

Informacja dla rodziców o zdalnej lekcji na temat zdrowego odżywiania pt.: "Piramida Zdrowego Wyboru".

Opracowanie merytoryczne dietetyk mgr Agnieszka Danielewicz, pedagog mgr Monika Szmuc – Instytut Eligo S.C.

Lekcja zdalna - cele:

- 1.** Zrozumienie odpowiedzialności za swoje zdrowie, poprzez wybory jakie podejmujemy każdego dnia w obszarach: podejmowania aktywności fizycznej, spożywania dobrze skomponowanych posiłków oraz właściwego nawadniania.
- 2.** Poznanie interpretacji graficznego przekazu „Piramidy Zdrowego Wyboru”, na podstawie znowelizowanych zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (opracowanie własne na podstawie piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci w wieku 4-18 lat, 2019r.)
- 3.** Poznanie grup produktów spożywczych, które powinny wchodzić w skład codziennych posiłków oraz ich wpływu na zdolność dziecka do uczenia się i podejmowania wysiłku fizycznego.

Metoda przeprowadzenia lekcji zdalnej:

- 1.** Interaktywne. Film wprowadzający dzieci do tematu.
- 2.** Wizualizacyjne. Model Piramidy Zdrowego Wyboru.
- 3.** Utrwalające. Karta pracy na lekcji z opisem scenariusza dla nauczyciela.

Szanowni Rodzice i Opiekunowie

Żywność ma znaczenie na każdym etapie życia i rozwoju dziecka. Wiek szkolny, codzienne aktywności fizyczne i umysłowe stawiają przed nami, rodzicami i opiekunami, nowe wyzwania również w zakresie przygotowywanych posiłków.

Podczas dzisiejszej zdalnej lekcji uczniowie obejrżeli specjalnie przygotowany filmik, na którym dietetyk wprowadził dzieci w świat produktów, które mogą spotkać zarówno w Państwa domach, na szkolnej stołówce, czy też w sklepiku. Praca skoncentrowana była na korzyściach, jakie przynoszą dobre wybory właściwych produktów żywnościowych. Poznaliśmy grupę produktów bogatych w węglowodany złożone, którą charakteryzuje dostarczanie niezbędnej energii do wysiłku i pracy intelektualnej w szkole. Dużo uwagi poświęciliśmy warzywom i owocom, które powinny znaleźć się każdego dnia w posiłkach. Dzieci miały okazję dowiedzieć się jakie korzyści daje nam codzienna aktywność i dlaczego najlepszym sposobem nawadniania jest woda.

Liczymy, że lekcja wzbudziła w dzieciach entuzjazm do wybierania produktów wzmacniających potencjał zdrowotny, a przekazana dzieciom wiedza, sprawi, że łatwiej będzie Państwu zachęcać swoje pociechy do codziennego spożywania wspólnych dobrych posiłków.