka nasion i pestek. Ważne, aby wybierać orzechy bez dodatku soli, cukru, miodu czy tłuszczu.





Zadanie dla zespołu

Przeczytajcie uzasadnienie i porozmawiajcie o nim, żeby go lepiej zrozumieć i móc przedstawić innym.

Dlaczego należy zwiększać spożycie ryb, zwłaszcza tłustych, morskich?



Są one m.in. źródłem pełnowartościowego białka, składników mineralnych (np. jodu) i witaminy D. Dostarczają cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które:

- odgrywają ważną rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku
- wspomagają pracę serca i układu krążenia, zmniejszają stany zapalne, wspomagają odporność
- poprawiają stan skóry, włosów i paznokci.

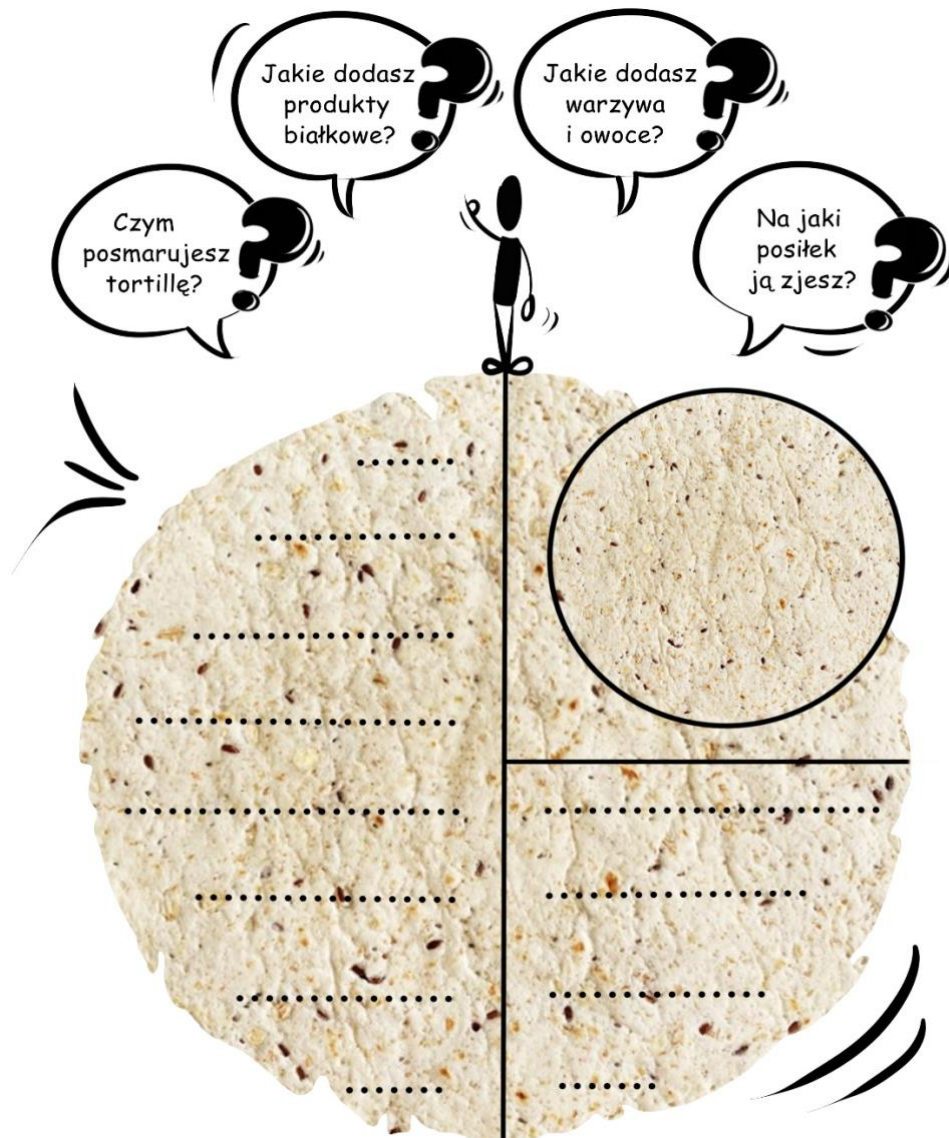
✂

Moja pełnoziarnista tortilla

Tortilla symbolizuje talerz zdrowego żywienia¹⁰.
Korzystając z zaleceń w nim zawartych, **skomponuj łatwy, pełnowartościowy i smaczny posiłek!**

Wpisz na tortilli wybrane produkty białkowe oraz warzywa/owoce według swoich upodobań. Ponieważ tortilla jest pełnoziarnistym produktem zbożowym, nie musisz umieszczać na niej innych produktów z tej grupy.

Pamiętaj, by dodawać **różnorodne** produkty.
Dobry posiłek to posiłek **urozmaicony!**
Im **bardziej kolorowy**, tym lepiej!



¹⁰ Talerz zdrowego żywienia, fragment grafiki. Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>



PRZEPIS

Prosta tortilla¹¹

Składniki

- 1 placek tortilli pełnoziarnistej
- Warzywa:
 - sałata lodowa/rukola/szpinak – 1 garść
 - pomidor – 2 łyżki pomidora pokrojonego w kostkę
 - papryka czerwona/żółta – ¼ papryki pokrojonej w paski
 - cebula – można dodać, jeśli ktoś lubi
 - ogórek – 1 mały
- Dodatki białkowe:
 - ugotowane nasiona ciecierzycy, zamiast niej możesz dodać tofu*, wędzonego łososia lub filet z piersi kurczaka (ok. 50 g)
 - 1–2 cienkie plastry sera mozzarella light lub żółtego/koziego
- Sos dowolny – taki, jak lubisz
- Olej rzepakowy – 1 łyżka do usmażenia kurczaka
- Przyprawy: sól, pieprz
- Dodatkowo można dodać pestki dyni/nasiona słonecznika



Sposób przygotowania

1. Filet – jeśli go wybrałaś/wybrałeś – pokrój na kawałki, przypraw i usmaż na patelni na oleju.
2. Wszystkie warzywa dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę.
3. Na talerzu połóż placek tortilli, a na nim wszystkie wybrane dodatki. Polej ulubionym sosem.
4. Zawień placek (dodatkowo możesz go zawinąć w folię aluminiową).

*Tofu to naturalny produkt roślinny wytwarzany z nasion soi.



¹¹ Smaker (b.d.) *Tortilla*. Pobrano 25.06.2023 z: <https://smaker.pl/przepisy-dania-glowne/przepis-tortilla,170321,tosiawkuchni.html>

1.4

SŁODKIE, SŁONE, TŁUSTE? – NIE, DZIĘKUJĘ!

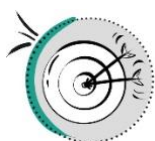


Kluczowe treści

Czas: 45 minut



- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.8. Zaspakajanie potrzeb żywieniowych młodzieży; zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów.



Cele szczegółowe/zadania:

- stworzenie listy składników pokarmowych, których spożycie należy ograniczać: cukier, sól i tłuszcz
- uzasadnienie potrzeby ograniczania spożycia tych składników i produktów żywnościowych je zawierających
- uświadomienie sobie zawartości tych składników w produktach żywnościowych
- lista działań, dzięki którym można ograniczyć spożycie cukru, soli, tłuszczu i produktów je zawierających.

Formy pracy: praca w całej grupie i w zespołach.



Metody i techniki nauczania/uczenia się: burza mózgów, szacowanie zawartości składników w produktach żywnościowych, praca z tekstem (puzzle).



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu *flipchart*, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- sprzęt: komputer, rzutnik
- materiały dydaktyczne:
 - grafika „Talerz zdrowego żywienia” (najlepiej w większym formacie lub na slajdzie)
 - torebki strunowe z odważonymi 5 g cukru, 5 g soli i 4 g oleju (odpowiednik zawartości 1 płaskiej łyżeczki) – opcjonalnie
 - karta 1 (lub slajd): fragmenty etykiet dwóch jogurtów
 - karta 2: 3 kartki z informacjami, jak ograniczyć spożycie cukru, soli i tłuszczu: po jednej dla każdego członka zespołu
 - karta 3: wskazówki, jak ograniczać spożycie cukru, soli i tłuszczu dla każdego ucznia.





Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie, które składniki żywieniowe powinny być spożywane rzadziej
- wiedzą, dlaczego należy ograniczać spożycie tych składników
- uświadamiają sobie zawartość tych składników w wybranych produktach spożywczych
- znają sposoby ograniczania spożycia tych składników.



Uwagi

- Krótka charakterystyka techniki „Puzzle”: technikę tę można zastosować w pracy z tekstem źródłowym podzielonym na kilka (nie więcej niż 3, 4) równorzędnych części. Praca odbywa się w kilku etapach: uczestnicy zajęć dzieleni są na tyle grup, ile jest części tekstu, każda grupa otrzymuje jego jedną część; uczestnicy zapoznają się z tym tekstem indywidualnie, a następnie wspólnie w grupie omawiają jego treść. Po wykonaniu tego zdania następuje zmiana grup: w nowych grupach znajdują się reprezentanci każdej części tekstu. Mają oni zrelacjonować sobie nawzajem to, czego nauczyli się w poprzedniej rundzie. Następnie uczący się wracają do starych grup, rozmawiają na temat części (innej niż ta, od której zaczęli) lub całego tekstu i przygotowują plakat tego dotyczący. Technika ta uczy wyboru najważniejszych treści, przekazywania ich innym członkom grupy. Angażuje uczestników zajęć, wspomaga ich koncentrację.
- Karty ze wskazówkami jak ograniczać spożycie cukru, soli i tłuszczu opracowano na podstawie infografik NCEŻ:
 - Jak ograniczyć sól w diecie: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/34-infografika_jak-ograniczyc-sol-w-diecie.pdf
 - Jak ograniczyć cukier w diecie: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/35-infografika_jak-ograniczyc-cukier-w-diecie392.pdf
 - Jak ograniczyć w diecie nasycone kwasy tłuszczowe: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/16-infografika_jak-ograniczyc-w-diecie-nasycone-kwasy-tluszczowe.pdf

PRZEBIEG ZAJĘĆ

A. Wprowadzenie do zajęć (3 minuty)

- Przywitaj uczniów, zapytaj ich o samopoczucie lub o coś innego, co pozwoli ci nawiązać z nimi kontakt i zorientować się, w jakiej są formie.
- Zapytaj uczniów, o czym mówiliście ostatnio i czy ktoś próbował zrobić sobie w domu jakąś tortillę i chciałby o tym opowiedzieć innym.
- Wprowadź temat zajęć.



B. Lista składników, których spożycie należy ograniczać i uzasadnienie tej potrzeby (7 minut)

- Zapytaj uczniów, czy pamiętają składniki pokarmowe, których spożycie warto ograniczać. Jeśli nie pamiętają, pokaż im „Talerz zdrowego żywienia”.
- Zróbcie listę tych składników na tablicy/flipcharcie: 1. Cukier, 2. Sól, 3. Tłuszcz.
- Zapytaj uczniów, czy wiedzą, dlaczego należy ograniczać spożycie tych składników. Pozwól im zastanowić się nad tym w parach. Zachęć do wypowiedzi. Uzupełnij, skoryguj informacje, jeśli trzeba. Zwróć uwagę uczniów na to, że nadmierne spożywanie cukru i soli może być przyczyną chorób:
 - spożywanie cukru w nadmiarze prowadzi np. do nadwagi i otyłości, powoduje próchnicę zębów, problemy z koncentracją, szybkie spadki energii po jego zjedzeniu
 - spożywanie soli w nadmiarze może być przyczyną rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi.

W przypadku tłuszczu podkreśl, że jest on w żywieniu człowieka niezbędny, m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i krwionośnego, przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, tłuszcze są także materiałem budulcowym błon komórkowych. Tłuszcze, których spożycie należy ograniczać, to tłuszcze nasycone. Znajdują się one głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: tłuste wędliny, tłuste mięso, żółte sery, masło, smalec, śmietana. Dużą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych charakteryzują się także oleje tropikalne (kokosowy i palmowy). Nadmiar tłuszczu w diecie powoduje otyłość i nadwagę, przyczynia się również do rozwoju chorób układu krążenia i niektórych nowotworów.

C. Uzmysłowanie sobie zawartości cukru, soli i tłuszczu w wybranych produktach (10 minut)

- Wróć do listy składników zapisanych na tablicy/flipcharcie.
- Powiedz uczniom, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, ile cukru, soli i tłuszczu jest w produktach. Wymień 3 produkty: puszka słodzonego napoju gazowanego (330 ml), opakowanie kabanosów (105 g), mała paczka zwykłych chipsów (100 g) (jeśli wolisz wziąć inne produkty, zrób to). Poproś uczniów, aby oszacowali, ile łyżeczek cukru mieści się w puszcze napoju słodzonego, ile łyżeczek soli w kabanosach i ile tłuszczu w chipsach. Powiedz, że 1 płaska łyżeczka to odpowiednik 5 g cukru, 5 g soli i 4 g oleju. Możesz też pokazać torebki strunowe z odważonymi 5 g cukru, 5 g soli i 4 g oleju (odpowiednik zawartości 1 łyżeczki). Daj uczniom chwilę do namysłu w parach.
- Skonfrontuj szacunki uczniów z faktami:
 - w puszcze napoju słodzonego jest 7 płaskich łyżeczek cukru, 35 g
 - w paczce kabanosów jest 3/5 płaskiej łyżeczki soli, 3 g (zwróć uwagę, że dziennie nie należy zjeść więcej niż 5 g soli, czyli tylko jedną płaską łyżeczkę)
 - w małej paczce chipsów jest 7,5 łyżeczki tłuszczu, 30 g tłuszczu.
- Powiedz, że ponieważ zawartość tych składników może być różna w różnych podobnych produktach, trzeba czytać etykiety. Pokaż uczniom kartę 1 lub slajd z fragmentami etykiet dwóch jogurtów i poproś, aby zobaczyli te różnice. Zwróć uwagę, na to, że to jest ten sam jogurt, ale wyprodukowany przez innych producentów.

D. Co mogę zrobić, żeby ograniczyć spożycie cukru, soli i tłuszczu? (20 minut)

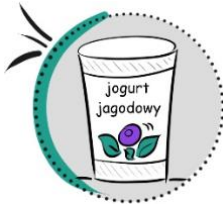
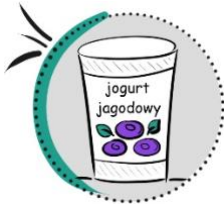
- Podziel uczniów na 3 zespoły: 1. Cukier, 2. Sól, 3. Tłuszcz.
- Każdemu zespołowi daj jedną kartę ze wskazówkami, jak ograniczać spożycie danego składnika (karta 2, każdy uczeń w zespole powinien dostać swój egzemplarz).

- Poproś, aby każdy uczeń w zespole przeczytał swoją kartę i aby uczniowie w ramach zespołu, np. w parach, omówili ze sobą to, o czym przeczytali. Daj na to 5 minut.
- Podziel uczniów na zespoły 3-osobowe, tak, aby w każdym zespole byli reprezentanci 3 kart.
- Poproś, aby uczniowie przekazali sobie najważniejsze ich zdaniem informacje – nauczyli siebie nawzajem (6 minut).
- Poproś uczniów o powrót do pierwotnych grup. Daj im arkusze papieru i flamastry i poproś, aby zebrali i zapisali 4 wskazówki na temat ograniczania spożycia danego składnika, nie tego, o którym, rozmawiali na wstępie (teraz grupa 1, która czytała o cukrze, zbierze informacje nt. soli, grupa 2, która czytała o soli, zbierze informacje o tłuszczu, a grupa 3, która czytała o tłuszczu, zbierze informacje o cukrze) (4 minuty).
- Poproś uczniów o zaprezentowanie wskazówek (5 minut).

E. Podsumowanie lekcji (3 minuty)

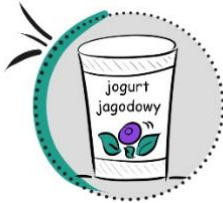
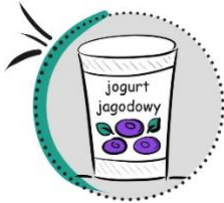
- Podziękuj uczniom za udział w lekcji.
- Zaproponuj, aby robiąc w najbliższym czasie zakupy, przeczytali etykiety kupowanych produktów lub żeby sprawdzili etykietę swojego ulubionego produktu pod kątem zawartości w nim cukru, soli i tłuszczu.
- Rozdaj uczniom kartę zbiorczą (karta 3). Zachęć do ograniczania spożycia omawianych składników.

Fragmety etykiet dwóch jogurtów

Jogurt jagodowy firmy A 330 g 		Jogurt jagodowy firmy B 330 g 	
Skład: mleko pasteryzowane, przecier jagodowy (9%), substancja słodząca		Skład: mleko, owoce (8%), cukier, aromat naturalny, żywe kultury bakterii jogurtowych	
Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna (kcal)	54	Wartość energetyczna (kcal)	78
Tłuszcz (g) w tym tłuszcze nasycone (g)	0,2 0,1	Tłuszcz (g) w tym tłuszcze nasycone (g)	1,5 1,1
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	4,9 4,5	Węglowodany (g) w tym cukry (g)	9,5 9,0
Białko (g)	7,4	Białko (g)	6,5
Sól (g)	0,13	Sól (g)	0,08
Błonnik (g)	b.d.	Błonnik (g)	b.d.

✂.....

Fragmety etykiet dwóch jogurtów

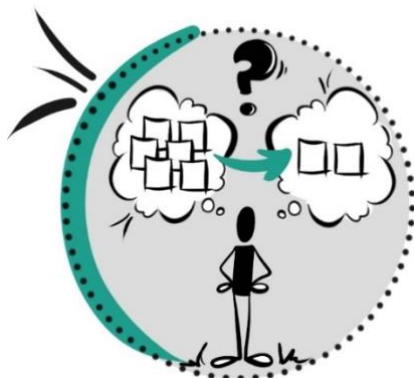
Jogurt jagodowy firmy A 330 g 		Jogurt jagodowy firmy B 330 g 	
Skład: mleko pasteryzowane, przecier jagodowy (9%), substancja słodząca		Skład: mleko, owoce (8%), cukier, aromat naturalny, żywe kultury bakterii jogurtowych	
Wartość odżywcza w 100 g		Wartość odżywcza w 100 g	
Wartość energetyczna (kcal)	54	Wartość energetyczna (kcal)	78
Tłuszcz (g) w tym tłuszcze nasycone (g)	0,2 0,1	Tłuszcz (g) w tym tłuszcze nasycone (g)	1,5 1,1
Węglowodany (g) w tym cukry (g)	4,9 4,5	Węglowodany (g) w tym cukry (g)	9,5 9,0
Białko (g)	7,4	Białko (g)	6,5
Sól (g)	0,13	Sól (g)	0,08
Błonnik (g)	b.d.	Błonnik (g)	b.d.



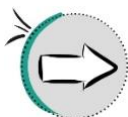
Zadanie

Przeczytaj wskazówki.
Porozmawiaj o nich z innymi członkami Twojego zespołu, żeby przygotować się do przekazania tych wskazówek innym.

Jak możesz ograniczyć spożycie cukru?¹²



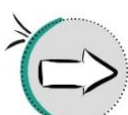
Największe zagrożenie dla zdrowia stwarza nie cukier z cukierniczki – sacharoza (możemy kontrolować jego spożycie), ale ten, który jest ukryty w produktach spożywczych pod wieloma różnymi nazwami: glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy.



Dokładnie i wnikliwie czytaj etykiety, na których przedstawiono skład i wartość odżywczą produktu!



Porównuj między sobą podobne produkty. Wybieraj te o mniejszej zawartości cukru, niezależnie od tego, jaki rodzaj cukru jest w składzie!



Pamiętaj, że napis „bez dodatku cukru” na opakowaniu produktu wcale nie musi oznaczać, że nie zawiera on cukru! Często nie zawiera on tylko sacharozy – najpopularniejszego rodzaju cukru, ale może np. zawierać znaczne ilości naturalnie występującej fruktozy.



Zamiast słodczy, wybieraj np. owoce świeże i suszone, orzechy, pestki i nasiona!



Zamiast wód smakowych i słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, które mają dużo cukru, wybieraj wodę!



Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby słodkości robić w domu (np. piec ciasta), zamiast kupować je w sklepie.

¹² Opracowano na podstawie infografiki NCEŻ: Jak ograniczyć cukier w diecie: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/35-infografika_jak-ograniczyc-cukier-w-diecie392.pdf (dostęp: 27.06.2023).



Zadanie

Przeczytaj wskazówki.

Porozmawiaj o nich z innymi członkami Twojego zespołu, żeby przygotować się do przekazania tych wskazówek innym.

Jak możesz ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych?¹³



Nadmiar tłuszczów nasyconych w codziennej diecie niekorzystnie wpływa na organizm człowieka. Tłuszcze te znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: tłuste wędliny, tłuste mięso, żółte sery, masło, smalec, śmietana, a także w olejach tropikalnych (kokosowym i palmowym).



Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby robiąc codzienne zakupy, wybierać:

- chudy i półtłusty nabiał zamiast tłustego
- chude mięso: np. cielęcinę, kurczaka, indyka, zamiast tłustego, np. wieprzowiny
- chude wędliny: np. szynkę, polędwicę, zamiast tłustych, np. salami, parówek, baleronu
- margaryny miękkie zamiast masła
- olej roślinny (za wyjątkiem olejów tropikalnych) zamiast smalcu.

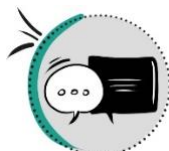


Kiedy masz ochotę na przekąskę, wybieraj orzechy, nasiona i pestki.



Kiedy chcesz zjeść chipsy, paluszki czy krakersy, wybieraj te o mniejszej zawartości tłuszczu. Czytaj etykiety!

¹³ Opracowano na podstawie infografiki NCEŻ: Jak ograniczyć w diecie nasycone kwasy tłuszczowe: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/16-infografika_jak-ograniczyc-w-diecie-nasycone-kwasy-tluszczowe.pdf (dostęp: 27.06.2023).



Zadanie

Przeczytaj wskazówki.

Porozmawiaj o nich z innymi członkami Twojego zespołu, żeby przygotować się do przekazania tych wskazówek innym.

Jak możesz ograniczyć spożycie soli?¹⁴

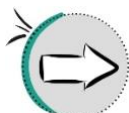


Pamiętaj:
spożywaj maksymalnie
5 gramów soli dziennie.

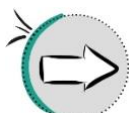
5 g obejmuje sól

pochoǳącą ze wszystkich źródeł

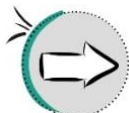
= zawartą w produktach spożywczych
i sól dodaną do potraw (tzw. dosalanie).



Zdejmij solniczkę ze stołu. Stopniowo ograniczaj dosalanie potraw na talerzu.



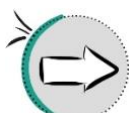
Wybieraj produkty świeże, nieprzetworzone które nie mają dodatku soli.



Czytaj informacje na etykietach. Porównuj produkty i wybieraj te o najmniejszej zawartości soli.



Ogranicz spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli, takich jak: żywność typu fast-food, solone i tłuste przekąski (chipsy, paluszki, krakersy).



Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby zmniejszać ilość soli w posiłkach:

- ograniczać spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli, np. konserw, gotowych dań i sosów, serów podpuszczkowych, wędzonek, wędlin, żywności typu fast-food, solonych i tłustych przekąsek (np. chipsów, paluszków)
- zastąpić gotowe mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu samodzielnie przygotowanymi mieszankami na bazie ziół
- dodawać sól do posiłków na koniec przyrządzenia, odmierzając jej ilość łyżeczką, a nie „na oko” (kontrolujemy w ten sposób jej ilość).

¹⁴ Opracowano na podstawie infografiki NCEŻ: Jak ograniczyć sól w diecie: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/34-infografika_jak-ograniczyc-sol-w-diecie.pdf (dostęp: 27.06.2023).

Jak możesz ograniczyć spożycie cukru?



Największe zagrożenie dla zdrowia stwarza nie cukier z cukierniczki – sacharoza (możemy kontrolować jego spożycie), ale ten ukryty w produktach spożywczych pod wieloma różnymi nazwami: glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy.

- Dokładnie i wnikliwie czytaj etykiety, na których przedstawiono skład i wartość odżywczą produktu!
- Porównuj między sobą podobne produkty. Wybieraj te o mniejszej zawartości cukru, niezależnie od tego, jaki rodzaj cukru jest w składzie!
- Pamiętaj, że napis „bez dodatku cukru” na opakowaniu produktu wcale nie musi oznaczać, że nie zawiera on cukru. Często nie zawiera on tylko sacharozy – najpopularniejszego rodzaju cukru, ale może np. zawierać znaczne ilości naturalnie występującej fruktozy.
- Zamiast słodczy wybieraj np. owoce świeże i suszone, orzechy, pestki i nasiona!
- Zamiast wód smakowych i słodkich napojów gazowanych i niegazowanych, które mają dużo cukru, wybieraj wodę!
- Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby słodkości robić w domu (np. piec ciasta), zamiast kupować je w sklepie.

Jak możesz ograniczyć spożycie soli?



Pamiętaj: spożywaj maksymalnie 5 gramów soli dziennie. 5 g obejmuje sól pochodzącą ze wszystkich źródeł, tj. zawartą w produktach spożywczych i sól dodaną do potraw (tzw. dosalanie).

