

**mgr inż. Aleksandra Cichocka**

**Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci i młodzieży.  
Prezentacja 2019**

**Komentarze do poszczególnych slajdów (69 slajdów) scenariusza lekcji dla uczniów.**

Wykład zbudowany jest z wielu modułów:

- aby nauczyciel mógł poprowadzić ten wykład na jednej lekcji,
- lub może poprowadzić go na kilku lekcjach,
- w zależności od wieku dzieci i młodzieży nauczyciel może wybrać tylko łatwiejsze fragmenty wykładu,
- nauczyciel może łatwo dostosować wykład do wieku uczniów,
- nauczyciel, na podstawie tego scenariusza, może poprowadzić lekcję o różnym stopniu trudności i o różnej długości,
- nauczyciele mogą poszczególne moduły wykładu poprowadzić na różnych lekcjach, np. na biologii, matematyce, chemii, godzinie wychowawczej,
- wiadomości zawarte w wykładzie mogą być także przydatne do rozmowy z rodzicami, aby np. na wywiadówce podkreślić, jak duże znaczenie ma zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży i jak powinno ono wyglądać.

**1/ Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci i młodzieży**

**mgr inż. Aleksandra Cichocka**

**Instytut Żywności i Żywienia**

**Zakład Profilaktyki Chorób Żywnościowo-zależnych**

**z Poradnią Chorób Metabolicznych**

**Prezentacja 2019**

**2/** Nauczyciel prosi dzieci, aby same odpowiedziały na to pytanie.

**3/** Jak widzicie, na nasze zdrowie mają wpływ nie tylko geny, ale największy wpływ ma nasz styl życia.

Dlatego najczęściej możemy zrobić dla swojego zdrowia:

- stosując się do wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia,
- i troszcząc się o nasze środowisko.

Na swoje geny nie mamy wpływu. Od naszego stylu życia już teraz w młodym wieku, będzie zależało zdrowie, kiedy dorośniemy, zgodnie z przysłowiem „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość

trąci”.

Ten wykład ma na celu przekazanie Wam podstawowych zasad zwłaszcza odnośnie do diety zalecanej dla dzieci i młodzieży.

**4/** Nauczyciel zadaje to pytanie uczniom i uczniowie odpowiadają, co według nich oznacza zdrowy styl życia.

**5/** Na tym slajdzie podane są główne czynniki, które sprawiają, że nasz styl życia jest zdrowy.

Do najważniejszych czynników należą:

- racjonalna dieta,
- regularna aktywność fizyczna, czyli uprawianie sportu lub spacerowanie, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, taniec itp.

Stosując zdrowy styl życia możemy zmniejszyć ryzyko wielu chorób, na przykład osteoporozy (choroba ta występuje w wieku dorosłym), która powoduje złamania kości, a największy wpływ na ochronę przed tą chorobą ma odpowiednie spożywanie codziennie już od dzieciństwa odpowiedniej ilości wapnia, którego głównym źródłem w naszej diecie jest mleko i produkty mleczne.

Warto, żebyście pili napoje mleczne i wodę mineralną zamiast słodkich napojów, zmniejsza to bowiem ryzyko próchnicy zębów a także nadwagi.

**6/** Na tym slajdzie widzimy jeszcze inne czynniki, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie:

- Ważne jest, żebyście się wysypiali, czyli chodzili o odpowiedniej godzinie spać. Na dobry sen korzystnie wpływa codzienne przebywanie na świeżym powietrzu
- aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu np. jazda na rowerze, gra w piłkę, rakiетки, skakanie na skakance, a nawet spacer, szybkie marsze.
- Ważne też jest, żebyście unikali hałasu, żebyście z umiarem słuchali głośnej muzyki, zwłaszcza przez słuchawki. Postarajcie się polubić od czasu do czasu ciszę zarówno w domu, kiedy nie włączycie radia, telewizora, komputera i w ciszy poczytacie sobie książkę czy gazetę, czy po prostu pomyślicie o czymś, pomarzcycie, porobicie jakieś plany albo posłuchacie w parku czy lesie śpiewu ptaków czy szumu drzew a kiedy wyjedziecie nad morzem szumu fal.
- Postarajcie uodpornić się, przynajmniej częściowo, na stres, nie poddawajcie się złym emocjom, postarajcie się zachować spokój

nawet w stresujących sytuacjach, nie przejmujcie się drobiazgami, ale walczcie o rzeczy naprawdę ważne.

- Nie trzeba chyba Wam przypominać o regularnym myciu zębów, aby chronić je przed próchnicą.

W zależności od wieku uczniów nauczyciel może rozwinąć ten slajd w zależności od swojego uznania.

**7 – 9/** Uczniowie wspólnie z nauczycielem wymieniają, do czego potrzebne jest nam jedzenie.

**10 – 11/** Nauczyciel pyta uczniów, dlaczego według nich ważne jest, żebyśmy wybierali zdrowe jedzenie, naprowadza ich na odpowiedzi, jakie składniki zawiera zdrowe jedzenie.

**12 – 14/** Uczniowie wspólnie z nauczycielem wymieniają, co dobrego robią dla nas witaminy, składniki mineralne i inne składniki odżywcze.