- Zdejmij solniczkę ze stołu. Stopniowo ograniczaj dosalanie potraw na talerzu.
- Wybieraj produkty świeże, nieprzetworzone które nie mają dodatku soli.
- Czytaj informacje na etykietach. Porównuj produkty i wybieraj te o najmniejszej zawartości soli.
- Ogranicz spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli takich jak: żywność typu fast-food, solone i tłuste przekąski (chipsy, paluszki, krakersy).
- Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby zmniejszać ilość soli w posiłkach:
 - ograniczać spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli, np. konserw, gotowych dań i sosów, wędzonek, wędlin, żywności typu fast-food, solonych i tłustych przekąsek (np. chipsów, paluszków)
 - zastąpić gotowe mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu samodzielnie przygotowanymi mieszankami na bazie ziół
 - dodawać sól do posiłków na koniec przyrządzania, odmierzając jej ilość łyżeczką, a nie „na oko” (kontrolujemy w ten sposób jej ilość).

Jak możesz ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych?



Nadmiar tłuszczów nasyconych w codziennej diecie niekorzystnie wpływa na organizm człowieka. Tłuszcze te znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: tłuste wędliny, tłuste mięso, żółte sery, masło, smalec, śmietana, a także w olejach tropikalnych (kokosowym i palmowym).

- Porozmawiaj z rodzicami: zaproponuj, aby robiąc codzienne zakupy, wybierać:
 - chudy i półtłusty nabiał zamiast tłustego
 - chude mięso: np. cielęcinę, kurczaka, indyka, zamiast tłustego, np. wieprzowiny
 - chude wędliny: np. szynkę, polędwicę, zamiast tłustych, np. salami, parówek, baleronu
 - margaryny miękkie zamiast masła
 - olej roślinny (za wyjątkiem olejów tropikalnych) zamiast smalcu.
- Kiedy masz ochotę na przekąskę, wybieraj orzechy, nasiona i pestki.
- Kiedy chcesz zjeść chipsy, paluszki czy krakersy, wybieraj te o mniejszej zawartości tłuszczu. Czytaj etykiety!

Opracowano na podstawie infografik NCEŻ

1.5

BĄDŹMY EKO: NIE MARNUJMY ŻYWNOSCI!

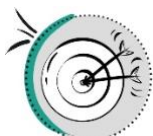


Kluczowe treści

Czas: 45 minut



9.13. Niemarnowanie żywności.



Cele szczegółowe/zadania:

- refleksja nad marnowaniem jedzenia: czy to jest problem?
- uświadomienie sobie ilości wyrzucanego jedzenia, jego powodów i skutków
- stworzenie listy sposobów na niemarnowanie żywności
- końcowy quiz wiedzy i ewaluacja zajęć.



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach, indywidualna.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: dyskusja, film, burza mózgów.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- sprzęt: komputer i rzutnik
- materiały dydaktyczne:
 - film pt. *Nie marnuję żywności* – opracowany w ramach projektu *Ekomisja – nie marnuję* przez Banki Żywności (czas trwania 3 minuty 11 sekund): <https://www.youtube.com/watch?v=arYX7MtGivU>
 - karta 1: wskazówki, jak nie marnować żywności (dla każdego ucznia)
 - kartki z końcowym quizem wiedzy (posttest) i ewaluacją zajęć dla każdego ucznia (zob. rozdz. 1.6.).



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie, że wyrzucanie żywności to poważny problem
- znają przyczyny i skutki wyrzucania żywności
- znają sposoby ograniczania marnowania żywności.



Uwagi

- To jest ostatnia lekcja z cyklu. Na jej końcu należy przeprowadzić quiz końcowy (posttest) i poprosić uczniów o ewaluację zajęć.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

A. Wprowadzenie do zajęć (4 minuty)

- Przywitaj uczniów. Zapytaj o ich samopoczucie.
- Zachęć uczestników do przypomnienia sobie poprzednich zajęć, zapytaj, czy ktoś ma jakieś refleksje z nimi związane, którymi chciałby się podzielić.
- Wprowadź temat i cel zajęć.



B. Refleksja nad tym, czy marnowanie żywności to problem (6 minut)

- Poproś uczestników, aby w parach lub trójkach zastanowili się przez dwie minuty nad tym, czy marnowanie jedzenia, jego wyrzucanie to – ich zdaniem – problem, czy zauważają, że ludzie marnują żywność, gdzie to widzą, czy im się to zdarza. Po upływie czasu poproś ich o podzielenie się swoimi refleksjami.
- Podsumuj refleksje uczniów. Możesz podzielić się swoimi spostrzeżeniami.

C. Rozmiary marnowania żywności, jego przyczyny i skutki (15 minut)

- Powiedz uczniom, że obejrzą dwa razy krótki film na temat niemarnowania żywności.
- Przed pierwszym razem poproś uczniów, aby oglądając film, postarali się określić cztery główne poruszane w nim zagadnienia, sformułowali cztery pytania, na które odpowiedzi można znaleźć w filmie (są nimi: 1. Jaka jest droga żywności do kuchni, jakie zasoby zużywa produkcja żywności? 2. Ile żywności marnuje się na świecie, w Europie i w Polsce? 3. Jakie są przyczyny marnowania żywności? 4. Jakie są skutki marnowania żywności?). Po obejrzeniu filmu poproś uczniów o podanie ogólnych zagadnień poruszonych w filmie. Pomóż je sformułować, jeśli trzeba. Zapisz je krótko w postaci pytań na tablicy/flipcharcie.
- Przed drugim oglądaniem podziel uczniów na cztery zespoły i przydziel im jedno z zapisanych pytań z filmu (w ramach zespołów, gdyby były one zbyt liczne, uczniowie mogą pracować w parach). Poproś, by uczniowie obejrzelili film jeszcze raz, skupiając się tylko na znalezieniu odpowiedzi na przydzielone im pytanie. Po obejrzeniu filmu, poproś, aby uczniowie ustalili odpowiedź w zespole, a następnie przedstawili ją innym zespołom. Podsumuj pracę uczniów, uzupełnij, jeśli trzeba.

D. Sposoby ograniczania marnowania żywności (8 minut)

- Zachęć uczniów do refleksji nad tym, jak ograniczać marnowanie żywności. Poproś, aby w małych zespołach (3, 4 osoby) zapisali w ciągu 3 minut jak najwięcej swoich pomysłów na to, jak oni mogą ograniczać marnowanie żywności.
- Poproś zespoły o podanie swoich pomysłów.

- Podsumuj pracę uczniów. Rozdaj kartę ze sposobami niemarnowania żywności (karta 1), poproś o jej przeczytanie dla uzupełnienia lub utrwalenia wiedzy uczniów.

E. Podsumowanie zajęć, quiz końcowy i ewaluacja (posttest) (10 minut)

- Podsumuj zajęcia. Przypomnij, o czym mówiliście i dlaczego.
- Poproś uczniów o wypełnienie quizu końcowego oraz arkusza ewaluacji cyklu zajęć. Zbierz arkusze.

F. Zakończenie i pożegnanie (2 minuty)

- Wyraź nadzieję, że uczniowie wykorzystają zdobytą wiedzę w codziennym życiu, tzn. będą praktykowali w nim pożądane prozdrowotne zachowania związane z żywieniem i aktywnością fizyczną.
- Podziękuj uczniom za współpracę.



SPOSOBY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOSCI



Nie zapominaj, że w plecaku masz kanapkę.

Jeśli nie chcesz jej zjeść, podziel się nią z innymi osobami znajomymi lub nieznanymi. Nie wyrzucaj! Zawsze możesz ją też schować do lodówki, jak wrócisz ze szkoły, i zjeść później.



Jeśli masz możliwość samodzielnego nakładania potraw podczas posiłków w domu lub szkole, **staraj się nakładać tyle, ile zjesz**. Lepiej wziąć dokładkę niż wyrzucać niezjedzone jedzenie.



Staraj się nie zapominać o produktach, które kupiłeś/kupiłaś.

One mają ograniczony termin przydatności do spożycia. Staraj się je zjeść, zanim będzie za późno i trzeba będzie je wyrzucić.



Planuj swoje zakupy i nie kupuj na zapas.

Zanim zdecydujesz się kupić kolejny produkt, np. jogurt, serek, sprawdź, czy nie ma go w lodówce.



Staraj się nie kupować, gdy jesteś bardzo głodna/głodny.

Wtedy kupisz znacznie więcej żywności, niż jesteś w stanie zjeść.



Podczas zakupów **czytaj etykiety**, które zawierają wiele ważnych informacji, np. warunki przechowywania, datę ważności oraz skład. Bądź świadomym i odpowiedzialnym konsumentem.



Jeśli lubisz gotować, **staraj wykorzystywać to, co nie zostało zjedzone do przygotowania innych potraw**, np. drugiego śniadania do szkoły w postaci sałatki, tortilli.



Rozejrzyj się, czy w okolicy, w której mieszkasz nie ma jadłodzielni, czyli miejsca, w którym można zostawić żywność, której już nie zjemy lub bezpłatnie wziąć takie jedzenie, jeśli mamy taką ochotę lub potrzebę.



Szanuj żywność i osoby ją produkujące. Pamiętaj, że ktoś wcześniej musiał wyprodukować tę żywność lub przygotować ten posiłek dla ciebie.



WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ

W tym podrozdziale zamieszczono:

1. Formularz quizu: pretestu i posttestu dla uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej wraz z rozwiązaniem.
2. Arkusz końcowej ewaluacji zajęć.



Quiz dla uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej



Przeczytaj każde z 15 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanów się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Wstaw znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.		
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.		
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).		
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej codziennie przez 30 minut.		
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kiełbas, wędlin.		
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.		
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.		
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), młodzież w wieku 5–17 lat powinna wykonywać co najmniej 3 razy w tygodniu wysiłki o dużej intensywności, wzmacniające mięśnie i kości.		
11.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia soli.		
12.	Hasło „bez dodatku cukru” zapisane na opakowaniu produktu żywnościowego oznacza, że produkt nie zawiera cukru.		
13.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia produkty białkowe powinny stanowić ¼ talerza.		
14.	Źródłem błonnika są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy.		
15.	Żelazo występuje także w produktach roślinnych, zawierają je pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, np.: natka pietruszki, brokuły, brukselka, jarmuż.		

Quiz dla uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej: odpowiedzi



Przeczytaj każde z 15 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanów się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Wstaw znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej codziennie przez 30 minut.		<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kielbas, wędlin.		<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.	<input checked="" type="checkbox"/>	
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), młodzież w wieku 5–17 lat powinna wykonywać co najmniej 3 razy w tygodniu wysiłki o dużej intensywności, wzmacniające mięśnie i kości.	<input checked="" type="checkbox"/>	
11.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia soli.		<input checked="" type="checkbox"/>
12.	Hasło „bez dodatku cukru” zapisane na opakowaniu produktu żywnościowego oznacza, że produkt nie zawiera cukru.		<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia produkty białkowe powinny stanowić ¼ talerza.	<input checked="" type="checkbox"/>	
14.	Źródłem błonnika są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy.	<input checked="" type="checkbox"/>	
15.	Żelazo występuje także w produktach roślinnych, zawierają je pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, np.: natka pietruszki, brokuły, brukselka, jarmuż.	<input checked="" type="checkbox"/>	

Arkusz ewaluacji zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej



Zastanów się, w jakim stopniu zgadzasz się z podanymi niżej stwierdzeniami. Wstaw znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Twoją opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi: ...

✂

Arkusz ewaluacji zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkoły podstawowej



Zastanów się, w jakim stopniu zgadzasz się z podanymi niżej stwierdzeniami. Wstaw znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Twoją opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi: ...



SCENARIUSZE LEKCJI DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

INFORMACJE PODSTAWOWE

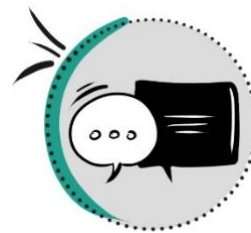
Uczestnicy	uczniowie szkół ponadpodstawowych
Liczba osób	połowa lub cała klasa
Czas	pięć lekcji po 45 minut w ustalonych odstępach czasu
Cele zajęć	<p>Nadrzędnym celem programu jest zachęcanie młodzieży do prozdrowotnego stylu życia w celu wzmocnienia zdrowia i jego ochrony. Celem zajęć jest:</p> <ol style="list-style-type: none"> Zwiększanie wiedzy uczniów na temat: <ul style="list-style-type: none"> sposobu żywienia zgodnego z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi zależności między odżywianiem, a zdrowiem psychicznym zaleceń dotyczących codziennej aktywności fizycznej. Zachęcanie uczniów do: <ul style="list-style-type: none"> praktykowania zaleceń żywieniowych w codziennym życiu, w tym przede wszystkim do zwiększenia spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb, przy równoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczu, cukru i słodczy oraz soli kuchennej i słonych przekąsek zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.
Tematyka	<ol style="list-style-type: none"> Jak to jest z naszym żywniem i aktywnością fizyczną? Oceń swój sposób żywienia i aktywność fizyczną! Jedzenie a emocje. A gdyby was poproszono o radę, to co byście powiedzieli? (Żywnienie i aktywność fizyczna Kasi/Mačka).

UWAGI

- Zapoznaj się z zapisami Podstaw programowych kształcenia ogólnego dla różnych szkół (podstawowej i ponadpodstawowych), ze szczególnym uwzględnieniem Podstawy programowej dla rodzaju szkoły, w której będziesz realizować zajęcia. Zorientujesz się w treściach, które były/są przedmiotem nauczania-uczenia się uczniów. Zwróć szczególną uwagę na cele kształcenia i treści nauczania (wymagania ogólne i szczegółowe) takich przedmiotów jak: biologia, wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa.



- Zapytaj Dyrekcję szkoły, w której masz realizować zajęcia, o realizowane w niej programy zewnętrzne w obszarze prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej lub czy zagadnienia te były podejmowane w ramach programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły.



2.1

JAK TO JEST Z NASZYM ŻYWIENIEM I AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ?

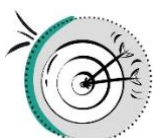


Kluczowe treści¹⁵

Czas: 45 minut



- 9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu.
- 9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.6. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież.
- 9.7. Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych.



Cele szczegółowe/zadania:

- wprowadzenie do cyklu zajęć i nawiązanie kontaktu z uczniami
- refleksja nad postrzeganiem przez uczniów sposobu żywienia i aktywności fizycznej nastolatków
- refleksja nad korzyściami płynącymi z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- poznanie oczekiwań uczniów
- refleksja nad zasadami prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- początkowy quiz wiedzy (pretest).



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: metaplan, dyskusja, film.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki-wizytówki, kartki, magnesy/klej
- sprzęt: komputer i rzutnik
- materiały dydaktyczne:

¹⁵ W tym punkcie zapisano numery i tytuły rozdziałów z części pierwszej. Treści zawarte w tych rozdziałach są materiałem pomocniczym, mogą być przydatne osobie prowadzącej zajęcia w ich realizacji.

- przygotowany przez siebie slajd lub plakat z pytaniami do metaplanu (zob. Przebieg punkt B)
- kartki z początkowym quizem wiedzy (zob. rozdz. 2.5)
- film pt. *Czym jest Talerz zdrowego żywienia* (czas trwania: 2:13), opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), dostępny na: https://youtu.be/x0J3sNNb7_s, ewentualnie przygotowany przez siebie slajd z grafiką „Talerz zdrowego żywienia” (grafika jest do pobrania ze strony: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>)
- przygotowany przez siebie slajd lub plakat z najważniejszymi zaleceniami WHO w zakresie aktywności fizycznej młodzieży
- karta 1: grafika „Talerz zdrowego żywienia” dla każdego ucznia
- karta 2: zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej dla każdego ucznia.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- znają cele cyklu zajęć
- uświadamiają sobie znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- znają zasady prawidłowego żywienia i zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia.



Uwagi

- Te zajęcia mają charakter otwierający, motywujący uczniów do zajęcia się proponowaną tematyką, która prawdopodobnie już niejednokrotnie była przez nich podejmowana. To jest bardzo ważny moment: ma on na celu zwiększenie świadomości i motywacji poprzez pytanie o zdanie, zachęcanie do dostrzegania korzyści z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (wiedza typu: Dlaczego?).
- Jeśli uczniowie podadzą tematy szczególnie ich interesujące, zastanów się, jak sprostać ich oczekiwaniom (tzn. jak wpleść te zagadnienia w tok zajęć).
- Metaplan jest graficznym zapisem dyskusji na określony temat prowadzonej przez uczniów. Omawiając zagadnienie, w całej grupie lub w zespołach, odpowiadają na trzy pytania: Jak jest?, Jak powinno być?, Jeśli nie jest tak, jak powinno być, to dlaczego?, i formułują wnioski. Podczas dyskusji tworzą plakat skrótowo przedstawiający jej treść. Celem jest przedstawienie wielu aspektów danego problemu i poszukiwanie wspólnego rozwiązania. W tym scenariuszu, z uwagi na ograniczenia czasowe, proponujemy uproszczoną wersję metaplanu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć, nawiązanie kontaktu z uczniami (5 minut)

- Przywitaj uczniów.
- Przedstaw się krótko i powiedz, że przeprowadzisz z nimi cykl pięciu lekcji na temat prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Powiedz, że zanim zaczniecie, chcesz ich poznać: poproś każdego o podanie swojego imienia (rundka). Poproś o zapisanie imienia na kartce wizytówce.

B. Refleksja nad postrzeganiem przez uczniów sposobu żywienia i aktywności fizycznej nastolatków, korzyści z prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (15 minut)

- Powiedz uczniom, że masz dla nich propozycję tematów zajęć, ale najpierw chcesz dowiedzieć się, jakie jest ich zdanie na temat żywienia i aktywności fizycznej młodzieży. Zaproponuj im pracę techniką metaplanu:
 - Powieś na tablicy plakat z tytułem i pytaniami, jak na rycinie poniżej:

Jak to jest z żywieniem i aktywnością fizyczną młodzieży?		
Jak jest?	Jak powinno być?	Jeśli nie jest tak, jak powinno, to dlaczego?
Wnioski		

Plakat metaplanu do zaprezentowania podczas zajęć

- Podziel klasę na kilkuosobowe zespoły i poproś, aby uczniowie zastanowili się nad odpowiedziami na te pytania. Mogą zrobić sobie zespołowe notatki. Daj uczniom 5 minut na wykonanie tego zadania.
- Po upływie czasu poproś zespoły o przedstawienie swoich refleksji w odpowiedzi na kolejne pytania.
- Wysłuchaj uczniów, dopytaj, jeśli potrzebujesz. Podsumuj, powiedz uczniom, że dzięki ich odpowiedziom lepiej wiesz, jak widzą to zagadnienie. Jeśli uczniowie o tym nie wspomną, ukierunkuj ich uwagę na korzyści związane z prawidłowym żywieniem i aktywnością fizyczną. Podkreślaj korzyści mające znaczenie dla młodzieży „tu i teraz”. Zwróć szczególną uwagę na te korzyści, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne, dyspozycję do uczenia się. Zapytaj uczniów, czy znane jest im pojęcie „dieta dla mózgu”, jeśli tak, poproś, aby ochotnik wyjaśnił, co to znaczy. Jeśli nie, wytłumacz, że to, co jemy, wpływa na to, jak się czujemy psychicznie i na nasze zdolności uczenia się.

C. Informacja o tematyce zajęć i poznanie oczekiwań uczniów (3 minuty)

- Powiedz krótko o tematach, które zaproponujesz uczniom. Zapytaj ich, czy mają jakieś swoje oczekiwania, czy są tematy, które ich interesują szczególnie. Jeśli tak, zapisz je sobie i zastanów się, jak je wpleść w przyszłe zajęcia.

D. Początkowy quiz wiedzy (pretest) (5 minut)

- Poproś uczniów o wykonanie początkowego quizu wiedzy (pretestu). Wyjaśnij jego cel.

E. Istota prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (12 minut)

- Powiedz uczniom, że chcesz zebrać to, co wiedzą na temat tego, co to znaczy „prawidłowo się żywić”, „być aktywnym fizycznie”. Poproś, aby podawali ci zasady, które znają.
- Podsumuj pracę uczniów, powiąż ich odpowiedzi z wytycznymi dotyczącymi prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej:
 - Pokaż film *Czym jest „Talerz zdrowego żywienia”* (jeśli nie masz takiej możliwości, przedstaw grafikę „Talerz zdrowego żywienia”). Zwróć uwagę na podział talerza i jego części, rodzaj i proporcje zalecanych produktów, produkty, których spożycie należy zwiększyć/ograniczyć).
 - Pokaż slajd lub plakat z rekomendacjami WHO dotyczącymi aktywności fizycznej młodzieży.

F. Podsumowanie lekcji (3 minuty)

- Podziękuj uczniom za udział w lekcji. Zapytaj, z czym wychodzą z lekcji (coś ciekawego, przydatnego, ważnego), czy chcieliby zadać jakieś pytania.
- Rozdaj uczniom karty z grafiką „Talerz zdrowego żywienia” i zalecaniami WHO w zakresie aktywności fizycznej (karta 1 i 2).

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.




Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Zdaniem opracowanym na podstawie: *Poradnik żywieniowy dla Polaków. Wytyczne żywieniowe dla Polaków 2020 (2022). Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia. Warszawa.*

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Pobrano ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf> (dostęp: 06.07.2023).

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia¹⁶ dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat



Podjmuj **codziennie przez co najmniej 60 minut** aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.



Wykonuj **co najmniej 3 razy w tygodniu** wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości.



Ograniczaj czas trwania zajęć spędzanych w bezruchu, zwłaszcza w czasie wolnym przed ekranem.

Przykłady intensywności wysiłku w czasie różnych czynności
w życiu codziennym, zajęć ruchowych i sportowych

Intensywność wysiłku	Rodzaj czynności	Odczuwane zmiany
Wysiłki lekkie	Mycie się, ubieranie, lekkie obowiązki domowe (zmywanie naczyń, odkurzanie), lekkie prace w ogrodzie, wolny spacer, ćwiczenia rozciągające, gra w bilarda, wyprowadzanie psa	Nie odczuwasz zwykle żadnych zmian
Wysiłki umiarkowane	Taniec, rekreacyjna jazda na rowerze, aktywna zabawa, intensywne spacer, np. <i>nordic walking</i> , grabienie ogrodu, kopanie, odśnieżanie, zabawy w wodzie, tenis stołowy, badminton, sport dla wszystkich, np. gry zespołowe, sztuki walki	Uczucie ciepła, niewielkie przyspieszenie oddechu (można swobodnie rozmawiać)
Wysiłki intensywne	Pływanie, bieganie, fitness, taniec sportowy, intensywna jazda na rowerze, chodzenie po górach, gry sportowe, trening, przygotowanie do i udział w zawodach sportowych	Uczucie gorąca, znacznie przyspieszony oddech (trudno rozmawiać)



**Jest wiele rodzajów aktywności fizycznej.
Zapisz 5 czynności związanych z aktywnością fizyczną, które lubisz.**

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

¹⁶ WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization, [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, Warszawa: WN PWN, s. 358–359.

2.2

OCEŃ SWÓJ SPOSÓB ŻYWIENIA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!

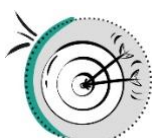


Kluczowe treści

Czas: 45 minut



2. Wyniki wybranych badań nad zachowaniami żywieniowymi i aktywnością fizyczną młodzieży i dorosłych.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.13. Niemarnowanie jedzenia.



Cele szczegółowe/zadania:

- umożliwienie dokonania indywidualnej samooceny sposobu żywienia i aktywności fizycznej
- zachęcenie do zaplanowania zmian zachowań w kierunku prozdrowotnym.



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach i indywidualna.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: wypełnianie kwestionariusza samooceny, burza mózgów, dyskusja.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- materiały dydaktyczne: karta 1: kwestionariusz samooceny „Oceń swój sposób żywienia i aktywność fizyczną” dla każdego ucznia.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie, jak często w życiu codziennym podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu związane z żywieniem i aktywnością fizyczną
- zastanawiają się, co mogą zrobić, aby lepiej się żywić i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.



Uwagi

- Kwestionariusz samooceny jest skróconą i zmodyfikowaną wersją Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Woynarowska-Sołdan M., Hildt-Ciupińska K., Węziak D. (2008). *Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych dla młodzieży: wstępna analiza psychometryczna*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, XII, 2 część 1, s. 577–585). Skalę tę zamieszczono także w publikacji: Woynarowska B., Woynarowska-Sołdan M. (red.) (2019). *Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: ORE, dostępnej na stronie ORE (<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=25314>). W tej wersji skalę zmodyfikowano.
- Miej w zapasie kwestionariusze samooceny, zaproponuj uczestnikom, by wzięli je ze sobą i dali je do wypełnienia członkom swojej rodziny, zwłaszcza gdy ich rodzice nie będą uczestniczyli w twoich warsztatach dla dorosłych.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

A. Wprowadzenie do zajęć (3 minuty)

- Przywitaj uczniów. Zapytaj się, jak się mają. Możesz np. poprosić o ocenę samopoczucia na palcach w skali 1–5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, a 5 – „bardzo dobrze”.
- Wprowadź temat i cel zajęć: powiedz uczniom, że dziś przyjrzą się swojemu sposobowi żywienia i aktywności fizycznej, żeby zobaczyć, na ile zachowują się prozdrowotnie w codziennym życiu.



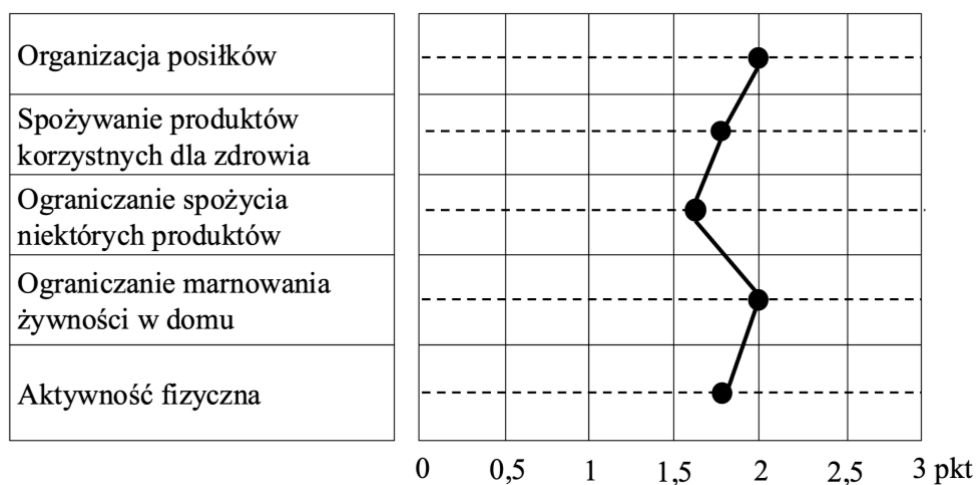
B. Samoocena prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną (15 minut)

- Zaproponuj uczniom wypełnienie ankiety „Oceń swój sposób żywienia i aktywność fizyczną” (karta 1). Wyjaśnij, że zawiera ona prozdrowotne zalecenia w zakresie żywienia i aktywności fizycznej i zachęca do refleksji nad częstością ich podejmowania na co dzień.
- Rozdaj arkusz z ankietą i poproś o pracę nad jego I i II częścią. Wyjaśnij sposób wypełniania ankiety (część I) i poproś o obliczenie wyników według instrukcji (część II). Poproś o indywidualną pracę i szczerze odpowiedzi. Pomóż uczestnikom sporządzić indywidualny profil ich zachowań (przykład na rycinie na kolejnej stronie).
- Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi wynikami w parach.
- Zapytaj chętnych o refleksje wynikające z samooceny ich zachowań (czy łatwo im było ocenić swoje przyzwyczajenia, czy coś ich zdziwiło, zaintrygowało?, ile zachowań podejmują z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze?*). Nie proś o upublicznianie swojego profilu, nie oceniaj, nie komentuj indywidualnych zachowań.

C. Refleksja nad niemarnowaniem jedzenia (6 minut)

- Zwróć uwagę uczniów na ten fragment kwestionariusza, który dotyczy niemarnowania żywności. Zapytaj ich, czy uważają to za problem i dlaczego. Jeśli trzeba, uzupełnij

wypowiedzi uczniów informacjami na temat rozmiarów marnowania żywności i jego skutków.



Przykład profilu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną

D. Chęci/możliwości zmiany zachowań w kierunku prozdrowotnym (10 minut)

- Zwróć uwagę uczniów na III część ankiety (co mogłabym/mógłbym zrobić, aby żyć się bardziej racjonalnie i/lub zwiększyć swoją aktywność fizyczną).
- Podziel ich na kilkusobowe zespoły i zachęć, aby zapisali 3–4 propozycje na zmianę zachowań (każdy na osobnej kartce dużymi literami). Poproś, aby formułowali propozycje konkretnie, precyzyjnie. Określ czas wykonania zadania (3–4 minuty).
- Poproś grupy o propozycje, które odnoszą się do żywienia. Zrób ich listę na tablicy/flipcharcie (użyj magnesów lub kleju). Następnie poproś o wszystkie propozycje odnoszące się do aktywności fizycznej i postąp podobnie.
- Przeanalizujcie propozycje. Zwróćcie uwagę na ich liczbę i rodzaj (ile ich jest?, jakie są?, czy się powtarzają?). Zapytaj uczniów, co może im ułatwić i utrudnić wprowadzanie zmiany, gdyby się na nią zdecydowali i jak to przezwyciężyć.

E. Planowanie zmiany (8 minut)

- Zachęć wszystkich uczniów do samodzielnego indywidualnego wypełnienia tabeli z części III. Zapytaj chętnych o powiedzenie, co planują zrobić.

F. Podsumowanie lekcji (3 minuty)

- Podziękuj uczniom za udział w lekcji. Zapytaj, na ile samoocena była dla nich ciekawa, przydatna, czy mają jakieś pytania.

Oceń swój sposób żywienia i aktywność fizyczną

Ta ankieta pozwoli Ci przyjrzeć się Twojemu sposobowi żywienia i aktywności fizycznej. Może być ona dla Ciebie zachętą do zastanowienia się nad tym, na ile są one sprzyjające zdrowiu. Taka refleksja może Ci pomóc wprowadzić jakieś prozdrowotne zmiany w Twoich zachowaniach.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Przeczytaj uważnie każde zdanie opisujące zachowanie i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasem	Nigdy lub prawie nigdy
	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
A. ORGANIZACJA POSIŁKÓW				
1. Codziennie rano jem w domu śniadanie (tzn. coś więcej niż szklankę mleka, herbaty lub innego napoju).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W czasie pobytu w szkole jem drugie śniadanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ostatni posiłek jem najpóźniej 2-3 godziny przed snem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Unikam pojadania między posiłkami, zwłaszcza słonych i słodkich przekąsek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Unikam przejadania się (jedzenia za dużo na jeden raz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. W czasie posiłków koncentruję się na jedzeniu (nie zajmuję się wtedy innymi rzeczami, np. nie oglądam telewizji, nie czytam książki, nie korzystam z telefonu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. SPOŻYWANIE PRODUKTÓW KORZYSTNYCH DLA ZDROWIA				
1. Jem warzywa i owoce kilka razy dziennie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jem codziennie pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane itp.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spożywam kilka razy dziennie mleko lub jego przetwory (np. jogurt, kefir, maślanekę, sery) albo roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy z wapniem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jem potrawy z nasion roślin strączkowych (fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jem ryby co najmniej 2 razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jem orzechy, pestki, nasiona (pestki dyni, nasiona słonecznika) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasem	Nigdy lub prawie nigdy
	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
C. OGRANICZANIE SPOŻYCIA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW/SKŁADNIKÓW				
1. Ograniczam jedzenie mięsa czerwonego (np., wołowiny, wieprzowiny) i przetworów mięsnych (kielbasy, wędliny, boczku).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ograniczam spożycie produktów typu fast food.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ograniczam spożycie soli (unikam słonych produktów, nie dosalam potraw).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ograniczam jedzenie słodczy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ograniczam picie słodkich napojów (zamiast nich piję wodę).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Unikam picia napojów energetyzujących.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. OGRANICZANIE MARNOWANIA ŻYWNOSCI				
1. Kiedy robię zakupy, czytam uważnie etykiety produktów żywnościowych, sprawdzając ich skład, wartość odżywczą i termin przydatności do spożycia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Unikam nakładania sobie na talerz zbyt dużej porcji, nakładam tylko tyle, ile zjem, i ewentualnie biorę dokładkę.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Unikam wyrzucania jedzenia, np. niezjedzoną w szkole świeżą kanapkę daję innym lub wkładam do lodówki i zjadam później.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
1. Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 60 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki spacer/marsz, bieganie, taniec, uprawianie jakiegoś sportu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Co najmniej 3 razy w tygodniu wykonuję wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości, podczas których podczas których brakuje mi tchu, pocę się, odczuwam zmęczenie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zwiększam ilość ruchu i wysiłków fizycznych w codziennym życiu (np. gdy jest to możliwe, chodzę pieszo/jadę rowerem, zamiast jeździć autobusem, samochodem, chodzę po schodach, zamiast jeździć windą).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Uczestniczę w lekcjach WF.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jestem aktywna/aktywny w czasie całej lekcji WF.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uczestniczę w zajęciach związanych z aktywnością fizyczną/treningach sportowych poza szkołą, w czasie wolnym, co najmniej 1 raz w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ograniczam czas spędzany dla rekreacji/rozrywki w bezruchu przy urządzeniach ekranowych (np. telefonie, komputerze, laptopie, konsoli do gier).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

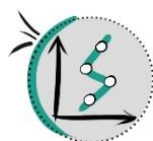
CZĘŚĆ DRUGA



1. Wykonaj obliczenia:

- Zsumuj punkty uzyskane w poszczególnych obszarach. Sumy zapisz w kolumnie 4.
- Oblicz średnią arytmetyczną punktów uzyskanych w każdym obszarze. W tym celu podziel sumę punktów uzyskanych w danym obszarze (kolumna 4) przez liczbę stwierdzeń w tym obszarze (kolumna 2). Wyniki zapisz w kolumnie 5.

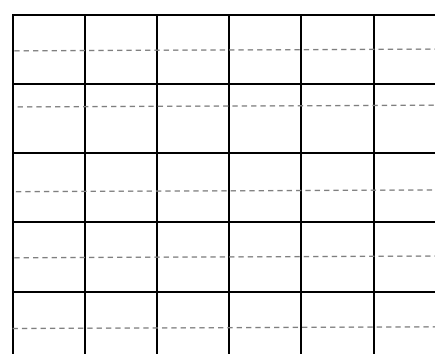
1	2	3	4	5
Obszar	Liczba stwierdzeń	Maksymalna liczba punktów	Suma uzyskanych punktów	Średnia arytmetyczna
A. Regularne posiłki	6	18		
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia	6	18		
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów	6	18		
D. Ograniczanie marnowania żywności	3	9		
E. Aktywność fizyczna	7	21		



2. Wykreśl profil Twoich zachowań sprzyjających zdrowiu

Nanieś na wykres średnie arytmetyczne uzyskane w poszczególnych obszarach. Zaznacz kropkami odpowiednie wartości i połącz kropki linią.

A. Posiłki
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów
D. Ograniczanie marnowania żywności
E. Aktywność fizyczna



0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 punkty

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!



3. Zastanów się:

1. W którym obszarze uzyskałaś/-eś najlepszy wynik? W którym – najgorszy?
2. Przeanalizuj swoje zachowania w poszczególnych obszarach:
 - Co myślisz o częstości podejmowania przez siebie zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
 - Ile z tych zachowań podejmujesz z pożądaną częstością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?

CZĘŚĆ TRZECIA



Zastanów się, co możesz zrobić,
aby poprawić swój sposób żywienia
i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.
Zaplanuj to SAMA/SAM dla siebie.

<input checked="" type="checkbox"/>	Co zrobię? Sformułuj to konkretnie, precyzyjnie
<input checked="" type="checkbox"/>	W jakim czasie?
<input checked="" type="checkbox"/>	Jakie mogę mieć z tego korzyści?
<input checked="" type="checkbox"/>	Co mi pomoże to zrobić?
<input checked="" type="checkbox"/>	Co mi to utrudni?
<input checked="" type="checkbox"/>	Jak mogę to przezwyciężyć?

Powodzenia!!!



JEDZENIE A EMOCJE

2.3

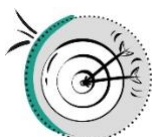


Kluczowe treści

Czas: 45 minut



9.7. Zależności między odżywianiem a zdrowiem psychicznym i ich wzajemnym wpływem na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych i nawyków żywieniowych.



Cele szczegółowe/zadania:

- dokonanie samooceny dotyczącej podejmowania zachowań związanych z emocjonalnym przejadaniem się
- zrozumienie pojęć: „głód fizjologiczny” i „głód emocjonalny”
- refleksja nad jedzeniem w sytuacji stresu
- uświadomienie sobie rodzajów produktów spożywczych sprzyjających pracy mózgu
- poznanie przepisu na „kulki mocy” („zdrowa” przekąska).

Formy pracy: praca indywidualna, w całej grupie i w zespołach



Metody i techniki nauczania/uczenia się: samoocena zachowań związanych z emocjonalnym przejadaniem się, sporządzanie list produktów, dyskusja.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- materiały dydaktyczne:
 - karta 1: kwestionariusz pt. *Emocjonalne przejadanie się* dla każdego ucznia
 - karta 2: przepis na „Kulki mocy” dla każdego ucznia.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- zdają sobie sprawę z tego, czy podejmują zachowania związane z emocjonalnym przejadaniem się

- uświadamiają sobie różnicę pomiędzy głodem emocjonalnym i głodem fizjologicznym oraz czym jest emocjonalne żywienie
- zastanawiają się na tym, jak stres wpływa na zachowania żywieniowe
- potrafią wskazać, jakie składniki zawarte w żywności mają pozytywny wpływ na ich funkcjonowanie poznawcze
- znają przepis na „zdrową” przekąskę.



Uwagi

- Kwestionariusz zaczerpnięto z publikacji: Ogińska-Bulik N., Putyński L. (2000). *Kwestionariusz Moje zwyczaje żywieniowe – konstrukcja i właściwości psychometryczne*, „Acta Univesitatis Lodzianis Folia Psychologica” 4, s. 25–33. Uzyskano 19.06.2023 z: https://dspace.uni.lodz.pl/xmlui/bitstream/handle/11089/3435/F3_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y W oryginale kwestionariusz zawiera trzy podskale, w tym scenariuszu uwzględniono tylko jedną z nich.
- Jeśli uznasz to za zasadne, możesz przygotować „kulki mocy”, by móc nimi poczęstować uczniów.
- Jeśli uznasz za zasadne, możesz wykorzystać infografikę NCEŻ *Dieta na dobrą pamięć. Co zrobić, żeby poprawić pracę mózgu?* Dostępną na: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/6-infografika_dieta-na-dobra-pamiec526.pdf. Możesz powiedzieć uczniom, gdzie ją znajdują, jednocześnie wskazując im rzetelne źródło wiedzy o żywieniu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

A. Wprowadzenie do zajęć (5 minut)

- Przywitaj uczestników zajęć. Zapytaj o ich samopoczucie.
- Zachęć uczestników do przypomnienia sobie poprzednich zajęć, zapytaj, czy ktoś ma jakieś refleksje z nimi związane, którymi chciałby się podzielić, czy komuś udało się wdrożyć jakieś działanie dla poprawy swojego sposobu żywienia i/lub zwiększenia aktywności fizycznej.
- Wprowadź temat i cel zajęć.



B. Samoocena dotycząca podejmowania zachowań związanych z emocjonalnym przejadaniem się (8 minut)

- Zaproponuj uczniom wypełnienie ankiety „Emocjonalne przejadanie się” (karta 1). Wyjaśnij, że pozwoli im ona zastanowić się nad tym, czy podejmują zachowania związane z tego typu przejadaniem się.
- Rozdaj arkusz z ankietą i poproś o jego wypełnienie. Wyjaśnij sposób wypełniania ankiety. Poproś o indywidualną pracę i szczerze odpowiedzi.
- Gdy uczniowie odpowiedzą na pytania zawarte w arkuszu, poproś o obliczenie wyników. Wyjaśnij zasady obliczania wyniku i jego interpretacji: za każdą odpowiedź tak, przydziel

sobie 1 punkt. Zsumuj punkty. Im więcej punktów, tym większe nasilenie emocjonalnego przejadania się.

- Zapytaj uczestników, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi wynikami, ale nie nalegaj. Kwestionariusz odnosi się do osobistych doświadczeń, z którymi uczestnicy mogą nie chcieć się dzielić z innymi.
- Odnieś się do pojęcia głodu fizjologicznego i przedstaw różnice między głodem fizjologicznym oraz głodem emocjonalnym. Powiedz o sposobach radzenia sobie z głodem emocjonalnym.

C. Jedzenie a stres (20 minut)

- Zapytaj uczniów, czy znają powiedzenie: „zajadać stres”. Poproś o jego wyjaśnienie lub zrób to sama/sam (zajadać stres = sięgać po jedzenie, gdy jesteśmy zestresowani).
- Podziel uczniów na kilkusobowe zespoły i poproś, aby przez 3 minuty:
 - zastanowili się, po jakie produkty spożywcze sięgają pod wpływem stresu (mogą odnieść się do własnych doświadczeń, jak i obserwacji osób z ich otoczenia),
 - zrobili listę tych produktów (zapis na plakacie dużymi literami).Przekaż zespołom arkusze papieru i flamastry.
- Poproś reprezentantów zespołów o przedstawienie list. Przyczepcie je magnesami do tablicy.
- Przeanalizuj listy pod kątem rodzaju spożywanych produktów:
 - Podkreśl na listach na czerwono takie produkty spożywcze jak: słodkie, słone przekąski oraz produkty wysoko przetworzone. Wyjaśnij, dlaczego chętniej sięgamy po tego typu produkty pod wpływem stresu.
 - Podkreśl na listach na zielono te produkty, których spożywanie ma pozytywny wpływ na pracę mózgu (np. zdolność do uczenia się, koncentrację). Jeśli uczniowie ich nie wymienili, podaj ich przykłady (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, tłuste ryby i chudy drób). Zapytaj uczniów, czy wiedzą, jakie składniki zawarte są w tych produktach. Jeśli tak, poproś o udzielenie odpowiedzi i uzupełnij je, jeśli trzeba. Jeśli nie, wymień te składniki.
- Podsumuj: odnieś się do „Talerza zdrowego żywienia” – zwróć uwagę, że spożywanie produktów oznaczonych na czerwono powinno być ograniczane, a spożywanie produktów oznaczonych na zielono – zwiększane.

D. Przepis na „zdrową” przekąskę” (5 minut)

- Zapytaj uczniów, czy słyszeli o „kulkach mocy”. Jeśli tak, to poproś ich o powiedzenie, co o nich wiedzą. Dodaj lub podaj informacje zależnie od potrzeb. Jeśli przyniesiesz ze sobą przygotowane przez siebie „kulki”, poczęstuj nimi uczniów.
- Rozdaj uczniom przepis na „kulki mocy” (karta 2). Poproś, aby go przeczytali. Zapytaj, czy mają jakieś pytania co do składników i sposobu przygotowania kulek.
- Zachęć ich do wypróbowania przepisu w domu.

E. Podsumowanie i zakończenie zajęć (4 minuty)

- Podziękuj uczestnikom za udział w zajęciach.
- Zapytaj o jedną najważniejszą kwestię, którą zapamiętali z zajęć.

Ankieta: Emocjonalne przejadanie się¹⁷

Poniżej znajduje się 10 twierdzeń.
Przeczytaj i ustosunkuj się do nich,
zaznaczając jedną z odpowiedzi: TAK lub NIE.

Lp.	Twierdzenie	Warianty odpowiedzi		Liczba punktów
		TAK	NIE	
1.	Często czuję niepokój, gdy za dużo zjem.	TAK	NIE	
2.	Często jem, nawet wtedy, gdy czuję się już najedzona/-ny.	TAK	NIE	
3.	Gdy jestem zaniepokojona/ny lub zdenerwowana/-ny, jem więcej niż normalnie.	TAK	NIE	
4.	Czasem, gdy zaczynam jeść, czuję, że nie będę mogła/mógł powiedzieć sobie dość.	TAK	NIE	
5.	Wolałabym/wolałbym ważyć mniej niż obecnie.	TAK	NIE	
6.	Mój sposób odżywiania na ogół zależy od mojego nastroju.	TAK	NIE	
7.	W towarzystwie innych jem umiarkowanie, natomiast „pozwalam” sobie na więcej, gdy jestem sama/sam.	TAK	NIE	
8.	Gdy się zdenerwuję, to zaczynam jeść.	TAK	NIE	
9.	Po większym posiłku mam ochotę pozbyć się zbędnych kalorii.	TAK	NIE	
10.	Jedzenie wprawia mnie w dobry nastrój.	TAK	NIE	
Łączna liczba uzyskanych punktów na skali emocjonalnego przejadania się = (max. 10 punktów)				

¹⁷ Fragment kwestionariusza przedstawionego w publikacji: Ogińska-Bulik N., Putyński L. (2000). *Kwestionariusz Moje Zwyczaje Żywienniowe: konstrukcja i własności psychometryczne*. „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica, 4, s. 25–33.

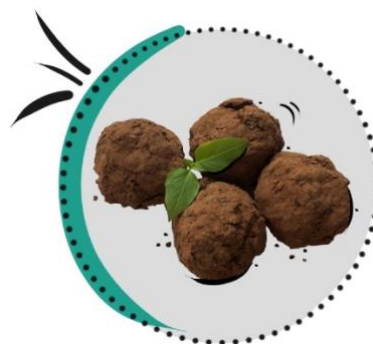


PRZEPIS

Kulki mocy¹⁸

Składniki na ok. 14 kulek:

- 200 g mieszanki suszonych owoców (np. daktyli bez pestek, fig, moreli, śliwek kalifornijskich, miękkich rodzynek)
- 100 g mieszanki orzechów (dowolnych, np. laskowych, włoskich, migdałów, nerkowców, ziemnych) lub 80 g mieszanki orzechów i 20 g nasion/pestek (np. słonecznika, dyni, wiórków kokosowych, nasion chia, sezamu, siemienia lnianego)
- 1 łyżka kakao (opcjonalnie)
- szczypta cynamonu (opcjonalnie)
- do obtoczenia: kakao, sezam, posiekane lub zmielone migdały/orzechy, wiórki kokosowe



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki przełóż do malaksera lub innego urządzenia z ostrym nożem i zmiksuj je, aż masa zrobi się klejąca.
2. Z masy uformuj kulki o średnicy ok. 3,5 cm i ułóż je na desce. Możesz (nie musisz) obtoczyć kulki w kakao, orzechach lub nasionach.
3. Kulki są gotowe do spożycia, dobrze jest je schłodzić w lodówce.

Sposób przechowywania:

- przechowuj kulki w lodówce w szczelnie zamkniętym opakowaniu do tygodnia,
- kulki możesz również zamrozić.



¹⁸ Domowe wypieki (b.d.) *Kulki mocy*. Pobrano 22.06.2023 z <https://domowe-wypieki.pl/przepisy/pralinki-czekoladki/1095-kulki-mocy>

2.4

A GDYBY WAS POPROSZONO O RADE, TO CO BYŚCIE POWIEDZIELI? (ŻYWIENIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KASI/MAĆKA)

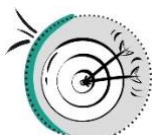


Kluczowe treści

Czas: 2 x 45 minut



- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych
- 9.9. Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii).
- 9.10. Metody oceny stanu odżywienia uczniów.



Cele szczegółowe/zadania:

- zapoznanie się ze sposobem żywienia i aktywności fizycznej nastolatki lub nastolatka – Kasi lub Maćka
- analiza opisu przypadku pod kątem 6 pytań
- sporządzenie plakatu z odpowiedziami
- prezentacja plakatu
- końcowy quiz wiedzy i ewaluacja zajęć.



Formy pracy: praca w zespołach, w całej grupie.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: studium przypadku, dyskusja.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki do notatek dla grup, magnesy/klej
- materiały dydaktyczne:
 - karta 1A: opis przypadku Kasi (po jednej dla każdego ucznia)
 - karta 1B: opis przypadku Maćka (po jednej dla każdego ucznia)
 - karta 2: grafika „Talerz zdrowego żywienia”
 - karta 3: rekomendacje WHO w zakresie aktywności fizycznej
 - karta 4: sposób obliczania i interpretacji BMI (po jednej dla każdego zespołu)
 - karta 5: przepis na *Buddha bowl* dla każdego ucznia
 - oczekiwane odpowiedzi uczniów (materiał pomocniczy dla ciebie)
 - kartki z końcowym quizem wiedzy (posttest) i ewaluacją zajęć (zob. rozdz. 2.5.).





Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- potrafią wskazać mocne i słabe strony sposobu żywienia Kasi/Maćka, odnosząc się do rekomendacji „Talerz zdrowego żywienia”
- potrafią scharakteryzować aktywność fizyczną Kasi/Maćka, odnosząc się do rekomendacji WHO
- zdają sobie sprawę, jakie skutki zdrowotne mogą być związane z nieprawidłowym zachowaniami żywieniowymi i zbyt niską aktywnością fizyczną
- potrafią obliczyć BMI i zinterpretować je
- potrafią wskazać, jak Kasia/Maciek mogłaby/mógłby zmienić zachowania w kierunku prozdrowotnym.



Uwagi

- Studium przypadku jest techniką polegającą na analizie i interpretacji określonych zdarzeń (autentycznych lub opracowanych na użytek danego problemu), ich przyczyn i skutków. Uczniowie dostają opis przypadku, zapoznają się z nim, analizują pod kątem postawionych problemów. Analiza przypadku pobudza do refleksji, uczy głębszego, wieloaspektowego rozumienia problemu, umożliwia „uczenie się na błędach” (poszukiwanie efektywniejszych sposobów działania) i „uczenie się na sukcesach” innych (analizowanie efektywnych sposobów działania).
- Przypadek, który zamieszczono w scenariuszu, zapisano w wersji dotyczącej Kasi (karta 1A) oraz w wersji dotyczącej Maćka (karta 1B). Wybierz jedną wersję. Jeśli pracujesz z uczniami innej szkoły niż liceum, rozważ zmianę rodzaju szkoły w opisie przypadku na inną.
- Czuwaj nad przebiegiem pracy uczniów, udzielaj wskazówek/odpowiedzi, gdy uczniowie o to poproszą. Rozważ, czy chcesz, aby uczniowie szukali informacji w internecie, korzystając ze swoich telefonów komórkowych.
- Ten temat zajmuje dwie jednostki lekcyjne. Pierwsza lekcja jest poświęcona analizie przypadku, druga – prezentacji refleksji uczniów. Jeśli uczniowie nie zdążyliby przenieść notatek na plakaty, poproś, aby wybrali reprezentanta, który dokończy to w domu.
- Proponujemy, aby na koniec rozdać uczniom przepis na Buddha bowl. Jeżeli znasz inny, lepszy, możesz go nim zastąpić.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



Lekcja 1.

A. Wprowadzenie do zajęć (5 minut)

- Przywitaj uczniów. Zorientuj się, jak się mają.
- Poproś uczniów o przypomnienie sobie poprzednich zajęć (o czym mówiliśmy, czy ktoś ma jakieś refleksje z nimi związane, którymi chciałby się podzielić).
- Wprowadź temat i cel zajęć. Powiedz uczniom, że na kolejnych dwóch lekcjach zajmą się sposobem żywienia i aktywnością fizyczną ich rówieśniczki/rówieśnika, spróbują ocenić, na ile jej/jego zachowania są zgodne z rekomendacjami i zaproponować, co ona/on mogłaby/mógłby poprawić.

B. Prezentacja zadania (3 minuty)

- Poproś uczniów, by wyobrazili sobie, że Kasia/Maciek to ich koleżanka/kolega, która/który chce z nimi porozmawiać i uzyskać poradę na temat żywienia i aktywności fizycznej. Powiedz im, że otrzymają kartę z informacjami na ten temat. Ich zadaniem będzie zespołowe dokonanie analizy zachowań Kasi/Maćka i przygotowanie odpowiedzi na 6 pytań – najpierw na brudno, potem w formie plakatu.
- Poinformuj uczniów, że podczas tej pracy mogą korzystać z materiałów pomocniczych, które otrzymają od ciebie (karty 2, 3, 4), oraz konsultować się z Tobą w razie wątpliwości.
- Podziel uczniów na 6 kilkusobowych zespołów. Poproś, by wybrali wśród siebie grafika, który przeniesie notatki na plakat.
- Rozdaj 1m kartę z opisem przypadku jednego ucznia, karty pomocnicze, kartki do notatek, arkusz papieru do sporządzenia plakatu i flamastry.

C. Realizacja zadania (35 minuty)

- Poproś zespoły o przystąpienie do pracy. Czuwaj nad przebiegiem ich pracy, przemieszczaj się między zespołami, wspieraj zależnie od ich potrzeb.
- Kontroluj tempo i czas pracy.

D. Podsumowanie pracy (2 minuty)

- Przerwij pracę uczniów. Jeśli uczniowie nie zdążyli przenieść notatek na plakaty, poproś grafików o dokończenie pracy w domu i przyniesienie plakatu na kolejną lekcję. Powiedz, że na tej lekcji zespoły będą prezentować swoje plakaty.

Lekcja 2.

A. Wprowadzenie do zajęć (5 minut)

- Przywitaj uczniów. Zorientuj się, jak się mają.
- Wróć myślą do poprzedniej lekcji: poproś uczniów o przypomnienie, czym się zajmowali.
- Poproś uczniów o wyjęcie plakatów z wynikami ich pracy.

B. Zespołowy przegląd plakatów (5 minuty)

- Poproś uczniów w zespołach, aby:

- obejrzeni swoje plakaty, przypomnieli sobie ich treść. Zapytaj, czy chcą coś uzupełnić. Jeśli tak pozwól na to,
- wybrali spośród siebie prezentera, który przedstawi ich odpowiedzi na forum całej grupy.

C. Prezentacja plakatów i ich treści (25 minut)

- Poproś zespoły o pokazanie swoich plakatów, jeśli to możliwe wyeksponujcie je, wieszając w miejscach sali do tego przystosowanych (np. na tablicy klasowej, na tablicach korkowych, które często znajdują się w salach lekcyjnych).
- Powiedz, że będziecie analizować odpowiedzi zespołów pytanie po pytaniu: jeden zespół przedstawia swoją odpowiedź, pozostałe ją dopełniają. Każde pytanie do ich wyczerpania omawia kolejny (inny) zespół (pierwsze pytanie - pierwszy zespół wiodący, drugie pytanie - drugi zespół wiodący itd.).
- Kieruj pracą, słuchaj odpowiedzi uczniów, udzielaj konstruktywnej odpowiedzi zwrotnej, uzupełnij, jeśli uważasz to za potrzebne. W przypadku ostatniego pytania dopytaj zespoły, jak uzasadniłyby wybór wskazówek. Uzupełnij, jeśli będzie to potrzebne.

D. Podsumowanie pracy, końcowy quiz wiedzy i ewaluacja zajęć (10 minut)

- Podsumuj pracę uczniów i powiedz, że wasze zajęcia dobiegły końca. Podziękuj im za udział w nich i wyraż nadzieję, że to, nad czym pracowaliście, przyda się im w codziennym życiu z korzyścią dla ich zdrowia.
- Rozdaj im kartki z końcowym quizem wiedzy i ewaluacja zajęć i poproś o ich anonimowe wypełnienie.
- Pożegnaj się z uczniami. Powiedz, że na zakończenie chcesz im podarować przepis na *Buddha bowl* (karta 5). Wyjaśnij krótko, co to jest, lub – jeśli nie masz już czasu – poproś po prostu o przeczytanie karty po lekcji. Zachęć do wypróbowania tego przepisu lub znalezienia innego.

Sposób żywienia i aktywność fizyczna Kasi

ZADANIE ZESPOŁU

- Wyobraźcie sobie, że Kasia to Wasza dobra koleżanka, która chce z Wami porozmawiać na temat żywienia i aktywności fizycznej.
- Przeczytajcie uważnie informacje o jej sposobie żywienia i aktywności fizycznej, a potem odpowiedzcie na zadane pytania.
- Odpowiedzi zapiszcie na plakacie, tak, aby można było je przedstawić innym na kolejnej lekcji.



Kasia jest uczennicą II klasy liceum. Chodzi do klasy o profilu biologiczno-chemicznym, a po maturze planuje studiować. Od poniedziałku do piątku Kasia spędza dużo czasu w szkole. Codziennie zaczyna lekcje o 8.00, a kończy o 14.45 lub 15.35. Do szkoły oddalonej od domu o 2 km Kasię zawozi mama w drodze do pracy. Wychodzą z domu najpóźniej, jak tylko to możliwe, bo Kasi trudno jest się rano dobudzić (jest „nocnym Markiem”, chodzi bardzo późno spać). Do domu Kasia wraca komunikacją miejską. Dwa razy w tygodniu Kasia ma korepetycje z chemii i języka angielskiego. Poza tym, Kasia codziennie spędza sporo czasu na uczeniu się, a jej ulubionym sposobem spędzania wolnego czasu jest przeglądanie portali społecznościowych i rozrywkowych w telefonie. Jak tylko może, przegląda zdjęcia i ogląda filmiki swoich ulubionych twórców.

Raz w tygodniu, w sobotę, Kasia robi dwugodzinne rekreacyjne wycieczki rowerowe po okolicznych miejscowościach. Są to jej jedyne zajęcia ruchowe, poza codziennym liczeniem kroków (średnio 4500 kroków/dziennie). Nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego (WF) – ma całoroczne zwolnienie lekarskie – ponieważ nie lubi tych lekcji, wstydy się przebierania się we wspólnej szatni z koleżankami.

Kasia ma 167 cm wzrostu i waży 78,5 kg. Wielokrotnie słyszała, że powinna schudnąć. Zabierała się za to już nie jeden raz, ale bez powodzenia. Teraz chce spróbować jeszcze raz i przegląda różne strony oraz grupy na portalach społecznościowych w poszukiwaniu idealnej diety, która pozwoliłaby osiągnąć jej cel. Tymczasem, chcąc wprowadzić zmiany, które pozwoliłyby jej schudnąć, Kasia postanowiła zrezygnować z jedzenia śniadań, mimo iż codziennie rano jej rodzice zasiadają wspólnie do stołu. Kasia wypija jedynie kawę z mlekiem, jednak ze względu na to, że nie przepada za gorzkim smakiem napoju, dodaje do niego dużo mleka i słodzik. W drodze do szkoły dziewczyna wypija napój energetyzujący, żeby się dobudzić.

Kasia nigdy nie bierze do szkoły kanapki na drugie śniadanie. W szkole nie je obiadów, bo jej one nie smakują. Na przerwach czuje silne „burczenie w żołądku” i zagląda do sklepiku szkolnego,

gdzie kupuje sobie minipizzę, drożdżówkę i owoc, najczęściej są to banany albo jabłka. Poza tym w kieszeni ma zawsze cukierki owocowe z witaminą C, zjada ich czasem kilkanaście, aby zaspokoić uczucie głodu, który dopada ją w trakcie lekcji. W szkole Kasia wypija również 2 puszki słodzonego napoju gazowanego oraz trochę wody ze szkolnego źródła.

W domu Kasi codziennie przygotowywany jest obiad. Najczęściej są to kotlety z ziemniakami, pieczony kurczak albo makaron z sosem mięsnym. Mimo że nie jest fanką warzyw, to do obiadu zjada kupowane w sklepie sałatki z białej lub czerwonej kapusty z sosem majonezowym. Obiadom czasami towarzyszy deser: najczęściej jest to domowe ciasto (tradycyjna szarlotka lub sernik).

Na kolację Kasia zjada najczęściej jedną kanapkę: z hummusem, żółtym serem lub wędzonym łososiem, oraz z plasterkiem pomidora lub ogórka. Ten posiłek Kasia zjada razem z rodzicami ok. 19.00. Na ogół wieczorem, np. podczas odrabiania lekcji, oglądania filmów czy czytania postów w mediach społecznościowych, Kasia wypija puszkę słodkiego napoju gazowanego, poza tym pojada różne słodkie i słone przekąski. Czasami potrafi zjeść całe opakowanie orzechów lub paczkę solonych chipsów. Kasia uważa, że wieczorami zjada bardzo dużo. Chciałaby coś z tym zrobić, ale nie potrafi. Dlatego rano stara się nie jeść śniadań.

ZADANIE ZESPOŁU

Odpowiedzcie na pytania:

1. Jakie są – Waszym zdaniem – mocne strony sposobu żywienia Kasi w kontekście zaleceń „Talerza zdrowego żywienia”?
2. Jakie są – Waszym zdaniem – słabe strony sposobu żywienia Kasi w kontekście zaleceń „Talerza zdrowego żywienia”?
3. Jaka jest aktywność fizyczna Kasi? Czy spełnia ona rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia?
4. Jakie mogą być skutki zachowań Kasi związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
5. Obliczcie BMI Kasi i powiedzcie, co oznacza.
6. Zaproponujcie Kasi zmianę w zakresie 3 konkretnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.



Sposób żywienia i aktywność fizyczna Maćka

ZADANIE ZESPOŁU

- Wyobraźcie sobie, że Maciek to Wasz dobry kolega, który chce z Wami porozmawiać na temat żywienia i aktywności fizycznej.
- Przeczytajcie uważnie informacje o jego sposobie żywienia i aktywności fizycznej, a potem odpowiedzcie na zadane pytania.
- Odpowiedzi zapiszcie na plakacie, tak, aby można było je przedstawić innym na kolejnej lekcji.



Maciek jest uczniem II klasy liceum. Chodzi do klasy o profilu biologiczno-chemicznym, a po maturze planuje studiować. Od poniedziałku do piątku Maciek spędza dużo czasu w szkole. Codziennie zaczyna lekcje o 8.00, a kończy o 14.45 lub 15.35. Do szkoły oddalonej od domu o 2 km Maćka zawozi mama w drodze do pracy. Wychodzą z domu najpóźniej, jak tylko to możliwe, bo

Maćkowi trudno jest się rano dobudzić (jest „nocnym Markiem”, chodzi bardzo późno spać). Do domu Maciek wraca komunikacją miejską. Dwa razy w tygodniu Maciek ma korepetycje z chemii i języka angielskiego. Poza tym, codziennie spędza sporo czasu na uczeniu się, a jego ulubionym sposobem spędzania wolnego czasu jest granie w gry internetowe i przeglądanie portali rozrywkowych w telefonie. Jak tylko może, zwłaszcza późnym wieczorem, gra w ulubione gry z internetowymi znajomymi.

Raz w tygodniu, w sobotę, Maciek robi dwugodzinne rekreacyjne wycieczki rowerowe po okolicznych miejscowościach. Są to jego jedyne zajęcia ruchowe, poza codziennym liczeniem kroków (średnio 4500 kroków/dziennie). Nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego (WF) – ma całoroczne zwolnienie lekarskie – ponieważ ma gorszą kondycję niż koledzy, szybko się męczy i nie lubi tych lekcji.

Maciek ma 176 cm wzrostu i waży 87 kg. Wielokrotnie słyszał, że powinien schudnąć. Zabierał się za to już nie jeden raz, ale bez powodzenia. Teraz chce spróbować jeszcze raz i przegląda różne strony w poszukiwaniu idealnej metody, która pozwoliłaby mu osiągnąć cel. Tymczasem, chcąc wprowadzić zmiany, które pozwoliłyby mu schudnąć, Maciek postanowił zrezygnować z jedzenia śniadań, mimo iż codziennie rano jego rodzice zasiadają wspólnie do stołu. Maciek wypija jedynie kawę z mlekiem, jednak ze względu na to, że nie przepada za gorzkim smakiem napoju, dodaje do niego dużo mleka i słodzik. W drodze do szkoły wypija jeszcze napój energetyzujący, żeby się dobudzić.

Maciek nigdy nie bierze do szkoły kanapki na drugie śniadanie. W szkole nie je obiadów, bo mu one nie smakują. Na przerwach czuje silne „burczenie w żołądku” i zagląda do sklepiu szkolnego, gdzie kupuje sobie minipizę, drożdżówkę i owoc, najczęściej są to banany albo jabłka. Poza tym w kieszeni ma zawsze cukierki owocowe z witaminą C, zjada ich czasem kilkanaście, aby zaspokoić uczucie głodu, który dopada go w trakcie lekcji. W szkole Maciek wypija również 2 puszki słodzonego napoju gazowanego oraz trochę wody ze szkolnego źródła.

W domu Maćka codziennie przygotowywany jest obiad. Najczęściej są to kotlety z ziemniakami, pieczony kurczak albo makaron z sosem mięsny. Mimo że nie jest fanem warzyw, to do obiadu zjada kupowane w sklepie sałatki z białej lub czerwonej kapusty z sosem majonezowym. Obiadom czasami towarzyszy deser: najczęściej jest to domowe ciasto (tradycyjna szarlotka lub sernik).

Na kolację Maciek zjada najczęściej jedną kanapkę: żółtym serem lub wędzonym łososiem, rzadziej z humusem, oraz z plasterkiem pomidora lub ogórka. Ten posiłek zjada razem z rodzicami ok. 19.00. Na ogół wieczorem, np. podczas odrabiania lekcji, grania w gry czy surfowania po internecie, Maciek wypija puszkę słodkiego napoju gazowanego, poza tym pojada różne słodkie i słone przekąski. Czasami potrafi zjeść całe opakowanie orzechów lub paczkę solonych chipsów. Maciek uważa, że wieczorami zjada bardzo dużo. Chciałby coś z tym zrobić, ale nie potrafi. Dlatego rano stara się nie jeść śniadań.

ZADANIE ZESPOŁU

Odpowiedzcie na pytania:

1. Jakie są – Waszym zdaniem – mocne strony sposobu żywienia Maćka w kontekście zaleceń „Talerza zdrowego żywienia”?
2. Jakie są – Waszym zdaniem – słabe strony sposobu żywienia Maćka w kontekście zaleceń „Talerza zdrowego żywienia”?
3. Jaka jest aktywność fizyczna Maćka? Czy spełnia on rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia?
4. Jakie mogą być skutki zachowań Maćka związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
5. Obliczcie BMI Maćka i powiedzcie, co oznacza.
6. Zaproponujcie Maćkowi zmianę w zakresie 3 konkretnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).





Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Pobrano ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf> (dostęp: 06.07.2023).

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia¹⁹ dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat



Podejmuj **codziennie przez co najmniej 60 minut** aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.



Wykonuj **co najmniej 3 razy w tygodniu** wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości.



Ograniczaj czas trwania zajęć spędzanych w bezruchu, zwłaszcza w czasie wolnym przed ekranem.

Przykłady intensywności wysiłku w czasie różnych czynności w życiu codziennym, zajęć ruchowych i sportowych



Intensywność wysiłku	Rodzaj czynności	Odczuwane zmiany
Wysiłki lekkie	Mycie się, ubieranie, lekkie obowiązki domowe (zmywanie naczyń, odkurzanie), lekkie prace w ogrodzie, wolny spacer, ćwiczenia rozciągające, gra w bilarda, wyprowadzanie psa	Nie odczuwasz zwykle żadnych zmian
Wysiłki umiarkowane	Taniec, rekreacyjna jazda na rowerze, aktywna zabawa, intensywne spacer, np. <i>nordic walking</i> , grabienie ogrodu, kopanie, odśnieżanie, zabawy w wodzie, tenis stołowy, badminton, sport dla wszystkich, np. gry zespołowe, sztuki walki	Uczucie ciepła, niewielkie przyspieszenie oddechu (można swobodnie rozmawiać)
Wysiłki intensywne	Pływanie, bieganie, fitness, taniec sportowy, intensywna jazda na rowerze, chodzenie po górach, gry sportowe, trening, przygotowanie do i udział w zawodach sportowych	Uczucie gorąca, znacznie przyspieszony oddech (trudno rozmawiać)

¹⁹ WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization, [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, Warszawa: WN PWN, s. 358–359.

Sposób obliczania i interpretacji wskaźnika masy ciała (ang. *Body Mass Index, BMI*)

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość ciała [m]}^2}$$

Interpretacja wyniku:

Wartość wskaźnika BMI	Interpretacja wyniku
Poniżej 18,5 kg/m ²	Niedowaga
18,5 – 24,9 kg/m ²	zakres normy – prawidłowa masa ciała
25,0 – 29,9 kg/m ²	Nadwaga
30,0 – 34,9 kg/m ²	I stopień otyłości
35,0 – 39,9 kg/m ²	II stopień otyłości
≥ 40,0 kg/m ²	III stopień otyłości

Źródło: WHO (2010) *A healthy lifestyle – WHO recommendations*:

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> (dostęp: 27.06.2023).

✂.....

Sposób obliczania i interpretacji wskaźnika masy ciała (ang. *Body Mass Index, BMI*)

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość ciała [m]}^2}$$

Interpretacja wyniku:

Wartość wskaźnika BMI	Interpretacja wyniku
Poniżej 18,5 kg/m ²	Niedowaga
18,5 – 24,9 kg/m ²	zakres normy – prawidłowa masa ciała
25,0 – 29,9 kg/m ²	Nadwaga
30,0 – 34,9 kg/m ²	I stopień otyłości
35,0 – 39,9 kg/m ²	II stopień otyłości
≥ 40,0 kg/m ²	III stopień otyłości

Źródło: WHO (2010) *A healthy lifestyle – WHO recommendations*:

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> (dostęp: 27.06.2023).



Buddha bowl (misa różnorodności, miska mocy)

Jest to danie uniwersalne, które można dostosować do swoich preferencji. Może być wegańskie, wegetariańskie lub zawierać mięso czy ryby zależnie od wybranych składników. Główne jego składniki to:

- warzywa: surowe, pieczone, grillowane lub duszone, np. sałata, szpinak, kapusta, marchew, buraki, kalafior czy brokuły
- produkty będące źródłem pełnowartościowego białka: nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica), tofu, nabiał, a także chudy drób, ryby, jaja
- zboża pełnoziarniste: np. ryż brązowy, kasza jaglana, kasza bulgur, kuskus
- produkty będące źródłem zdrowych tłuszczów: np. orzechy, pestki i nasiona (siemię lniane, słonecznik, dynia), awokado, oliwa z oliwek
- przyprawy: np. różnorodne zioła, musztarda, ocet balsamiczny.

Buddha bowl²⁰ dla dwóch osób

Składniki

- ryż (najlepiej brązowy) 100 g
- tuńczyk w oleju 120 g (masa po odsączeniu)
- jajko 1 sztuka
- marchewka 1 sztuka
- mix sałat 2 garście
- pomidorki koktajlowe 8 sztuk
- mozzarella 1 kulka
- awokado 1/2 sztuki
- pestki słonecznika lub dyni 2 łyżeczki
- sok z cytryny
- oliwa lub olej rzepakowy



Sposób przygotowania

1. Ryż ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu i ostudź.
2. Odsącz z oleju tuńczyka.
3. Jajko ugotuj na twardo lub miękko (wg uznania), obierz i pokrój pół.
4. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.
5. Sałatę porwij na mniejsze kawałki.
6. Mozzarellę pokrój w kostkę.
7. Pomidorki przekrój na pół.
8. Awokado skrop sokiem z cytryny i pokrój w kostkę.

Sposób podania

W dwóch miseczkach rozłóż ryż, tuńczyka, a następnie marchewkę, sałatę, pomidorki, mozzarellę, awokado. Na środku połóż połówkę jajka. Całość posyp pestkami dyni i/lub słonecznika. Przed podaniem polej oliwą z oliwek lub olejem rzepakowym.



Buddha bowl można skomponować ze składników, które pozostały po innych posiłkach. Jest to dobry sposób na ich wykorzystanie i niemarnowanie żywności!

²⁰ Smaker (b.d.) *Buddha bowl z tuńczykiem*. Pobrano 25.06.2023 z: <https://smaker.pl/przepisy-saladki/przepis-buddha-bowl-z-tunczykiem,189250,anetap.html>

Sposób żywienia i aktywność fizyczna

Kasi/Maćka:

oczekiwane odpowiedzi dla osoby prowadzącej zajęcia



<p>1. Jakie są – Waszym zdaniem – mocne strony sposobu żywienia Kasi/Maćka?</p> <ul style="list-style-type: none">• Wspólny obiad z rodzicami – domowe, przygotowane samodzielnie, a nie kupione danie obiadowe. Wiadomo, z czego są przygotowywane posiłki i nie zawierają sztucznych dodatków.• Warzywa do posiłków (obiad, kanapki na kolację).• Spożywa owoce (w szkole, w domu).• Spożywa ryby (wędzony łosoś na kolację od czasu do czasu).• Spożycie roślinnego źródła białka – humus z ciecierzycy od czasu do czasu na kolację.• Sporadycznie spożywa orzechy.
<p>2. Jakie są – Waszym zdaniem – słabe strony sposobu żywienia Kasi/Maćka?</p> <ul style="list-style-type: none">• Niespożywanie śniadań – brak dostarczenia energii do funkcjonowania w ciągu dnia. Przyczynia się to do napadów głodu i pojadania.• Brak dobrego, pełnowartościowego drugiego śniadania. Słodkie i słone bułki są źródłem soli, cukru i nasyconych tłuszczów oraz brak wartości odżywczych.• Spożywanie dużej ilości gazowanych słodzonych napojów i napojów energetyzujących. Kofeina powoduje zaburzenia odczuwania zmęczenia i powoduje skoki energii i jej spadki. Cukier dodany i w napojach przyczynia się do powstawania próchnicy, nadwagi i otyłości, skoków poziomu cukru we krwi, cukrzycy, spadków energii i nadmiernego zmęczenia.• Zjadanie gotowych, kupowanych sałatek z majonezem, które są źródłem tłuszczu i cholesterolu, a także źródłem sztucznych dodatków i soli, bardzo często są dosładzane.• Zjadanie dużej ilości produktów bogatych w sól: ser żółty, wędzony łosoś, kabanosy, dania typu fastfood.• Jedzenie dużych ilości produktów bogatych w cukier: słodkie bułki, słodczyce, ciasto, lody.• Duże spożycie produktów po kolacji, które mogą przyczyniać się do braku odczuwania porannego głodu.
<p>3. Jaka jest aktywność fizyczna Kasi/Maćka?</p> <ul style="list-style-type: none">• Jazda na rowerze raz w tygodniu, liczenie kroków.• Nieuczęszczanie na zajęcia wychowania fizycznego.• Dużo czasu spędza w pozycji siedzącej: lekcje, nauka, rozrywka – przeglądanie telefonu/gry internetowe.• Mało spontanicznej aktywności fizycznej, mało chodzenia, spacerów.• Częste podróże samochodem rano – brak spacerów do przystanku.
<p>4. Jakie mogą być skutki zachowań Kasi/Maćka związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?</p> <ul style="list-style-type: none">• Nadwaga lub otyłość związana ze zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej.• Zmęczenie, ospałość, brak energii.• Gorsza praca mózgu – zaburzenia koncentracji, problemy z nauką.• Niska wydolność układu ruchu (mniejszy zakres ruchów ciała, mniejsza gibkość itd.).• Ryzyko rozwoju chorób zależnych od nadwagi i otyłości: cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca.• Próchnica zębów i choroby przyzębia.• Niedobory witamin i składników mineralnych ze względu na brak pełnowartościowych posiłków, ograniczone spożycie warzyw.

5. Obliczcie BMI Kasi/Maćka i powiedzcie, co oznacza

Kasia: 28,1 – nadwaga; Maciek: 28,1 – nadwaga

6. Zaproponujcie Kasi/Maćkowi zmianę w zakresie konkretnych 3 zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną

- Zjedzenie śniadania w domu: zapewni energię na początek dnia, zapobiegnie napadom głodu i pojadaniu między posiłkami. Śniadanie można przygotować dzień wcześniej, wieczorem, np. owsianka albo sałatka.
- Rezygnacja ze spożywania słodzonych napojów i tych zawierających kofeinę. Nadmiar kofeiny może prowadzić do bezsenności, drżenia rąk, odczuwania bólu głowy, a także powodować nerwowość i rozdrażnienie. Ograniczenie spożycia kofeiny pomoże poprawić jakość snu i zredukować poranne zmęczenie związane z niewysypianiem się.
- Należy zwiększyć spożycie wody, która ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania organizmu. Odwodnienie powyżej 25% masy ciała może zmniejszać zdolności umysłowe i poznawcze.
- Do szkoły należy zabierać II śniadanie (sałatka, kanapka, wrap) i przekąskę (owoc, orzechy, domowy baton owsiany). Zapobiegnie to pojadaniu niezdrowego pieczywa cukierniczego, dań typu fast-food i słodczy.
- Zwiększenie ilości spożycia surowych warzyw i owoców do ok 400–500 gramów dziennie. Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, błonnika i substancji przeciwutleniających. Duże spożycie warzyw i owoców znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele innych przewlekłych chorób, m.in. cukrzycę typu 2 i otyłość. Pomoże także zredukować nadmierną masę ciała.
- Zwiększenie spożycia produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych, które są źródłem pełnowartościowego białka, wapnia, a także dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego wspierających prawidłowy rozwój i działanie flory bakteryjnej.
- Zwiększenie spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna), takich jak m.in. kasze, np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron. Są one głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego.
- Ograniczenie spożycia przetworzonych produktów takich jak słodczy, lody, potrawy typu fast-food. Zawierają one dużo cukru, soli i tłuszczu, które prowadzą do rozwoju nadwagi i otyłości, a także innych chorób. Należy je zastąpić zdrowszymi wersjami, z mniejszą ilością cukru i tłuszczu, na bazie nabiału, świeżych owoców, orzechów, płatków owsianych.
- Zwiększenie ilości spożywanych roślinnych źródeł białka, dania na bazie nasion roślin strączkowych. Po spożyciu nasion roślin strączkowych dłużej utrzymuje się uczucie najedzenia. Spożywanie tych nasion wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego, nerwowego i zdolność do uczenia się (sprawność intelektualną).
- Należy zwiększyć spontaniczną aktywność fizyczną: większa ilość spacerów, jeżdżenie autobusem i wysiadka przystanek wcześniej, aby się przejść. Więcej rekreacyjnej aktywności fizycznej: szybki spacer, rower. Próba powrotu na lekcje WF. Zwiększenie aktywności fizycznej pomoże zredukować nadmierną masę ciała, poprawi kondycję oraz zmniejszy ryzyko niektórych chorób.



WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ

W tym podrozdziale zamieszczono:

1. Formularz quizu: pretestu i posttestu dla uczniów szkół ponadpodstawowych wraz z rozwiązaniem.
2. Arkusz końcowej ewaluacji zajęć.



Quiz dla uczniów szkół ponadpodstawowych



Przeczytaj każde z 15 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanów się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Wstaw znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.		
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.		
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).		
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej codziennie przez 30 minut.		
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kielbas, wędlin.		
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.		
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.		
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), młodzież w wieku 5–17 lat powinna wykonywać co najmniej 3 razy w tygodniu wysiłki o dużej intensywności, wzmacniające mięśnie i kości.		
11.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia soli.		
12.	Hasło „bez dodatku cukru” zapisane na opakowaniu produktu żywnościowego oznacza, że produkt nie zawiera cukru.		
13.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia produkty białkowe powinny stanowić ¼ talerza.		
14.	Źródłem błonnika są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy.		
15.	Żelazo występuje także w produktach roślinnych, zawierają je pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, np.: natka pietruszki, brokuły, brukselka, jarmuż.		

Quiz dla uczniów szkół ponadpodstawowych: odpowiedzi



Przeczytaj każde z 15 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanów się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Wstaw znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej codziennie przez 30 minut.		<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kielbas, wędlin.		<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.	<input checked="" type="checkbox"/>	
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), młodzież w wieku 5–17 lat powinna wykonywać co najmniej 3 razy w tygodniu wysiłki o dużej intensywności wzmacniające mięśnie i kości.	<input checked="" type="checkbox"/>	
11.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia soli.		<input checked="" type="checkbox"/>
12.	Hasło „bez dodatku cukru” zapisane na opakowaniu produktu żywnościowego oznacza, że produkt nie zawiera cukru.		<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia produkty białkowe powinny stanowić ¼ talerza.	<input checked="" type="checkbox"/>	
14.	Źródłem błonnika są warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy.	<input checked="" type="checkbox"/>	
15.	Żelazo występuje także w produktach roślinnych, zawierają je pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, np.: natka pietruszki, brokuły, brukselka, jarmuż.	<input checked="" type="checkbox"/>	

Arkusz ewaluacji zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych



Zastanów się, w jakim stopniu zgadzasz się z podanymi niżej stwierdzeniami. Wstaw znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Twoją opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi: ...



Arkusz ewaluacji zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych



Zastanów się, w jakim stopniu zgadzasz się z podanymi niżej stwierdzeniami. Wstaw znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Twoją opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi: ...



3

SCENARIUSZE WARSZTATÓW DLA PRACOWNIKÓW SZKOŁY

INFORMACJE PODSTAWOWE

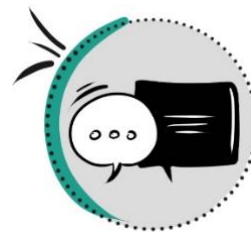
Uczestnicy	Pracownicy szkół, w tym: <ul style="list-style-type: none"> • kadra pedagogiczna • osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci w szkołach • pielęgniarki/higienistki szkolne odpowiedzialne w szkołach za profilaktyczną opiekę zdrowotną nad uczniami
Liczba osób	20
Czas	jedno spotkanie trwające 3 x 60 minut + dwie piętnastominutowe przerwy lub trzy spotkania sześćdziesięciminutowe w ustalonych odstępach czasu
Cele zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zachęcanie dorosłych do wspierania dzieci i młodzieży w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną. 2. Uświadamianie dorosłym, że tworzą modele zachowań zdrowotnych dla swoich podopiecznych. 3. Zwiększenie wiedzy dorosłych na temat: <ul style="list-style-type: none"> • potrzeb żywieniowych młodzieży • zasad żywienia młodzieży, aktualnych norm żywieniowych odpowiednich dla wieku i płci, zasad układania jadłospisów • metod oceny stanu odżywienia nastolatków, w tym wykrywania ryzyka rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania • znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia młodzieży wraz z praktycznymi wskazówkami organizowania aktywności fizycznej. <p>Tematyka warsztatów dla dorosłych ma być spójna z zagadnieniami omawianymi z młodzieżą.</p>
Tematyka	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Samoocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej. 3.2. Co wiem o sposobie żywienia się i aktywności fizycznej uczniów? 3.3. Szkolne działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.

UWAGI

- Rekomendujemy pracę z grupą pracowników jednej szkoły znających dobrze kontekst jej funkcjonowania. Ma to znaczenie zwłaszcza w trzeciej części warsztatów dla tej grupy.



- Ważne jest poznanie funkcji pełnionych w szkole przez pracowników uczestniczących w warsztatach. Jest to wskazówka w akcentowaniu niektórych treści warsztatów i dopasowaniu ich do potrzeb odbiorców. Przed rozpoczęciem zajęć, jeśli to możliwe, zorientuj się, kto będzie w nich uczestniczył.
- Zapytaj Dyrekcję szkoły, w której będziesz realizować warsztaty, czy jej pracownicy uczestniczyli w jakichś zajęciach na podobne tematy.



3.1

SAMOCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



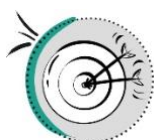
Kluczowe treści²¹

Czas: 60 minut



3. Cele zajęć.

- 9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu.
- 9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.13. Niemarnowanie jedzenia.



Cele szczegółowe/zadania:

- wprowadzenie do cyklu zajęć
- początkowy quiz wiedzy (pretest)
- zastanowienie się nad istotą i znaczeniem prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej („Talerz zdrowego żywienia” i rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dorosłych)
- dokonanie indywidualnej samooceny sposobu żywienia i aktywności fizycznej
- refleksja nad nieprawidłowościami w zakresie żywienia i aktywności fizycznej dorosłych i modelowaniem przez nich zachowań dzieci i młodzieży w tych obszarach
- zachęcenie do zaplanowania zmian zachowań w kierunku prozdrowotnym.



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach i indywidualna.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: mapa mentalna, dyskusja, wypełnianie kwestionariusza samooceny.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki-wizytówki, kartki do notatek dla grup
- sprzęt: komputer, rzutnik
- materiał dydaktyczny:

²¹ W tym punkcie zapisano numery i tytuły rozdziałów z części pierwszej. Treści zawarte w tych rozdziałach są materiałem pomocniczym, mogą być przydatne osobie prowadzącej zajęcia w ich realizacji.

- kartki z początkowym quizem wiedzy (zob. rozdz. 3.4)
- film pt. *Czym jest Talerz zdrowego żywienia* (czas trwania: 2 minuty 13 sekund) opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), dostępny na: https://youtu.be/xOJ3sNNb7_s, ewentualnie przygotowany przez siebie slajd z grafiką „Talerz zdrowego żywienia” (grafika jest do pobrania ze strony: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>)
- przygotowany przez siebie slajd lub plakat z najważniejszymi zaleceniami WHO w zakresie aktywności fizycznej dorosłych
- karta 1: kwestionariusz samooceny „Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna” dla każdego uczestnika
- karta 2: grafika „Talerz zdrowego żywienia” (możesz ją pobrać ze strony NCEŻ) dla każdego uczestnika zajęć
- karta 3: zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej dorosłych dla każdego uczestnika zajęć.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- znają cele cyklu zajęć
- znają zasady prawidłowego żywienia i rekomendacje w zakresie aktywności fizycznej dla dorosłych
- uświadamiają sobie, jak często w życiu codziennym podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu związane z żywieniem i aktywnością fizyczną
- uświadamiają sobie swoją rolę w modelowaniu zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną
- zastanawiają się, co mogą zrobić, aby lepiej się żywić i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.



Uwagi

- Miej w zapasie kwestionariusze samooceny, zaproponuj uczestnikom, by wzięli je ze sobą i dali je do wypełnienia członkom swojej rodziny.
- Kwestionariusz opracowano na podstawie Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Woynarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D., *Analiza psychometryczna Skali pozytywnych zachowań zdrowotnych dla dorosłych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(2), s. 369–376). Skalę tę zamieszczono także w publikacji: Woynarowska B., Woynarowska-Sołdan M. (red.) (2019). *Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: ORE, dostępnej na stronie ORE (<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=25314>). W tej wersji skalę zmodyfikowano.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (12 minut)

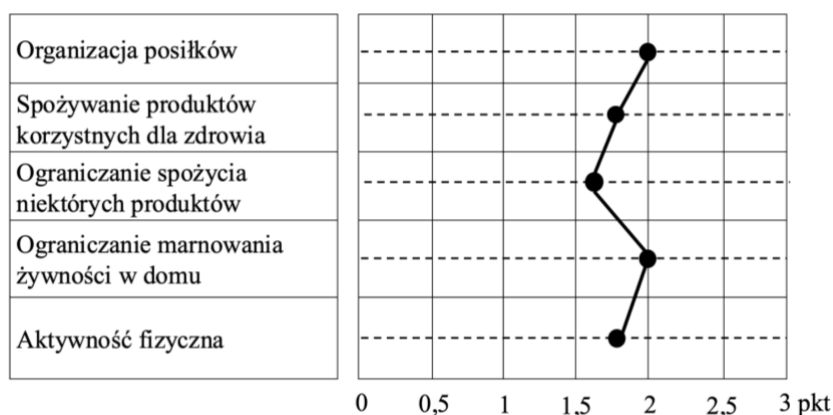
- Przywitaj uczestników zajęć. Przedstaw się krótko i poproś uczestników zajęć o krótkie przedstawienie się (np. imię, funkcja pełniona w szkole). Poproś o zapisanie imienia na kartce wizytówce.
- Krótko opowiedz o celu spotkania. Zapytaj uczestników o ich motywację uczestnictwa w zajęciach, oczekiwania.
- Poproś uczestników o wykonanie anonimowego początkowego quizu wiedzy (pretestu). Wyjaśnij jego cel.

B. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (15 minut)

- Wprowadź do tematu i zadania: powiedz uczestnikom, że prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna to dwa podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia. Poproś ich, aby w parach lub trójkach zastanowili się przez dwie/trzy minuty nad tym, jakie zachowania są ich przejawem (co to znaczy „prawidłowo się żywić”, „być aktywnym fizycznie”). Po upływie czasu poproś ich o podanie swoich propozycji. Możesz je zapisać na tablicy/flipcharcie w postaci mapy mentalnej. Staraj się porządkować myśli uczestników zajęć, grupując je tematycznie (1. Prawidłowe żywienie; 2. Aktywność fizyczna). Możesz np. przyjąć, że na prawidłowe żywienie składają się takie grupy zachowań, jak: regularne spożywanie posiłków, zwiększanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie marnowania żywności.
- Podsumuj pracę uczestników zajęć, odwołując się do „Talerza zdrowego żywienia” (film) i rekomendacji WHO w zakresie aktywności fizycznej (slajd lub plakat). Zwróć krótko uwagę na znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dla samopoczucia i zdrowia człowieka.

C. Samoocena prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną (20 minut)

- Zaproponuj uczestnikom wypełnienie ankiety „Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna” (karta 1). Wyjaśnij, że pozwoli im ona ocenić częstość podejmowania przez nich prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.
- Rozdaj arkusz z ankietą i poproś o pracę nad jego I i II częścią. Wyjaśnij sposób wypełniania ankiety (część I) i poproś o obliczenie wyników wg instrukcji (część II). Poproś o indywidualną pracę i szczerą odpowiedź. Pomóż uczestnikom sporządzić indywidualny profil ich zachowań (przykład na rycinie poniżej).



Przykład profilu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną

- Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi wynikami w parach.
- Zapytaj chętnych o refleksje wynikające z samooceny ich zachowań (czy łatwo im było ocenić swoje przyzwyczajenia, czy coś ich zdziwiło, zaintrygowało?, ile zachowań podejmują z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?). Nie proś o upublicznianie swojego profilu, nie oceniaj, nie komentuj indywidualnych zachowań.

D. Dorośli jako osoby modelujące zachowania dzieci i młodzieży (8 minut)

- Krótko przedstaw uczestnikom zajęć informacje o największych błędach żywieniowych i niedostatku aktywności fizycznej Polek i Polaków.
- Zapytaj, czy to, jak się zachowują dorośli, ma znaczenie dla dzieci i młodzieży. Zachęć do refleksji nad modelowaniem zachowań dzieci i młodzieży przez dorosłych.
- Podsumuj rozważania uczestników, uzupełnij, jeśli potrzeba.

E. Zachęta do zmiany zachowań w kierunku prozdrowotnym (2 minuty)

- Zwróć uwagę uczestników na III część ankiety (co mogłabym/mógłbym zrobić, aby żywić się bardziej racjonalnie i/lub zwiększyć swoją aktywność fizyczną?).
- Zachęć ich do indywidualnego rozważenia możliwości dokonania poprawy ich zachowań i zaplanowania działań w tym kierunku (indywidualne wypełnienie tabeli z części III po zajęciach).

F. Podsumowanie tej części zajęć i zaproszenie na przerwę (3 minuty)

- Podziękuj uczestnikom za udział w tej części zajęć. Zapytaj, czy chcieliby zadać jakies pytania.
- Zaproś uczestników na piętnastominutową przerwę.
- Rozdaj uczestnikom grafikę z Talerzem zdrowego żywienia (karta 2) i rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dorosłych (karta 3).

Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna

Ta ankieta pozwoli Ci zastanowić się nad Twoim sposobem żywienia i aktywnością fizyczną. Może być ona dla Ciebie zachętą do zastanowienia się nad tym, na ile są one sprzyjające zdrowiu. Taka refleksja może Ci pomóc wprowadzić jakieś prozdrowotne zmiany w Twoich zachowaniach.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Przeczytaj uważnie każde zdanie opisujące zachowanie i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt
A. ORGANIZACJA POSIŁKÓW				
1. Codziennie rano jem w domu śniadanie (tzn. coś więcej niż szklankę mleka, herbaty lub innego napoju).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W czasie pobytu w pracy jem drugie śniadanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ostatni posiłek jem najpóźniej 2-3 godziny przed snem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Unikam pojadania między posiłkami, zwłaszcza słonych i słodkich przekąsek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Unikam przejadania się (jedzenia za dużo na jeden raz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. W czasie posiłków koncentruję się na jedzeniu (nie zajmuję się wtedy innymi rzeczami, np. nie oglądam telewizji, nie czytam książki, nie korzystam z telefonu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. SPOŻYWANIE PRODUKTÓW KORZYSTNYCH DLA ZDROWIA				
1. Jem warzywa i owoce kilka razy dziennie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jem codziennie pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane itp.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spożywam kilka razy dziennie mleko lub jego przetwory, (np. jogurt, kefir, maślanekę, sery) albo roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy z wapniem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jem potrawy z nasion roślin strączkowych (fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jem ryby co najmniej 2 razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jem orzechy, pestki, nasiona (pestki dyni, nasiona słonecznika) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt	
C. OGRANICZANIE SPOŻYCIA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW/SKŁADNIKÓW					
1. Ograniczam jedzenie mięsa czerwonego (np. wołowiny, wieprzowiny) i przetworów mięsnych (kielbasy, wędliny, boczek).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Ograniczam spożycie produktów typu fast food.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Ograniczam spożycie soli (unikam słonych produktów, nie dosalam potraw).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Ograniczam jedzenie słodczy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Ograniczam picie słodkich napojów (zamiast nich piję wodę).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Unikam picia napojów energetyzujących.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D. OGRANICZANIE MARNOWANIA ŻYWNOŚCI W DOMU					Nie wiem 0 pkt
1. W moim domu planuje się zakupy żywności (jest sporządzana lista na zakupy, nie kupuje się żywności pod wpływem impulsu, na zapas, kupuje się mniej, lecz częściej).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W moim domu kontroluje się produkty żywnościowe, które są w lodówce i w szafkach kuchennych (sprawdza się ich stan i termin przydatności do spożycia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. W moim domu odpowiednio przechowuje się żywność w lodówce, by dłużej zachować świeżość jedzenia (np. używam pojemników z pokrywkami, umieszczam żywność na odpowiednich półkach, ustawiam odpowiednią temperaturę zgodnie z zaleceniami producenta).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. W moim domu wykorzystuje się to, co nie zostało zjedzone (np. mrozi, wekuje, przygotowuje z tego inny posiłek).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kiedy robię zakupy, czytam uważnie etykiety produktów żywnościowych, sprawdzając ich skład i termin przydatności do spożycia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
E. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					
1. Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, uprawianie sportu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Co najmniej 2 razy w tygodniu wykonuję ćwiczenia zwiększające siłę głównych grup mięśni, podczas których brakuje mi tchu, pocę się, odczuwam zmęczenie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Zwiększam ilość ruchu i wysiłków fizycznych w codziennym życiu (np. gdy jest to możliwe, chodzę pieszo/jadę rowerem, zamiast jeździć samochodem, autobusem; chodzę po schodach, zamiast jeździć windą).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Ograniczam czas spędzany dla rozrywki w bezruchu przed urządzeniami ekranowymi (np. telefonem, komputerem/laptopem, telewizorem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

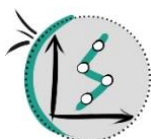
CZĘŚĆ DRUGA

1. Wykonaj obliczenia:



- Zsumuj punkty uzyskane w poszczególnych obszarach. Sumy zapisz w kolumnie 4.
- Oblicz średnią arytmetyczną punktów uzyskanych w każdym obszarze. W tym celu podziel sumę punktów uzyskanych w danym obszarze (kolumna 4) przez liczbę stwierdzeń w tym obszarze (kolumna 2). Wyniki zapisz w kolumnie 5.

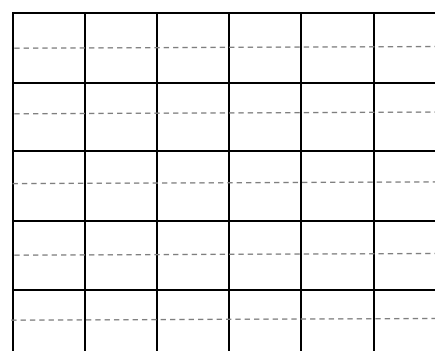
1	2	3	4	5
Obszar	Liczba stwierdzeń	Maksymalna liczba punktów	Suma uzyskanych punktów	Średnia arytmetyczna
A. Regularne posiłki	6	18		
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia	6	18		
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów	6	18		
D. Ograniczanie marnowania żywności	5	15		
E. Aktywność fizyczna	4	12		



2. Wykreśl profil Twoich zachowań sprzyjających zdrowiu

Nanieś na wykres średnie arytmetyczne uzyskane w poszczególnych obszarach. Zaznacz kropkami odpowiednie wartości i połącz kropki linią.

A. Posiłki
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów
D. Ograniczenie marnowania żywności
E. Aktywność fizyczna



0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 punkty

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!



3. Zastanów się:

1. W którym obszarze uzyskałaś/-eś najlepszy wynik? W którym – najgorszy?
2. Przeanalizuj swoje zachowania w poszczególnych obszarach:
 - Co myślisz o częstotliwości podejmowania przez siebie zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
 - Ile z tych zachowań podejmujesz z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?

CZĘŚĆ TRZECIA



Zastanów się, co możesz zrobić,
aby poprawić swój sposób żywienia
i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.
Zaplanuj to SAMA/SAM dla siebie.

<input checked="" type="checkbox"/>	Co zrobię? Sformułuj to konkretnie, precyzyjnie
<input checked="" type="checkbox"/>	W jakim czasie?
<input checked="" type="checkbox"/>	Jakie mogę mieć z tego korzyści?
<input checked="" type="checkbox"/>	Co mi pomoże to zrobić?
<input checked="" type="checkbox"/>	Co mi to utrudni?
<input checked="" type="checkbox"/>	Jak mogę to przezwyciężyć?

Powodzenia!!!

Kwestionariusz opracowano na podstawie Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Wojnarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D., *Analiza psychometryczna Skali pozytywnych zachowań zdrowotnych dla dorosłych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(2), s. 369–376.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Pobrano ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp: 06.07.2023).

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dorosłych w wieku 18–64 lata²²

Korzyści dla zdrowia wynikające z podejmowania aktywności fizycznej

Zmniejszenie umieralności z powodu wszystkich przyczyn, zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych; zmniejszenie zachorowalności na nadciśnienie, niektóre nowotwory²³, cukrzycę typu 2, otyłość; poprawa zdrowia psychicznego, możliwości poznawczych, jakości snu; zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej.

Zalecenia

- Wszyscy dorośli powinni regularnie podejmować aktywność fizyczną.
- Dla uzyskania znaczących korzyści dla zdrowia dorośli powinni podejmować **w każdym tygodniu** aerobową²⁴ aktywność fizyczną:
 - o umiarkowanej intensywności przez **co najmniej 150–300 minut** lub
 - o dużej intensywności przez **co najmniej 75–150 minut** lub
 - odpowiednio łącząc oba ww. typy aktywności fizycznej.



Dodatkowe korzyści dla zdrowia

1. Wzmocnienie mięśni można uzyskać przez podejmowanie w **2 lub więcej dniach w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności, z zaangażowaniem wszystkich dużych grup mięśniowych.
2. Dodatkowe korzyści dla zdrowia przynosi podejmowanie przez **więcej niż 300 minut w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub **więcej niż 150 minut** aktywności fizycznej o dużej intensywności, albo odpowiedniego połączenia obu ww. typów aktywności fizycznej.

Dobra praktyka

- Lepsza jest jakakolwiek aktywność fizyczna niż żadna.
- Nawet jeśli aktywność fizyczna dorosłych nie jest zgodna z zaleceniami, to każda jej ilość jest korzystna dla zdrowia.
- Dorośli powinni zacząć od małej aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

²² WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization, [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, Warszawa: WN PWN, s. 358–359.

²³ Dotyczy to nowotworów pęcherza moczowego, piersi, jelita grubego, endometrium, przełyku, żołądka, nerek.

²⁴ Są to wysiłki, w których ilość tlenu dostarczanego do pracujących mięśni pokrywa zwiększone zapotrzebowanie na tlen. W czasie wysiłków aerobowych o intensywności:

- umiarkowanej: przyspieszenie oddechu jest niewielkie, można swobodnie rozmawiać, pojawia się uczucie ciepła
- dużej: oddech jest znacznie przyspieszony, występuje zadyszka (nie można rozmawiać, poczucie gorąca, pocenie się).

Ograniczanie zachowań sedentarnych

U dorosłych podejmowanie zbyt dużo zachowań sedentarnych jest niekorzystne dla zdrowia: zwiększa umieralność ze wszystkich przyczyn, zwłaszcza chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, oraz zachorowalność na choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzycę typu 2. Zaleca się, aby dorośli:

- ograniczali ilość czasu przeznaczanego na zachowania sedentarne; zastąpienie ich aktywnością fizyczną, nawet o małej intensywności, jest korzystne dla zdrowia,
- zmniejszali szkodliwe dla zdrowia skutki zachowań sedentarnych przez podejmowanie aktywności fizycznej od umiarkowanej do intensywnej, większej niż zalecana.

Przykłady intensywności wysiłku w czasie różnych czynności w życiu codziennym, zajęć ruchowych i sportowych

Intensywność wysiłku	Rodzaj czynności	Odczuwane zmiany
Wysiłki lekkie	Mycie się, ubieranie, lekkie obowiązki domowe (zmywanie naczyń, odkurzanie), lekkie prace w ogrodzie, wolny spacer, ćwiczenia rozciągające, gra w bilarda, wyprowadzanie psa	Nie odczuwasz zwykle żadnych zmian
Wysiłki umiarkowane	Taniec, rekreacyjna jazda na rowerze, aktywna zabawa, intensywne spacerowanie, np. <i>nordic walking</i> , grabienie ogrodu, kopanie, odśnieżanie, zabawy w wodzie, tenis stołowy, badminton, sport dla wszystkich, np. gry zespołowe, sztuki walki	Uczucie ciepła, niewielkie przyspieszenie oddechu (można swobodnie rozmawiać)
Wysiłki intensywne	Pływanie, bieganie, fitness, taniec sportowy, intensywna jazda na rowerze, chodzenie po górach, gry sportowe, trening, przygotowanie do i udział w zawodach sportowych	Uczucie gorąca, znacznie przyspieszony oddech (trudno rozmawiać)



**Jest wiele rodzajów aktywności fizycznej.
Zapisz 5 czynności związanych z aktywnością fizyczną, które lubisz.**

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



3.2

CO WIEM O SPOSOBIE ŻYWIENIA SIĘ I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW?

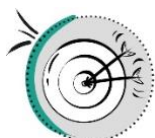


Kluczowe treści

Czas: 60 minut



- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu.
- 9.4. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.8. Zaspokajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywieniowe, układanie jadłospisów.



Cele szczegółowe/zadania:

- zastanowienie się nad swoim żywieniem i aktywnością fizyczną w okresie adolescencji (wspomnienia)
- zastanowienie się nad sposobem żywienia się uczniów i ich aktywnością fizyczną oraz krótko i długofalowymi konsekwencjami niedostatków w tym zakresie
- uświadomienie sobie czynników wpływających na wybory żywieniowe i aktywność fizyczną nastolatków
- uświadomienie sposobów zaspokajania potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (zasady żywienia młodzieży, zalecenia dotyczące aktywności fizycznej)
- wskazanie wybranych źródeł rzetelnych informacji na temat żywienia.



Formy pracy: praca w całej grupie i w zespołach.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: metaplan, dyskusja, miniwykład.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: tablica/karty typu flipchart, flamastry, kartki A4
- sprzęt: komputer, rzutnik
- materiały dydaktyczne:
 - karta 1: arkusz „Powrót do przeszłości” (4 egzemplarze, po jednym dla zespołu)



- plakat z pytaniami do metaplanu lub zapis pytań na tablicy.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie wzory żywienia i aktywności fizycznej nastolatków oraz krótko- i długofalowe konsekwencjami niedostatków w tym zakresie
- uświadamiają sobie czynniki wpływające na wybory żywieniowe i aktywność fizyczną nastolatków
- wiedzą, jakie są zasady żywienia nastolatków i zalecenia dotyczące ich aktywności fizycznej
- znają wybrane źródła rzetelnych informacji na temat żywienia.



Uwagi

- Ważnym elementem tej części zajęć jest miniwykład na temat zaspokajania potrzeb młodzieży w zakresie żywienia i aktywności fizycznej: zasady prawidłowego żywienia i zalecenia dotyczące aktywności fizycznej:
 - zdecyduj sama/sam, jak go przeprowadzisz (z prezentacją multimedialną czy bez)
 - przygotowując ten miniwykład, możesz posiłkować się treściami zawartymi w rozdziale 9. Wyselekcjonuj **najważniejsze treści**, które w nim uwzględnisz, biorąc pod uwagę specyfikę swoich odbiorców oraz czas, jaki dysponujesz.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (2 minuta)

- Przywitaj uczestników zajęć po przerwie.
- Wprowadź temat drugiej części zajęć.

B. Powrót do przeszłości (8 minut)

- Podziel uczestników na 4 zespoły i rozdaj każdemu z nich arkusz „Powrót do przeszłości” (karta 1) z zadaniem: „Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie. Jesteście teraz w wieku Waszych uczennic i uczniów: Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole? Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?
- Poproś, aby członkowie każdego zespołu wymienili się swoimi refleksjami i zapisali swoje najważniejsze wspomnienia.
- Poproś zespoły, aby podzieliły się swoimi zapiskami na forum całej grupy.

C. Jak to jest obecnie z żywieniem się uczniów i ich aktywnością fizyczną? Jakie mogą być skutki nieprawidłowości w tym zakresie? (15 minut)

- Powiedz uczestnikom, że chcesz dowiedzieć się, jakie jest ich zdanie na temat żywienia i aktywności fizycznej młodzieży. Zaproponuj im pracę techniką metaplanu. Powieś na tablicy plakat z tytułem i pytaniami, jak na rycinie poniżej.

Jak to jest z żywieniem i aktywnością fizyczną młodzieży?		
Jak jest?	Jak powinno być?	Jeśli nie jest tak, jak powinno, to dlaczego?
Wnioski		

- Podziel uczestników na 4 zespoły i poproś, aby zastanowili się nad odpowiedziami na te pytania. Mogą zrobić sobie zespołowe notatki. Określ czas pracy (5 minut).
- Po upływie czasu poproś zespoły o przedstawienie swoich refleksji w odpowiedzi na kolejne pytania.
- Wysłuchaj uczestników, dopytaj, jeśli potrzebujesz. Podsumuj. Zwróć uwagę na skutki nieprawidłowości w zakresie żywienia i aktywności fizycznej uczniów.

D. Miniwykład: Zaspokajanie potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (25 minut + 7 minut)

- Zaproś uczestników zajęć do miniwykładu na temat zaspokajania potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Wybierz **najważniejsze, najpotrzebniejsze z punktu widzenia codziennego życia** informacje na temat zasad prawidłowego żywienia z uwzględnieniem zaleceń dotyczących aktywności fizycznej.
- Poproś, aby każdy, słuchając miniwykładu, znalazł w nim co najmniej jedną treść, którą uznaje za ciekawą, nową, przydatną dla siebie.
- Zapytaj uczestników, na jakie treści miniwykładu zwrócili uwagę.

E. Podsumowanie tej części zajęć i zaproszenie na przerwę (3 minuty)

- Podziękuj uczestnikom za udział w tej części zajęć. Odpowiedz, że wiele rzetelnych informacji na temat żywienia młodzieży i dorosłych mogą znaleźć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Zapisz adres strony internetowej NCEŻ na tablicy (<https://ncez.pzh.gov.pl/>).
- Zaproś uczestników na piętnastominutową przerwę.

Powrót do przeszłości

ZADANIE ZESPOŁU

Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie.

Jesteście teraz w wieku Waszych dzieci.

Przypomnijcie sobie:

- Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole?
- Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?

Wymieńcie się doświadczeniami.

Zapisać je skrótowo na arkuszu papieru.



.....

ZADANIE ZESPOŁU

Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie.

Jesteście teraz w wieku Waszych dzieci.

Przypomnijcie sobie:

- Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole?
- Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?

Wymieńcie się doświadczeniami.

Zapisać je skrótowo na arkuszu papieru.



3.3

SZKOLNE DZIAŁANIA NA RZECZ PROMOCJI PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

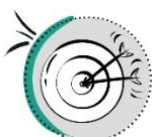


Kluczowe treści

Czas: 60 minut



9.11. Tworzenie w szkole warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej.



Cele szczegółowe/zadania:

- refleksja nad tym, dlaczego szkoła powinna tworzyć warunki sprzyjające prawidłowemu żywieniu i zwiększaniu aktywności fizycznej uczniów i pracowników
- zastanowienie się nad tym, czy szkoła uczestników zajęć jest miejscem sprzyjającym prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej uczniów i pracowników
- refleksja nad barierami w szkolnej promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej i sposobami ich przezwyciężania
- końcowy quiz wiedzy i ewaluacja zajęć.

Formy pracy: praca w całej grupie, indywidualna i w zespołach



Metody i techniki nauczania/uczenia się: dyskusja, wypełnianie kwestionariusza *Promocja prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w mojej szkole – lista kontrolna*



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: karty typu *flipchart*/tablica, flamastry, tablica, magnesy
- materiały dydaktyczne:
 - karta 1: kwestionariusz *Działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w mojej szkole – lista kontrolna* w wersji papierowej dla każdego uczestnika
 - kartka z końcowym quizem wiedzy (posttest) i ewaluacją zajęć dla każdego uczestnika (zob. rozdz. 3.4).





Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- wiedzą, dlaczego szkoła powinna tworzyć warunki sprzyjające prawidłowemu żywieniu i zwiększaniu aktywności fizycznej uczniów i pracowników
- uświadamiają sobie, czy szkoła, w której pracują, jest miejscem sprzyjającym prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej uczniów i pracowników
- uświadamiają sobie bariery w promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole i sposoby ich przezwyciężania.



Uwagi

- Kwestionariusz opracowano na podstawie: Simovska V., Dadaczynski K., Grieg Viig N., Tjomsland H.E., Bowker S., Woynarowska B., de Rooter S., Buijs G. (2010). *Narzędzie dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE. Ta publikacja jest dostępna na stronie ORE. Warto zapoznać się z nią przed zajęciami.
- Warto mieć więcej egzemplarzy kwestionariusza i rozdać je chętnym uczestnikom.
- W scenariuszu, w punkcie C, podano sposób pracy z uczestnikami reprezentującymi jedną szkołę. Gdyby w twojej grupie byli reprezentanci różnych szkół, dokonaj koniecznych – twoim zdaniem – modyfikacji w przebiegu tej aktywności.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (2 minuty)

- Przywitaj uczestników zajęć po przerwie.
- Wprowadź temat tej części zajęć.

B. Czy i dlaczego szkoła powinna tworzyć warunki sprzyjające prawidłowemu żywieniu i zwiększaniu aktywności fizycznej uczniów i pracowników? (8 minut)

- Podziel uczestników na kilkuosobowe zespoły.
- Poproś, aby każdy zespół zastanowił się nad tym, czy tworzenie warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu uczniów i pracowników oraz zwiększaniu aktywności fizycznej jest zadaniem szkoły i uzasadnił swoją odpowiedź.
- Podsumuj rozmowę, uzupełnij argumenty w razie potrzeby.

C. Czy w twojej szkole są podejmowane działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej członków jej społeczności? (25 minut)

- Zachęć uczestników zajęć do namysłu nad tym, jakie działania na rzecz prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej są podejmowane w ich szkole: rozdaj każdemu kwestionariusz *Wybrane działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności*

fizycznej w mojej szkole – lista kontrolna (karta 1) i poproś każdego o jego indywidualne wypełnienie.

- Po wypełnieniu kwestionariusza poproś uczestników, aby w kilkusobowych zespołach porozmawiali o kwestionariuszu i jego wynikach:
 - Co myślą o kwestionariuszu?
 - Ile spośród 26 działań na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej jest w pełni podejmowanych w ich szkole?
 - Ile razy zaznaczyli odpowiedzi: „nie” i „nie wiem”?
 - Co jest mocną, a co słabą stroną ich szkoły w tym zakresie?
 - Jakie dwa działania warto byłoby wdrożyć w ich szkole?
- Poproś uczestników, by w czasie rozmowy robili drobne zapiski, by podzielić się swoimi przemyśleniami ze wszystkimi.
- Zaproś zespoły do przedstawienia swoich przemyśleń.
 - Podsumuj pracę. Zwróć uwagę uczestników na to, że skuteczna promocja prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w szkole powinna być postrzegana jako proces złożony z wielu zaplanowanych i ewaluowanych, spójnych i koordynowanych działań. Każda szkoła powinna stworzyć i wdrożyć politykę w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej jako element ogólnej polityki szkoły zgodnie z regionalną i krajową polityką w tym zakresie oraz wyznaczonymi priorytetami.

D. Bariery w szkolnych działaniach na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej i sposoby ich przewycięzania (10 minut)

- Zachęć uczestników do refleksji nad tym, czy i co stoi na przeszkodzie szkolnych działań na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Zrób listę barier na tablicy.
- Poproś uczestników o pomysły na przewycięzanie trudności w szkolnych działaniach na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.
- Podsumuj dyskusję, uzupełnij, jeśli istnieje taka potrzeba.

E. Podsumowanie i zakończenie zajęć (15 minut)

- Podziękuj uczestnikom za udział w zajęciach. Zachęć do:
 - przedyskutowania w ich szkole kwestii związanych z tworzeniem w niej warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej
 - budowania w ich szkole polityki na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- Zapytaj, czy mają jakieś pytania (rundka).
- Poproś o wykonanie anonimowego końcowego quizu wiedzy (posttest) wraz z ewaluacją zajęć.

Wybrane działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w mojej szkole – lista kontrolna²⁵



Przeczytaj stwierdzenia opisujące działania na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej, które mogą być wdrażane w szkole. Zastanów się, czy w twojej szkole działania te są podejmowane. Wstaw znak X w odpowiedniej kolumnie. Podlicz punkty.

W mojej szkole...

	Tak, w pełni	Tak, częściowo	Nie	Nie wiem
	2 pkt	1 pkt	0 pkt	0 pkt
A. Dokumenty, koordynacja i diagnoza potrzeb				
1. Zadania szkoły w zakresie promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej sformułowane na piśmie.				
2. Istnieje zespół koordynujący działania na rzecz zdrowia, w tym na rzecz prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.				
3. Przeprowadzono ocenę (diagnozę) potrzeb i oczekiwań uczniów i nauczycieli w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.				
Zsumuj punkty uzyskane w tym obszarze pkt na 6			
B. Organizacja żywienia w szkole				
1. Organizowane są wspólne drugie śniadania dla uczniów wszystkich klas.				
2. Chętni uczniowie mogą spożyć w szkole ciepły posiłek.				
3. Przerwy są tak zorganizowane, by umożliwić zjedzenie posiłku (drugiego śniadania, obiadu) bez pośpiechu.				
4. Zapewnia się stały i bezpieczny dostęp do wody pitnej.				
5. Jeśli w szkole jest sklepik, oferowane są w nim produkty i napoje korzystne dla zdrowia zgodnie z obowiązującymi przepisami (eliminowane są produkty niekorzystne dla zdrowia (słodycze, słodkie napoje, przekąski solone).				
6. Organizatorzy imprez szkolnych lub klasowych z poczęstunkiem są zachęceni do ograniczenia słodyczy, słodkich napojów i zastępowania ich owocami oraz przekąskami zawierającymi składniki korzystne dla zdrowia.				
7. Formy bezpłatnego dożywiania uczniów z rodzin ubogich są organizowane w szkole w sposób zapobiegający dyskryminacji tych uczniów.				
8. Unika się nagradzania uczniów słodyczami.				
9. Przeciwdziała się różnym formom marnotrawstwa żywności przynoszonej przez uczniów z domu i otrzymywanej w szkole.				
10. W czasie posiedzeń Rady pedagogicznej i innych spotkań pracowników eliminowane są słodycze.				
11. Pokój nauczycielski i pomieszczenie socjalne dla innych pracowników wyposażono w sprzęt umożliwiający przygotowanie posiłku (np. mikrofalówka, lodówka, czajnik, naczynia).				
12. Organizowane są imprezy szkolne związane z prawidłowym żywnością.				
Zsumuj punkty uzyskane w tym obszarze pkt na 24			

²⁵ Opracowano na podstawie: Simovska V., Dadaczynski K., Grieg Viig N., Tjomsland H.E., Bowker S., Woynarowska B., de Ruiter S., Buijs G. (2010). *Narzędzie dla szkół HEPS. Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej*, Warszawa: ORE.

W mojej szkole...	Tak, w pełni	Tak, częściowo	Nie	Nie wiem
	2 pkt	1 pkt	0 pkt	0 pkt
C. Aktywność fizyczna w szkole				
1. Szkolne obiekty sportowe (sala, boiska) stwarzają bezpieczne warunki do realizacji zajęć WF i aktywności ruchowej uczniów np. w czasie przerw, po zakończeniu zajęć szkolnych.				
2. Na zajęciach WF zapewniono uczniom pełną dostępność zajęć do wyboru.				
3. Dokonywana jest okresowa analiza absencji i zwolnień uczniów z lekcji WF.				
4. Nauczyciele WF motywują uczniów do zwiększenia aktywności fizycznej w czasie wolnym i udzielają im porad w zakresie doboru korzystnych dla nich form ruchu/sportu.				
5. Regularnie stosuje się ćwiczenia śródlekcyjne i umożliwia aktywne spędzanie przerw.				
6. Chętnym pracownikom oferowane są zajęcia ruchowe z wykorzystaniem infrastruktury szkoły, możliwe jest dofinansowanie zajęć ruchowych z funduszu socjalnego.				
7. Organizowane są imprezy szkolne związane z aktywnością fizyczną.				
Zsumuj punkty uzyskane w tym obszarze		...pkt na 14		
D. Edukacja				
1. Treści z zakresu prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej są realizowane w ramach różnych przedmiotów, np. biologii, wychowania fizycznego, chemii itp.				
2. Realizowane są programy zewnętrzne dotyczące prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej o sprawdzonej skuteczności.				
3. Na zebraniach rodziców omawiane są sprawy związane z żywieniem i aktywnością fizyczną uczniów, rodzice są zapraszani do współorganizacji i/lub udziału w imprezach szkolnych związanych z aktywnością fizyczną i prawidłowym żywieniem.				
4. Organizowane są szkolenia/warsztaty dla pracowników szkoły na temat prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej.				
Zsumuj punkty uzyskane w tym obszarze		... pkt na 8		
Zsumuj punkty ze wszystkich obszarów Im więcej punktów, tym lepiej!		... pkt na 52		

- Co myślisz o uzyskanych wynikach w poszczególnych obszarach i o wyniku końcowym?
- Ile spośród 26 działań na rzecz promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej jest w pełni podejmowanych w Twojej szkole?
- Ile razy zaznaczyłaś(-eś) odpowiedzi: „nie” i „nie wiem”?
- Co jest mocną, a co słabą stroną Twojej szkoły w tym zakresie?
- Jakie działania można by wdrożyć w Twojej szkole?
- Przedyskutuj w swojej szkole kwestie związane z tworzeniem w niej warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej.



3.4

WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ

W tym podrozdziale zamieszczono:

1. Formularz quizu: pretestu i posttestu dla pracowników szkół wraz z rozwiązaniem.
2. Arkusz końcowej ewaluacji zajęć.



Quiz dla pracowników szkół



Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Proszę przeczytać każde z 10 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanowić się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Proszę wstawić znak X w odpowiedniej kolumnie

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.		
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.		
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).		
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, w każdym tygodniu dorośli powinni podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150–300 minut lub o dużej intensywności przez co najmniej 75–150 minut, mogą też odpowiednio łączyć oba ww. typy aktywności.		
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kiełbas, wędlin.		
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane.		
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.		
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, młodzież w wieku 5–17 lat powinna podejmować codziennie przez co najmniej 60 minut aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.		

Quiz dla pracowników szkół: odpowiedzi



Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Proszę przeczytać każde z 10 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanowić się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Proszę wstawić znak X w odpowiedniej kolumnie

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, w każdym tygodniu dorośli powinni podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150–300 minut lub o dużej intensywności przez co najmniej 75–150 minut, mogą też odpowiednio łączyć oba ww. typy aktywności.	<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kiełbas, wędlin.		<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2.		<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.	<input checked="" type="checkbox"/>	
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, młodzież w wieku 5–17 lat powinna podejmować codziennie przez co najmniej 60 minut aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.	<input checked="" type="checkbox"/>	

Arkusz ewaluacji warsztatów dla pracowników szkół



Proszę zastanowić się, w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan z podanymi niżej stwierdzeniami. Proszę wstawić znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Pani/Pana opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi:..



.....

Arkusz ewaluacji warsztatów dla pracowników szkół



Proszę zastanowić się, w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan z podanymi niżej stwierdzeniami. Proszę wstawić znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Pani/Pana opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi:...



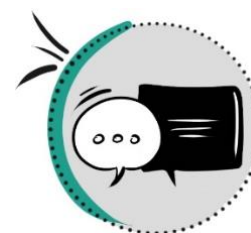
SCENARIUSZE WARSZTATÓW DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW PRAWNYCH UCZNIÓW

INFORMACJE PODSTAWOWE

Uczestnicy	Rodzice/opiekunowie prawni uczniów
Liczba osób	20
Czas	jedno spotkanie trwające 3 x 60 minut + dwie piętnastominutowe przerwy lub trzy spotkania sześćdziesięciminutowe w ustalonych odstępach czasu
Cele zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zachęcanie dorosłych do wspierania dzieci i młodzieży w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną. 2. Uświadamianie dorosłym, że tworzą modele zachowań zdrowotnych dla swoich podopiecznych. 3. Zwiększenie wiedzy dorosłych na temat: <ul style="list-style-type: none"> • potrzeb żywieniowych młodzieży • zasad żywienia młodzieży, aktualnych norm żywieniowych odpowiednich dla wieku i płci, zasad układania jadłospisów • metod oceny stanu odżywienia nastolatków, w tym wykrywania ryzyka rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania • znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia młodzieży wraz z praktycznymi wskazówkami organizowania aktywności fizycznej. <p>Tematyka warsztatów dla dorosłych ma być spójna z zagadnieniami omawianymi z młodzieżą.</p>
Tematyka	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Samoocena sposobu żywienia i aktywności fizycznej. 4.2. Co wiem o sposobie żywienia się i aktywności fizycznej mojego dziecka? 4.3. Co mogę zrobić w domu, by zachęcić moje dziecko do prawidłowego żywienia i zwiększenia aktywności fizycznej?

UWAGI

- Zapytaj Dyrekcję szkoły, w której będziesz realizować warsztaty, czy organizowano w niej jakieś zajęcia na podobne tematy dla rodziców uczniów.



4.1

SAMOCENA SPOSOBU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



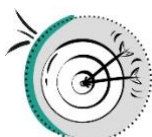
Kluczowe treści²⁶

Czas: 60 minut



3. Cele zajęć.

- 9.1. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia.
- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu.
- 9.4. Istota i znaczenie aktywności fizycznej.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.13. Niemarnowanie jedzenia.



Cele szczegółowe/zadania

- wprowadzenie do cyklu zajęć
- początkowy quiz wiedzy (pretest)
- zastanowienie się nad istotą i znaczeniem prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- umożliwienie dokonania indywidualnej samooceny sposobu żywienia i aktywności fizycznej
- refleksja nad nieprawidłowościami w zakresie żywienia i aktywności fizycznej dorosłych i modelowaniem przez nich zachowań dzieci i młodzieży w tych obszarach
- zachęcenie do zaplanowania zmian zachowań w kierunku prozdrowotnym.



Formy pracy: praca w całej grupie, w zespołach i indywidualna.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: mapa mentalna, dyskusja, wypełnianie kwestionariusza samooceny.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: długopisy/ołówki, flamastry, tablica/karty typu flipchart, kartki-wizytówki, kartki do notatek dla grup
- sprzęt: komputer, rzutnik
- materiał dydaktyczny:
 - kartki z początkowym quizem wiedzy (zob. rozdz. 4.4.)

²⁶ W tym punkcie zapisano numery i tytuły rozdziałów z części pierwszej. Treści zawarte w tych rozdziałach są materiałem pomocniczym, mogą być przydatne osobie prowadzącej zajęcia w ich realizacji.

- film pt. *Czym jest Talerz zdrowego żywienia* (czas trwania: 2 minuty 13 sekund) opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), dostępny na: https://youtu.be/x0J3sNNb7_s, ewentualnie przygotowany przez siebie slajd z grafiką „Talerz zdrowego żywienia” (grafika jest do pobrania ze strony: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>)
- przygotowany przez siebie slajd lub plakat z najważniejszymi zaleceniami WHO w zakresie aktywności fizycznej dorosłych
- karta 1: kwestionariusz samooceny „Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna” dla każdego uczestnika
- karta 2: grafika „Talerz zdrowego żywienia” (możesz ją pobrać ze strony NCEŻ) dla każdego uczestnika zajęć
- karta 3: zalecenia WHO w zakresie aktywności fizycznej dorosłych dla każdego uczestnika zajęć.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- znają cele cyklu zajęć
- znają zasady prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej
- uświadamiają sobie, jak często w życiu codziennym podejmują zachowania sprzyjające zdrowiu, związane z żywieniem i aktywnością fizyczną
- uświadamiają sobie swoją rolę w modelowaniu zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną
- zastanawiają się, co mogą zrobić, aby lepiej się żywić i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.



Uwagi

- Miej w zapasie kwestionariusze samooceny, zaproponuj uczestnikom, by wzięli je ze sobą i dali je do wypełnienia członkom swojej rodziny.
- Kwestionariusz opracowano na podstawie Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Woynarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D., *Analiza psychometryczna Skali pozytywnych zachowań zdrowotnych dla dorosłych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(2), s. 369–376. Skalę tę zamieszczono także w publikacji: Woynarowska B., Woynarowska-Sołdan M. (red.) (2019). *Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, Warszawa: ORE, dostępnej na stronie ORE (<https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=25314>). W tej wersji skalę zmodyfikowano.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (12 minut)

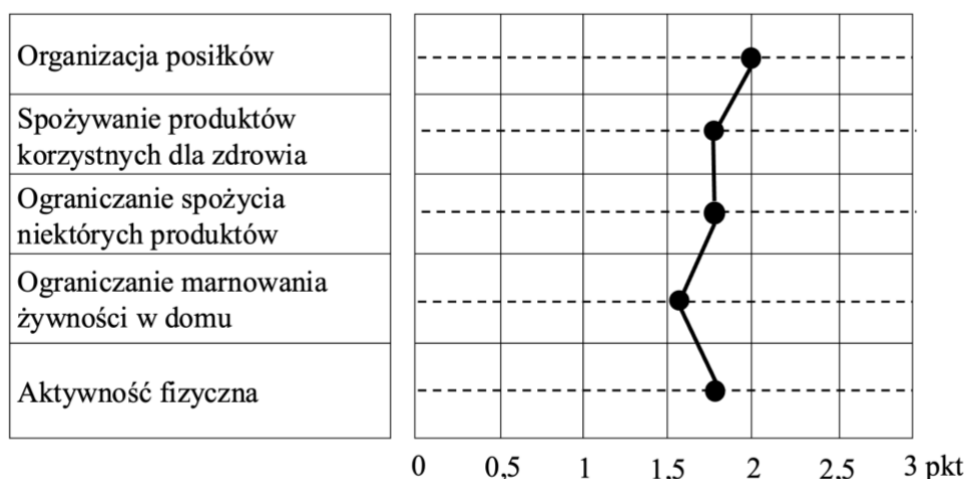
- Przywitaj uczestników zajęć. Przedstaw się i poproś uczestników zajęć o krótkie przedstawienie się (np. imię, poziom klasy, do której uczęszcza dziecko). Poproś o zapisanie imienia na kartce wizytówce.
- Krótko opowiedz o celu spotkania. Zapytaj uczestników o ich motywacje uczestnictwa w zajęciach, oczekiwania.
- Poproś uczestników o wykonanie anonimowego początkowego quizu wiedzy (pretestu). Wyjaśnij jego cel.

B. Istota i znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej (15 minut)

- Wprowadź do tematu i zadania: powiedz uczestnikom, że prawidłowe żywienie i aktywność fizyczna to dwa podstawowe elementy prozdrowotnego stylu życia. Poproś ich, aby w parach lub trójkach zastanowili się przez dwie/trzy minuty nad tym, jakie zachowania są ich przejawem (co to znaczy „prawidłowo się żywić”, „być aktywnym fizycznie”). Po upływie czasu poproś ich o podanie swoich propozycji. Możesz je notować tablicy/flipcharcie w postaci mapy mentalnej. Staraj się porządkować myśli uczestników zajęć, grupując je tematycznie (1. Prawidłowe żywienie; 2. Aktywność fizyczna). Możesz np. przyjąć, że na prawidłowe żywienie składają się takie grupy zachowań, jak: regularne spożywanie posiłków, zwiększanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie spożycia niektórych produktów, ograniczanie marnowania żywności.
- Podsumuj pracę uczestników zajęć, odwołując się do „Talerza zdrowego żywienia” (film) i rekomendacji WHO w zakresie aktywności fizycznej (slajd lub plakat). Zwróć krótko uwagę na znaczenie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dla samopoczucia i zdrowia człowieka.

C. Samoocena prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną (20 minut)

- Zaproponuj uczestnikom wypełnienie ankiety „Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna” (karta 1). Wyjaśnij, że pozwoli im ona ocenić częstotliwość podejmowania przez nich prozdrowotnych zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną.
- Rozdaj arkusz z ankietą i poproś o pracę nad jego I i II częścią. Wyjaśnij sposób wypełniania ankiety (część I) i poproś o obliczenie wyników wg instrukcji (część II). Poproś o indywidualną pracę i szczerą odpowiedź. Pomóż uczestnikom sporządzić indywidualny profil ich zachowań (przykład na rycinie poniżej).



Przykład profilu zachowań prozdrowotnych związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną

- Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi wynikami w parach.
- Zapytaj chętnych o refleksje wynikające z samooceny ich zachowań (czy łatwo im było ocenić swoje przyzwyczajenia, czy coś ich zdziwiło, zaciekało?, ile zachowań podejmują z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?). Nie proś o upublicznianie swojego profilu, nie oceniaj, nie komentuj indywidualnych zachowań.

D. Dorośli jako osoby modelujące zachowania dzieci i młodzieży (8 minut)

- Krótko przedstaw uczestnikom zajęć informacje o największych błędach żywieniowych i niedostatku aktywności fizycznej Polek i Polaków.
- Zapytaj, czy to, jak się zachowują dorośli, ma znaczenie dla dzieci i młodzieży. Zachęć do refleksji nad modelowaniem zachowań dzieci i młodzieży przez dorosłych.
- Podsumuj rozważania uczestników, uzupełnij, jeśli potrzeba.

E. Zachęta do zmiany zachowań w kierunku prozdrowotnym (2 minuty)

- Zwróć uwagę uczestników na III część ankiety (co mogłabym/mógłbym zrobić, aby żyć się bardziej racjonalnie i/lub zwiększyć swoją aktywność fizyczną).
- Zachęć ich do indywidualnego rozważenia możliwości dokonania poprawy ich zachowań i zaplanowania działań w tym kierunku (indywidualne wypełnienie tabeli z części III po zajęciach).

F. Podsumowanie tej części zajęć i zaproszenie na przerwę (3 minuty)

- Podziękuj uczestnikom za udział w tej części zajęć. Zapytaj, czy chcieliby zadać jakieś pytania.
- Zaproś uczestników na piętnastominutową przerwę.
- Rozdaj uczestnikom grafikę z „Talerzem zdrowego żywienia” (karta 2) i rekomendacje WHO dotyczące aktywności fizycznej dorosłych (karta 3).

Mój sposób żywienia i aktywność fizyczna

Ta ankieta pozwoli Ci zastanowić się nad Twoim sposobem żywienia i aktywnością fizyczną. Może być ona dla Ciebie zachętą do zastanowienia się nad tym, na ile są one sprzyjające zdrowiu. Taka refleksja może Ci pomóc wprowadzić jakieś prozdrowotne zmiany w Twoich zachowaniach.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Przeczytaj uważnie każde zdanie opisujące zachowanie i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt
A. ORGANIZACJA POSIŁKÓW				
1. Codziennie rano jem w domu śniadanie (tzn. coś więcej niż szklankę mleka, herbaty lub innego napoju).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W czasie pobytu w pracy jem drugie śniadanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ostatni posiłek jem najpóźniej 2-3 godziny przed snem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Unikam pojadania między posiłkami, zwłaszcza słonych i słodkich przekąsek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Unikam przejadania się (jedzenia za dużo na jeden raz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. W czasie posiłków koncentruję się na jedzeniu (nie zajmuję się wtedy innymi rzeczami, np. nie oglądam telewizji, nie czytam książki, nie korzystam z telefonu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. SPOŻYWANIE PRODUKTÓW KORZYSTNYCH DLA ZDROWIA				
1. Jem warzywa i owoce kilka razy dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jem codziennie pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane itp.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Spożywam kilka razy dziennie mleko lub jego przetwory, (np. jogurt, kefir, maślanekę, sery) albo roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy z wapniem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jem potrawy z nasion roślin strączkowych (fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jem ryby co najmniej 2 razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jem-orzechy, pestki, nasiona (pestki dyni, nasiona słonecznika) kilka razy w tygodniu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zachowania	Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt	
C. OGRANICZANIE SPOŻYCIA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW/SKŁADNIKÓW					
1. Ograniczam jedzenie mięsa czerwonego (np., wołowiny, wieprzowiny) i przetworów mięsnych (kiełbasy, wędliny, boczek).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Ograniczam spożycie produktów typu fast food.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Ograniczam spożycie soli (unikam słonych produktów, nie dosalam potraw).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Ograniczam jedzenie słodczy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Ograniczam picie słodkich napojów (zamiast nich piję wodę).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Unikam picia napojów energetyzujących.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D. OGRANICZANIE MARNOWANIA ŻYWNOŚCI W DOMU					Nie wiem 0 pkt
1. W moim domu planuje się zakupy żywności (jest sporządzana lista na zakupy, nie kupuje się żywności pod wpływem impulsu, na zapas, kupuje się mniej, lecz częściej).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. W moim domu kontroluje się produkty żywnościowe, które są w lodówce i w szafkach kuchennych (sprawdza się ich stan i termin przydatności do spożycia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. W moim domu odpowiednio przechowuje się żywność w lodówce, by dłużej zachować świeżość jedzenia (np. używam pojemników z pokrywkami, umieszczam żywność na odpowiednich półkach, ustawiam odpowiednią temperaturę zgodnie z zaleceniami producenta).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. W moim domu wykorzystuje się to, co nie zostało zjedzone (np. mrozi, wekuje, przygotowuje z tego inny posiłek).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kiedy robię zakupy, czytam uważnie etykiety produktów żywnościowych, sprawdzając ich skład i termin przydatności do spożycia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
E. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					
1. Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, uprawianie sportu).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Co najmniej 2 razy w tygodniu wykonuję ćwiczenia zwiększające siłę głównych grup mięśni, podczas których brakuje mi tchu, pocę się, odczuwam zmęczenie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Zwiększam ilość ruchu i wysiłków fizycznych w codziennym życiu (np. gdy jest to możliwe, chodzę pieszo/jadę rowerem, zamiast jeździć samochodem, autobusem; chodzę po schodach, zamiast jeździć windą).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Ograniczam czas spędzany dla rozrywki w bezruchu przed urządzeniami ekranowymi (np. telefonem, komputerem/laptopem, telewizorem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

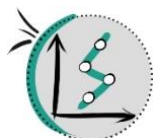
CZĘŚĆ DRUGA



1. Wykonaj obliczenia:

- Zsumuj punkty uzyskane w poszczególnych obszarach. Sumy zapisz w kolumnie 4.
- Oblicz średnią arytmetyczną punktów uzyskanych w każdym obszarze. W tym celu podziel sumę punktów uzyskanych w danym obszarze (kolumna 4) przez liczbę stwierdzeń w tym obszarze (kolumna 2). Wyniki zapisz w kolumnie 5.

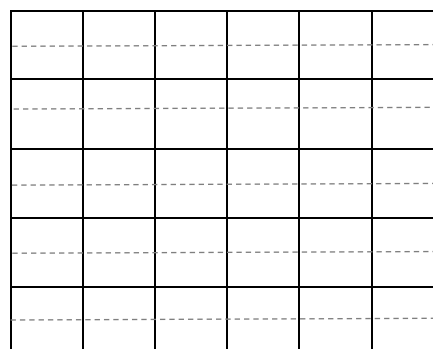
1	2	3	4	5
Obszar	Liczba stwierdzeń	Maksymalna liczba punktów	Suma uzyskanych punktów	Średnia arytmetyczna
A. Regularne posiłki	6	18		
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia	6	18		
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów	6	18		
D. Ograniczanie żywności	5	15		
E. Aktywność fizyczna	4	12		



2. Wykreśl profil Twoich zachowań sprzyjających zdrowiu

Nanieś na wykres średnie arytmetyczne uzyskane w poszczególnych obszarach. Zaznacz kropkami odpowiednie wartości i połącz kropki linią.

A. Posiłki
B. Spożywanie produktów korzystnych dla zdrowia
C. Ograniczanie spożycia niektórych produktów
D. Ograniczenie marnowania żywności
E. Aktywność fizyczna



0 0,5 1 1,5 2 2,5 3 punkty

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!



3. Zastanów się:

1. W którym obszarze uzyskałaś/-eś najlepszy, a w którym najłabszy wynik?
2. Przeanalizuj swoje zachowania w poszczególnych obszarach:
 - Co myślisz o częstotliwości podejmowania przez siebie zachowań związanych z żywieniem i aktywnością fizyczną?
 - Ile z tych zachowań podejmujesz z pożądaną częstotliwością, tzn. *zawsze lub prawie zawsze*?

CZĘŚĆ TRZECIA



Zastanów się, co możesz zrobić,
aby poprawić swój sposób żywienia
i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.
Zaplanuj to SAMA/SAM dla siebie.

Checklist with six items, each preceded by a green checkmark in a box:

- Co zrobię?
Sformułuj to konkretnie, precyzyjnie
- W jakim czasie?
- Jakie mogę mieć z tego korzyści?
- Co mi pomoże to zrobić?
- Co mi to utrudni?
- Jak mogę to przezwyciężyć?

Illustration of a stick figure standing on the right side of the checklist, looking thoughtful with a hand on its head.

Powodzenia!!!

Kwestionariusz opracowano na podstawie Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (Wojnarowska-Sołdan M., Węziak-Białowolska D., *Analiza psychometryczna Skali pozytywnych zachowań zdrowotnych dla dorosłych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2012, 93(2), s. 369-376).

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).





Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Działanie realizowane w ramach: Narodowego Programu Edukacji w zakresie Żywności i Zdrowia (2014-2020) współfinansowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Pobrano ze strony Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej:
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp: 06.07.2023).



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dorosłych w wieku 18–64 lata²⁷

Korzyści dla zdrowia wynikające z podejmowania aktywności fizycznej

Zmniejszenie umieralności z powodu wszystkich przyczyn, zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych; zmniejszenie zachorowalności na nadciśnienie, niektóre nowotwory²⁸, cukrzycę typu 2, otyłość; poprawa zdrowia psychicznego, możliwości poznawczych, jakości snu; zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej.

Zalecenia

- Wszyscy dorośli powinni regularnie podejmować aktywność fizyczną.
- Dla uzyskania znaczących korzyści dla zdrowia dorośli powinni podejmować **w każdym tygodniu** aerobową²⁹ aktywność fizyczną:
 - o umiarkowanej intensywności przez **co najmniej 150–300 minut** lub
 - o dużej intensywności przez **co najmniej 75–150 minut** lub
 - odpowiednio łącząc oba ww. typy aktywności fizycznej.



Dodatkowe korzyści dla zdrowia

1. Wzmocnienie mięśni można uzyskać przez podejmowanie w **2 lub więcej dniach w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności, z zaangażowaniem wszystkich dużych grup mięśniowych.
2. Dodatkowe korzyści dla zdrowia przynosi podejmowanie przez **więcej niż 300 minut w tygodniu** aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub **więcej niż 150 minut** aktywności fizycznej o dużej intensywności, albo odpowiedniego połączenia obu ww. typów aktywności fizycznej.

Dobra praktyka

- Lepsza jest jakakolwiek aktywność fizyczna niż żadna.
- Nawet jeśli aktywność fizyczna dorosłych nie jest zgodna z zaleceniami, to każda jej ilość jest korzystna dla zdrowia.
- Dorośli powinni zacząć od małej aktywności fizycznej i stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

²⁷ WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization, [w:] B. Woynarowska, A. Kowalewska, B. Izdebski, M. Woynarowska (współpraca), *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, Warszawa: WN PWN, s. 358–359.

²⁸ Dotyczy to nowotworów pęcherza moczowego, piersi, jelita grubego, endometrium, przełyku, żołądka, nerek.

²⁹ Są to wysiłki, w których ilość tlenu dostarczanego do pracujących mięśni pokrywa zwiększone zapotrzebowanie na tlen. W czasie wysiłków aerobowych o intensywności:

- umiarkowanej: przyspieszenie oddechu jest niewielkie, można swobodnie rozmawiać, pojawia się uczucie ciepła,
- dużej: oddech jest znacznie przyspieszony, występuje zadyszka (nie można rozmawiać, poczucie gorąca, pocenie się).

Ograniczanie zachowań sedentarnych

U dorosłych podejmowanie zbyt dużo zachowań sedentarnych jest niekorzystne dla zdrowia: zwiększa umieralność ze wszystkich przyczyn, zwłaszcza chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych, oraz zachorowalność na choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzycę typu 2. Zaleca się, aby dorośli:

- ograniczali ilość czasu przeznaczanego na zachowania sedentarne; zastąpienie ich aktywnością fizyczną, nawet o małej intensywności, jest korzystne dla zdrowia
- zmniejszali szkodliwe dla zdrowia skutki zachowań sedentarnych przez podejmowanie aktywności fizycznej od umiarkowanej do intensywnej, większej niż zalecana.

Przykłady intensywności wysiłku w czasie różnych czynności w życiu codziennym, zajęć ruchowych i sportowych

Intensywność wysiłku	Rodzaj czynności	Odczuwane zmiany
Wysiłki lekkie	Mycie się, ubieranie, lekkie obowiązki domowe (zmywanie naczyń, odkurzanie), lekkie prace w ogrodzie, wolny spacer, ćwiczenia rozciągające, gra w bilarda, wyprowadzanie psa	Nie odczuwasz zwykle żadnych zmian
Wysiłki umiarkowane	Taniec, rekreacyjna jazda na rowerze, aktywna zabawa, intensywne spacerowanie, np. <i>nordic walking</i> , grabienie ogrodu, kopanie, odśnieżanie, zabawy w wodzie, tenis stołowy, badminton, sport dla wszystkich, np. gry zespołowe, sztuki walki	Uczucie ciepła, niewielkie przyspieszenie oddechu (można swobodnie rozmawiać)
Wysiłki intensywne	Pływanie, bieganie, fitness, taniec sportowy, intensywna jazda na rowerze, chodzenie po górach, gry sportowe, trening, przygotowanie do i udział w zawodach sportowych	Uczucie gorąca, znacznie przyspieszony oddech (trudno rozmawiać)



**Jest wiele rodzajów aktywności fizycznej.
Zapisz 5 czynności związanych z aktywnością fizyczną, które lubisz.**

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

4.2

CO WIEM O SPOSOBIE ŻYWIENIA SIĘ I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MOJEGO DZIECKA?

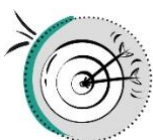


Kluczowe treści

Czas: 60 minut



- 9.2. Zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia: „Talerz zdrowego żywienia”.
- 9.3. Główne nieprawidłowości w żywieniu.
- 9.5. Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 9.6. Czynniki wpływające na wybory żywieniowe i podejmowanie aktywności fizycznej przez młodzież.
- 9.8. Zaspokajanie potrzeb żywieniowych młodzieży: zasady żywienia, normy żywienia, układanie jadłospisów.
- 9.9. Wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania (anoreksji i bulimii).
- 9.10. Metody oceny stanu odżywienia nastolatków.



Cele szczegółowe/zadania:

- zastanowienie się nad swoim żywieniem i aktywnością fizyczną w okresie adolescencji (wspomnienia)
- zastanowienie się nad sposobem żywienia się młodzieży i ich aktywnością fizyczną oraz krótko i długofalowymi konsekwencjami niedostatków w tym zakresie
- uświadomienie sobie czynników wpływających na wybory żywieniowe i aktywność fizyczną nastolatków
- wskazanie sposobów zaspokajania potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (zasady żywienia, zalecenia w zakresie aktywności fizycznej) oraz wykrywania ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania
- wskazanie wybranych źródeł rzetelnych informacji na temat żywienia.



Formy pracy: praca w całej grupie i w zespołach.

Metody i techniki nauczania/uczenia się: ćwiczenie *Powrót do przeszłości*, kula śnieżna, dyskusja, miniwykład.



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: tablica/karty typu flipchart, flamastry, kartki A4 przecięte na pół w poziomie, magnesy

- sprzęt: komputer, rzutnik
- materiały dydaktyczne: karta 1: arkusz „Powrót do przeszłości” (4 egzemplarze, po jednym dla zespołu).



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- uświadamiają sobie wzory żywienia i aktywności fizycznej nastolatków oraz krótko- i długofalowe konsekwencjami niedostatków w tym zakresie
- uświadamiają sobie czynniki wpływające na wybory żywieniowe i aktywność fizyczną nastolatków
- znają sposoby zaspokajania potrzeb żywieniowych młodzieży w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (zasady żywienia, zalecenia w zakresie aktywności fizycznej) oraz wykrywania ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania
- znają wybrane źródła rzetelnych informacji na temat żywienia.



Uwagi

- Ważnym elementem tej części zajęć jest miniwykład na temat zaspokajania potrzeb młodzieży w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (zasady żywienia, zalecenia w zakresie aktywności fizycznej) oraz wykrywania ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia oraz zaburzeń odżywiania:
 - zdecyduj sama/sam, jak go przeprowadzisz (z prezentacją multimedialną czy bez),
 - przygotowując ten miniwykład, możesz posiłkować się wybranymi treściami kluczowymi zawartymi w rozdziale 9. Wyselekcjonuj **najważniejsze, najbardziej przydatne w codziennym życiu** treści, które w nim uwzględnisz, biorąc pod uwagę specyfikę swoich odbiorców oraz czas, jaki dysponujesz.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

A. Wprowadzenie do zajęć (2 minuty)

- Przywitaj uczestników zajęć po przerwie.
- Wprowadź temat drugiej części zajęć.



B. Powrót do przeszłości (8 minut)

- Podziel uczestników na 4 zespoły i rozdaj każdemu z nich arkusz „Powrót do przeszłości” (karta 1) z zadaniem: „Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie. Jesteście teraz w wieku Waszych dzieci: Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole? Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?”.

- Poproś, aby członkowie każdego zespołu wymienili się swoimi refleksjami i zapisali swoje najważniejsze wspomnienia.
- Poproś zespoły, aby podzieliły się swoimi zapiskami/wnioskami na forum całej grupy.

C. Jak to jest obecnie z żywieniem się nastolatków i ich aktywnością fizyczną? Jakie mogą być skutki nieprawidłowości w tym zakresie? (20 minut)

- Poproś uczestników, aby podzielili się na 4 grupy.
- Zachęć, aby każdy zespół zastanowił się nad tym, jak to jest z żywieniem i aktywnością fizyczną młodzieży (jak żywią się uczniowie, jaka jest ich aktywność fizyczna). Poproś, aby każdy zespół zapisał 5 myśli na ten temat w postaci krótkich haseł. Każde hasło powinno być zapisane na osobnych kartkach dużymi literami. Określ czas wykonania zadania (5 minut).
- Po wykonaniu zadania poproś, aby zespoły połączyły się po 2 i zrobiły jedną wspólną listę myśli.
- Poproś pierwszy z zespołów o przedstawienie swojej listy i przyczepienie kartek na tablicy w rzędzie, w podziale na żywienie i aktywność fizyczną. Jeśli drugi zespół ma kartki z tymi samymi treściami, odkłada je, żeby się nie powtarzały. Kieruj pracą.
- Zapytaj uczestników:
 - czy z żywieniem i aktywnością fizyczną uczniów jest tak, jak być powinno?
 - co wpływa na wybory żywieniowe i aktywność fizyczną uczniów?
 - jakie mogą być krótko i długofalowych skutkach zachowań z ich listy dla zdrowia.Podsumuj rozmowę, uzupełnij, jeśli potrzeba.

D. Miniwykład: Zaspokajanie potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej oraz wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia, oraz zaburzeń odżywiania (23 minuty + 5 minut)

- Zaproś uczestników zajęć do miniwykładu na temat zaspokajania potrzeb nastolatków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej (zasady żywienia, zalecenia w zakresie aktywności fizycznej) oraz wykrywanie ryzyka problemów związanych z jedzeniem, w tym rozwoju otyłości, niedożywienia, oraz zaburzeń odżywiania. Wybierz **najważniejsze, najpotrzebniejsze z punktu widzenia codziennego życia** informacje na te tematy.
- Zachęć uczestników do znalezienia w miniwykładzie co najmniej jednej rzeczy, którą uznają za ciekawą, nową, przydatną dla siebie.
- Zapytaj uczestników, na jakie treści miniwykładu zwrócili uwagę.

E. Podsumowanie tej części zajęć i zaproszenie na przerwę (2 minuty)

- Podziękuj uczestnikom za udział w tej części zajęć. Podpowiedz, że wiele rzetelnych informacji na temat żywienia młodzieży i dorosłych mogą znaleźć na stronie NCEŻ. Zapisz adres strony internetowej NCEŻ na tablicy (<https://ncez.pzh.gov.pl/>).
- Zaproś uczestników na piętnastominutową przerwę.

Powrót do przeszłości

ZADANIE ZESPOŁU

Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie.

Jesteście teraz w wieku Waszych dzieci.

Przypomnijcie sobie:

- Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole?
- Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?

Wymieńcie się doświadczeniami.

Zapiszcie je skrótowo na arkuszu papieru.



.....

ZADANIE ZESPOŁU

Wyobraźcie sobie, że cofacie się w czasie.

Jesteście teraz w wieku Waszych dzieci.

Przypomnijcie sobie:

- Jak się żywiliście? Jakie potrawy (żywność) najbardziej lubiliście jeść podczas pobytu w szkole?
- Jaka była Wasza aktywność fizyczna? Czy lubiliście zajęcia WF, czy uczestniczyliście w pozaszkolnych zajęciach ruchowych?

Wymieńcie się doświadczeniami.

Zapiszcie je skrótowo na arkuszu papieru.



4.3

CO MOGĘ ZROBIĆ W DOMU, BY ZACHĘCIĆ MOJE DZIECKO DO PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

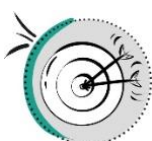


Kluczowe treści

Czas: 60 minut



9.12. Tworzenie w domu warunków sprzyjających prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej.



Cele szczegółowe/zadania:

- refleksja nad wpływem rodziny na sposób żywienia i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży
- uświadomienie rodzicom sposobów sprostania wyzwaniom związanym z żywieniem i aktywnością fizyczną ich dzieci
- końcowy quiz wiedzy (posttest) i ewaluacja zajęć.



Formy pracy: praca w całej grupie i w zespołach

Metody i techniki nauczania/uczenia się: dyskusja, praca z krótkim tekstem



Pomoce dydaktyczne

- materiały biurowe: karty typu flipchart/tablica, flamastry, tablica, magnesy, klej
- materiały dydaktyczne:
 - duże arkusze papieru kartki z przyklejonymi tytułami wyzwań (karta 1)
 - kartka z końcowym quizem wiedzy (posttest) i ewaluacją zajęć (zob. rozdz. 4.4.) dla każdego uczestnika.



Oczekiwane efekty

Po zajęciach uczestnicy:

- rozumieją, jak rodzina wpływa na sposób żywienia i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży
- znają sposoby postępowania, które sprzyjają prawidłowemu żywieniu i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.



Uwagi

- Jeśli chcesz, przygotuj jedną kartę zbiorczą ze sposobami sprostania wyzwaniom związanym z żywieniem i aktywnością fizyczną młodzieży do rozdania każdemu rodzicowi.

PRZEBIEG ZAJĘĆ



A. Wprowadzenie do zajęć (2 minuty)

- Przywitaj uczestników zajęć po przerwie.
- Wprowadź temat tej części zajęć.

B. Wpływ rodziny na sposób żywienia i aktywność fizyczną dzieci i młodzieży (6 minut)

- Zachęć uczestników zajęć do pomyślenia nad tym, w jaki sposób rodzina wpływa na sposób żywienia dzieci i młodzieży.
- Poproś o podzielenie się swoimi refleksjami. Uzpełnij, jeśli potrzeba. Zwróć uwagę na podstawowe zadania rodziny w żywieniu dzieci i młodzieży,

C. Jak sprostać wyzwaniom związanym z żywieniem dzieci i młodzieży? – przykłady działań (30 minut)

- Powiedz uczestnikom, rodzice stoją przed co najmniej 8 wyzwaniami związanymi z żywieniem i aktywnością fizyczną. Wylicz te wyzwania:
 1. Zwiększanie spożycia warzyw i owoców.
 2. Zwiększanie spożycia produktów mlecznych fermentowanych.
 3. Zwiększanie spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych.
 4. Zwiększanie spożycia ryb.
 5. Zwiększanie spożycia nasion roślin strączkowych.
 6. Ograniczanie spożycia soli.
 7. Ograniczanie spożycia cukru.
 8. Zwiększenia aktywności fizycznej.
- Podziel uczestników na 4 zespoły i przydziel każdemu zespołowi dwa wyzwania (możesz też je rozdzielić metodą losowania): daj karty z tytułami wyzwań (karta 1) oraz duży arkusz papieru i poproś, aby każdy zespół zapisał swoje propozycje sprostania tym wyzwaniom (runda 1, 5 minut).
- Poproś, aby zespoły przesunęły swoje arkusze o 1 zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każdy zespół ma przeczytać zapiski poprzedniego i je uzupełnić (runda 2, 4-5 minut).
- Zorganizuj tak samo jeszcze dwie rundy, tak aby każdy zespół miał okazję zastanowić się nad każdym wyzwaniem.
- Poproś, aby arkusze z zapiskami wszystkich zespołów wróciły do ich pierwotnych autorów. Poproś każdy zespół o zapoznanie się z nimi.
- Poproś każdy zespół o podsumowanie swojego arkusza na forum całej grupy. Możesz uzupełnić pomysły uczestników zajęć, jeśli istnieje potrzeba.

- Powieś/rozłóż plakaty. Poproś, aby uczestnicy wybrali sobie jedno konkretne działania, które mogliby wdrożyć w życie. Poproś każdego o podanie tego działania (rundka). Podsumuj, zwróć uwagę na potrzebę postępowania małymi krokami.

D. Czas na pytania (12 minut)

- Powiedz uczestnikom, że teraz jest jeszcze czas na kwestie, o które chcieliby dopytać. Zachęć ich do zadawania pytań. Jeśliby ich nie mieli, podejmij jakieś zagadnienie, które w czasie zajęć wydało się ważne, a nie zostało pogłębione. Warto też przypomnieć o zasobach NCEŻ jako rzetelnego źródła wiedzy o żywieniu.

E. Podsumowanie i zakończenie zajęć (10 minut)

- Podsumuj krótko zajęcia. Podziękuj uczestnikom za udział w nich. Życz im powodzenia w sprostaniu wyzwaniom związanym z żywieniem i aktywnością fizyczną ich samych i ich dzieci.
- Poproś o wykonanie anonimowego końcowego quizu wiedzy (posttest) wraz z ewaluacją zajęć.

Wyzwania



WYZWANIE

**Jak zwiększać
spożycie
warzyw i owoców?**



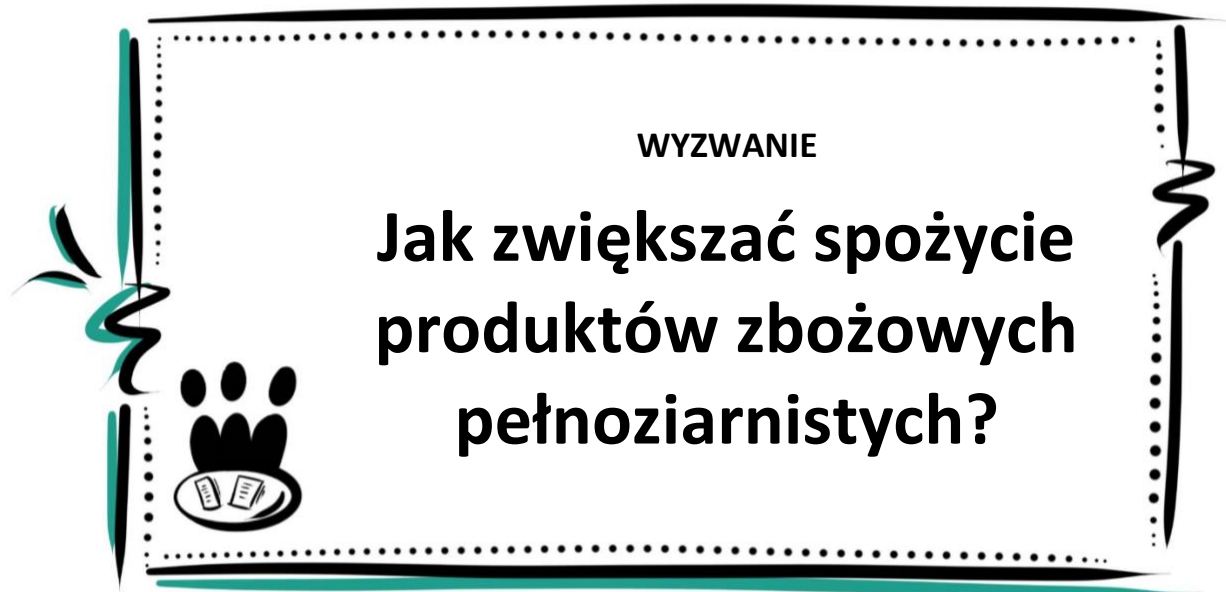
WYZWANIE

**Jak zwiększać spożycie
produktów mlecznych
fermentowanych?**





.....

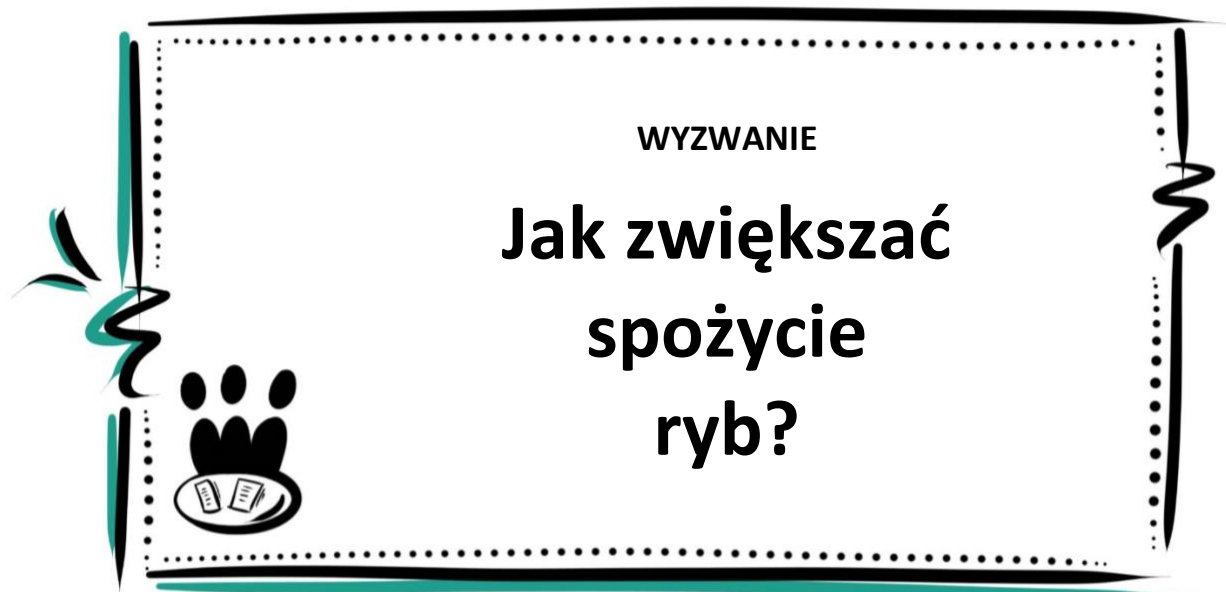


WYZWANIE

Jak zwiększać spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych?



.....



WYZWANIE

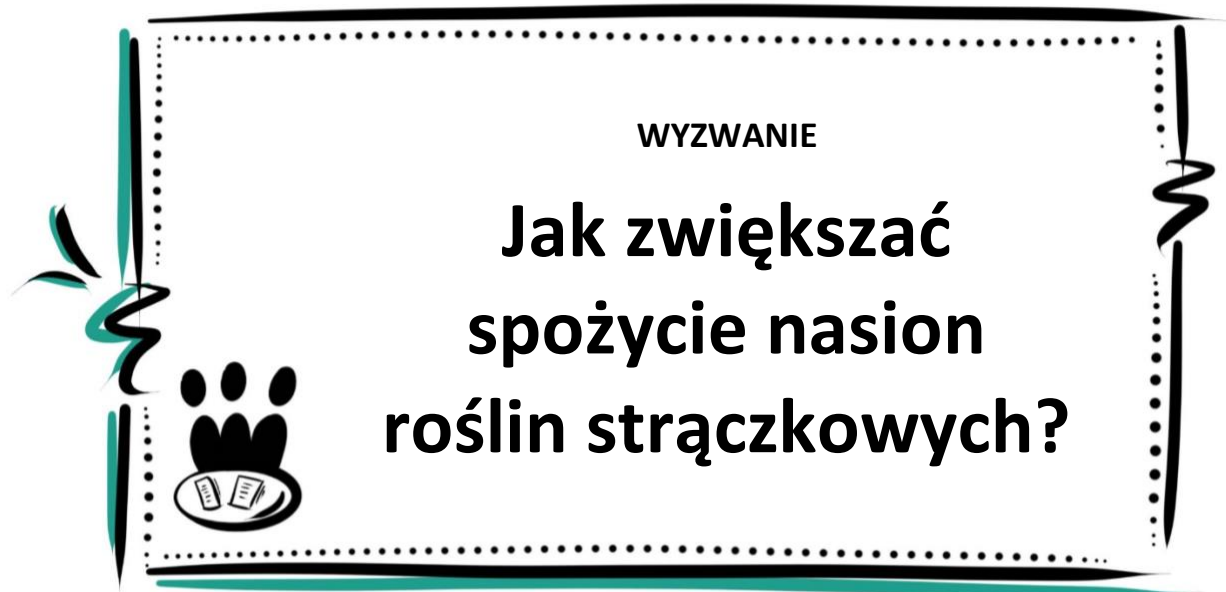
Jak zwiększać spożycie ryb?



.....



.....

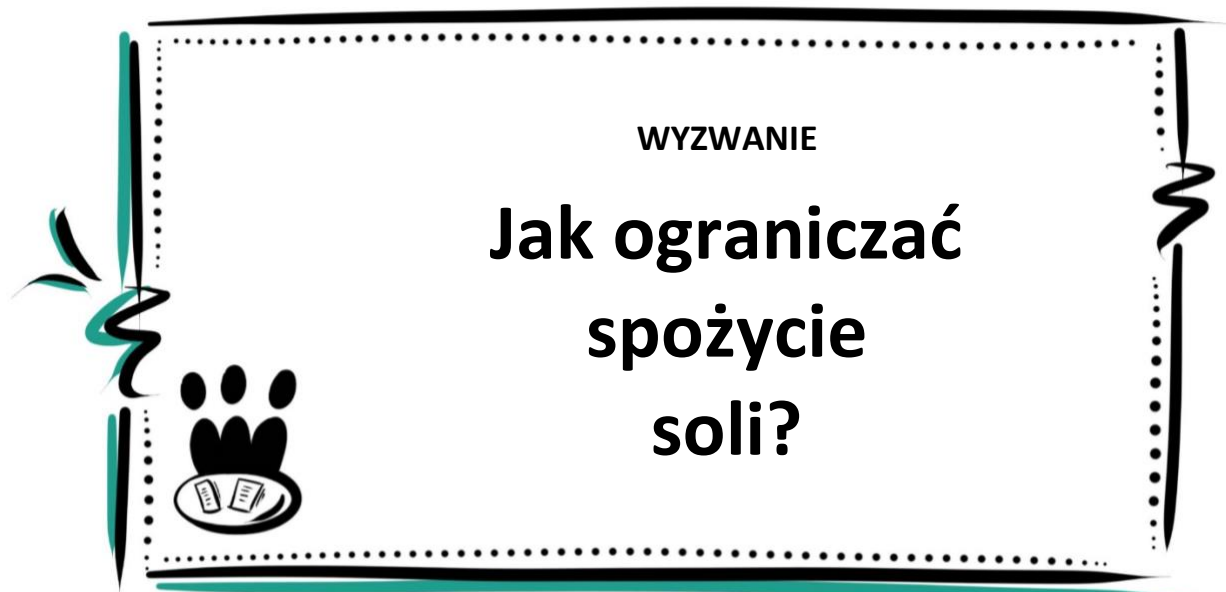


WYZWANIE

**Jak zwiększać
spożycie nasion
roślin strączkowych?**



.....



WYZWANIE

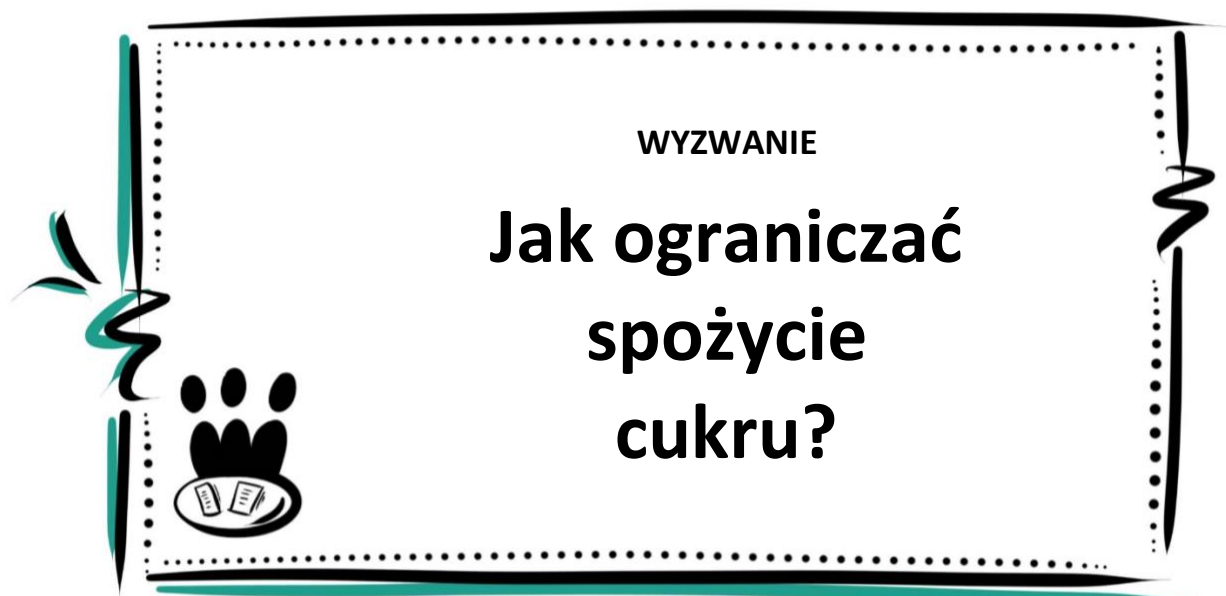
**Jak ograniczać
spożycie
soli?**



.....



.....

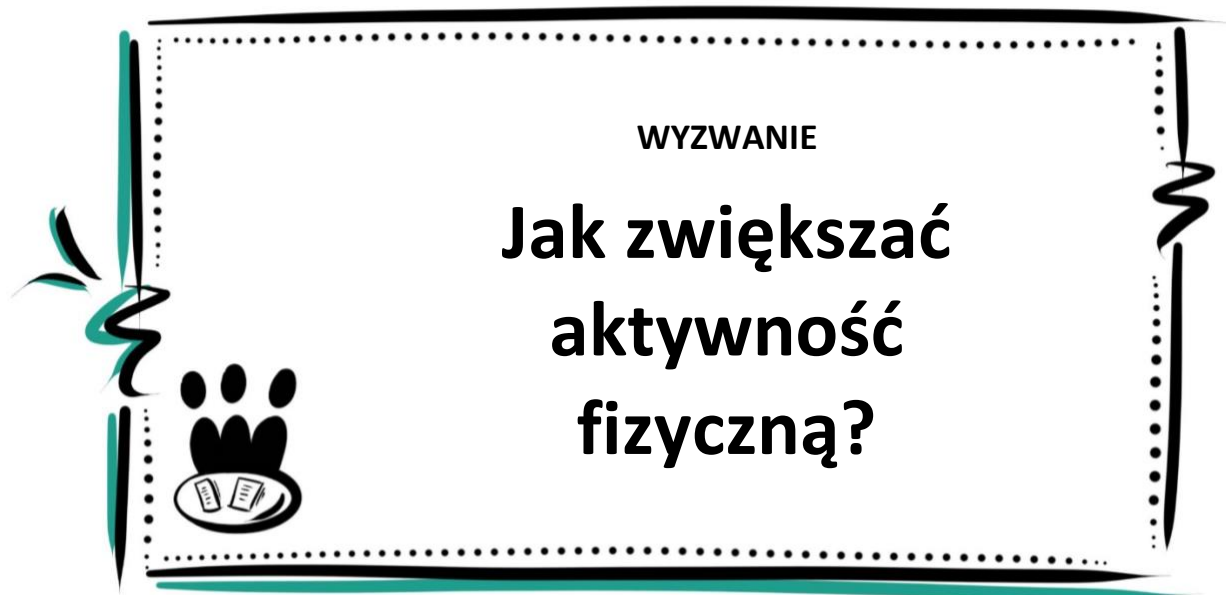


WYZWANIE

Jak ograniczyć spożycie cukru?



.....



WYZWANIE

Jak zwiększyć aktywność fizyczną?



.....



WZÓR QUIZU POCZĄTKOWEGO (PRETESTU) I KOŃCOWEGO (POSTTESTU) ORAZ ARKUSZ EWALUACJI ZAJĘĆ

W tym podrozdziale zamieszczono:

1. Formularz quizu: pretestu i posttestu dla rodziców uczniów szkoły podstawowej i ponadpodstawowej wraz z rozwiązaniem.
2. Arkusz końcowej ewaluacji zajęć.



Quiz dla rodziców uczniów



Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Proszę przeczytać każde z 10 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanowić się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Proszę wstawić znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.		
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.		
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).		
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, w każdym tygodniu dorośli powinni podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150–300 minut lub o dużej intensywności przez co najmniej 75–150 minut, mogą też odpowiednio łączyć oba ww. typy aktywności.		
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kiełbas, wędlin.		
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia.		
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, płatki owsiane.		
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.		
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, młodzież w wieku 5–17 lat powinna podejmować codziennie przez co najmniej 60 minut aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.		

Quiz dla rodziców uczniów: odpowiedzi



Szanowna Pani/Szanowny Panie!

Proszę przeczytać każde z 10 zdań zamieszczonych w tabeli i zastanowić się, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe. Proszę wstawić znak X w odpowiedniej kolumnie.

Lp.	Zdanie	PRAWDA	FAŁSZ
1.	Aktualne zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia są przedstawiane w postaci piramidy zdrowego żywienia.		<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy) są produktami o wysokiej zawartości białka roślinnego.	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia połowę każdego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce.	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.	Dobrym źródłem wapnia w pożywieniu są przetwory mleczne, mleko oraz roślinne zamienniki mleka wzbogacane w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, owsiany).	<input checked="" type="checkbox"/>	
5.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, w każdym tygodniu dorośli powinni podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150–300 minut lub o dużej intensywności przez co najmniej 75–150 minut, mogą też odpowiednio łączyć oba ww. typy aktywności.	<input checked="" type="checkbox"/>	
6.	Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi prawidłowego żywienia nie ma potrzeby ograniczania spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, np. kiełbas, wędlin.		<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Aktywność fizyczna nie wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju otyłości i innych chorób, np. chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2.		<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Dobrym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe, np. chleb pełnoziarnisty, kasza gryczana, płatki owsiane.	<input checked="" type="checkbox"/>	
9.	Źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby morskie.	<input checked="" type="checkbox"/>	
10.	Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, młodzież w wieku 5–17 lat powinna podejmować codziennie przez co najmniej 60 minut aktywność fizyczną od umiarkowanej do intensywnej.	<input checked="" type="checkbox"/>	

Arkusz ewaluacji warsztatów dla rodziców uczniów



Proszę zastanowić się, w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan z podanymi niżej stwierdzeniami. Proszę wstawić znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Pani/Pana opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi:...

✂

Arkusz ewaluacji warsztatów dla rodziców uczniów



Proszę zastanowić się, w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan z podanymi niżej stwierdzeniami. Proszę wstawić znak X w kratce z odpowiedzią, która odzwierciedla Pani/Pana opinię.

Stwierdzenia	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Zdecydowanie nie
Treści zajęć były dla mnie przydatne.					
Treści zajęć były dla mnie zrozumiałe.					
Zajęcia były prowadzone w interesujący sposób.					
Wykorzystam wiele z tego, czego się uczyłam/uczyłem.					
Jestem zadowolona/zadowolony z udziału w zajęciach.					

Uwagi:...



PRAWA AUTORSKIE

Na podstawie Umowy nr W/UMWM-UU/UM/ZD/7343/2022 Strony zgodnie oświadczają, że Warszawskiemu Uniwersytetowi Medycznemu przysługują majątkowe prawa autorskie do raportu z przeprowadzonego badania epidemiologicznego oraz opracowanych programów edukacji żywieniowej, mających charakter utworu w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 2509). Województwo Mazowieckie ma prawo udzielania dalszych licencji (sublicencji) do korzystania z utworów.

Warszawski Uniwersytet Medyczny udziela Województwu Mazowieckiemu nieodpłatnie oraz na czas nieoznaczony nieodwołalnej licencji niewyłącznej, do korzystania z utworów, bez ograniczeń co do terytorium, czasu, liczby egzemplarzy w zakresie następujących pól eksploatacji: utrwalania utworów dowolną techniką na jakichkolwiek nośnikach; wytwarzania określoną techniką egzemplarzy utworów, w tym techniką drukarską, reprograficzną; zapisu magnetycznego oraz techniką cyfrową; łączenia z innymi utworami; trwałego lub czasowego zwielokrotniania utworów, w całości lub w części, jakimikolwiek środkami i w jakiejkolwiek formie, każdą znaną techniką; publicznego wykorzystania utworów (wykonanie, wystawienie, odtworzenie, wyświetlenie), w szczególności poprzez udostępnienie utworów i ich części wszystkim zainteresowanym w celu przeprowadzenia działań edukacyjnych na podstawie utworów przez realizatorów wyłonionych w odrębnym konkursie przez Województwo Mazowieckie; wypożyczania lub udostępniania zwielokrotnionych egzemplarzy oraz wprowadzenie do obrotu; wprowadzania do pamięci komputera; wprowadzania w całości lub w części do sieci Internet w sposób umożliwiający transmisję odbiorczą przez zainteresowanego użytkownika łącznie z utrwalaniem materiałów w pamięci.

! RUCH I ŻYWIENIE MAJĄ ZNACZENIE !



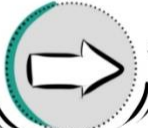
Co?

Scenariusze zajęć z edukacji żywieniowej



Dla kogo?

- Uczniowie:
 - klas VII-VIII szkół podst.
 - szkół ponadpodst.
- Pracownicy szkół
- Rodzice uczniów



Po co?

By zachęcać do:

- praktykowania prozdrowotnych zachowań żywieniowych,
- zwiększania aktywności fizycznej
- tworzenia w domu i w szkole warunków temu sprzyjających



Jak?

Aktywnie i angażująco

Ile?

- 5 lekcji dla młodzieży
- warsztaty dla dorosłych



Oczekiwane efekty?

- Zwiększenie wiedzy nt. żywienia i aktywności fizycznej
- Poprawa zachowań żywieniowych
- Zwiększenie aktywności fizycznej



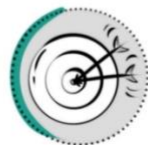
Rys. G. BRAZOWNIK



Kluczowe treści



Czas



Cele



Formy pracy, metody



Pomoce



Oczekiwane efekty



Uwagi



Przebieg



Karty pracy