**15 – 17/** Dużym ułatwieniem w ustalaniu zdrowej diety jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży (w wieku 4-18 lat) i dołączone do niej Zasady Zdrowego Żywienia opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia.

Piramidę i wiele ciekawych informacji na temat zdrowego jedzenia możecie znaleźć na następujących stronach internetowych [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl) oraz [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl) i [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl) (strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia))

**18/** Na slajdzie widzicie Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży opracowaną przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia.

Piramida jest ideogramem i przedstawia, jakie powinny być proporcje spożycia produktów z poszczególnych pięter piramidy.

W piramidzie znajdują się na poszczególnych piętrach następujące grupy produktów spożywczych:

- 1) warzywa i owoce,
- 2) produkty zbożowe,
- 3) mleko i produkty mleczne,
- 4) mięso, ryby, drób i ich białkowe zamienniki, czyli np. nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja i soczewica), jajka,
- 5) tłuszcze roślinne.

- Obok piramidy widzimy dzbanek z wodą, który przypomina o piciu odpowiedniej ilości wody każdego dnia.

- Przekreślona solniczka przypomina o tym, aby ograniczać używanie soli, warto, przynajmniej częściowo zastępować ją ziołami.
- Przekreślony cukier i cukierki przypomina o tym, aby ograniczać używanie cukru i jedzenie słodczy.
- Pod piramidą przedstawione są różne rodzaje aktywności fizycznej, które zachęcają Was do codziennego ruchu i do uprawiania sportu.

**19, 20/** Do piramidy dołączone jest 10 Zasad Zdrowego Żywienia również opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia, które szczegółowo przedstawione są na tym slajdzie.

Omawiając piramidę należy podać także zasady zdrowego żywienia.

**21 - 37/** Urozmaicenie diety ułatwia korzystanie z Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Każda grupa produktów, umieszczonych na poszczególnych piętrach piramidy, dostarcza innych składników odżywczych.

Spożywanie każdego dnia produktów z każdej grupy w odpowiednich proporcjach pomoże pokryć zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze.

Na kolejnych slajdach przedstawiono, jakich składników odżywczych dostarczają poszczególne grupy produktów i jaki jest zalecany (dobry) wybór produktów z poszczególnych grup.

**38/** Ważna informacja – mleka i produktów mlecznych uczniowie powinni spożywać 3-4 porcje dziennie.

**39/** Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- dlaczego powinni spożywać produkty mleczne kilka razy dziennie,
- czy wiedzą, jakie cenne składniki odżywcze zawierają produkty mleczne.

**40/** Na slajdzie widzimy, że mleko i produkty mleczne są źródłem wielu ważnych składników odżywczych, dlatego należy spożywać te produkty każdego dnia w odpowiedniej ilości.

Najważniejszą zaletą tych produktów jest to, że są głównym źródłem w naszej diecie wapnia.

Produkty te powinno się spożywać w takiej ilości, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wapń.

Mleko i produkty mleczne są także bardzo dobrym źródłem witamin B<sub>2</sub> i B<sub>12</sub>. Zawierają także sporo witamin A, B<sub>1</sub>, magnezu i cynku.

**41 – 42/** Wszystkie informacje o wapniu podane są na slajdach.

**43 – 44/** Na pewno ciekawi jesteście, ile wapnia każdego dnia potrzebuje każde z Was.

Na slajdzie przedstawiono, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na wapń, dla dzieci i młodzieży w różnym wieku, opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia.

Jak widzicie:

- w wieku 4-6 i 7-9 lat powinniście codziennie spożyć z dietą 1000 mg wapnia,
- a w wieku 10-18 lat już o około 30% więcej, czyli 1300 mg.

**45- 51/** Na tych slajdach przedstawiono dla uczniów do rozwiązania zadanie 1.

Uczniowie mogą podzielić się na grupki kilkuosobowe i rozwiązać to zadanie, mogą przepisać tabelkę ze slajdu 51 i wpisać w nią wynik.

Potem niech przedstawiciel każdej grupki przeczyta rozwiązanie i uczniowie zobaczą, że każda grupka będzie miała inne rozwiązanie i każde będzie prawidłowe.

Bo dietę o takiej samej zawartości wapnia można skomponować z różnej ilości różnych produktów.

**52/** Cennym uzupełnieniem diety mogą być produkty wzbogacane w różne składniki odżywcze, np. wzbogacane produkty mleczne.

Informacje o wzbogacaniu można znaleźć na etykietach produktów, dlatego warto czytać etykiety.

Kiedy uczniowie przyniosą ze sobą etykiety produktów mlecznych wzbogaconych, warto, aby nauczyciel przeczytał z nimi informacje na temat zawartych składników odżywczych.

Albo nauczyciel może przynieść na lekcję opakowanie jogurtu czy kefiru i przeczytać informacje dotyczące wartości odżywczej zawarte na etykiecie.

Dobrym uzupełnieniem diety są produkty mleczne wzbogacone w wapń, witaminę D, różne inne witaminy, białko a także w kwas dokozaheksaenowy. Kwas ten należy do grupy omega-3 i głównym jego źródłem w naszej diecie są tłuste ryby morskie, które zaleca się spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu. Kwasy omega-3 są ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dla osób, które nie spożywają tłustych ryb morskich 2 razy w tygodniu, produkty wzbogacone w kwasy omega-3, mogą być dobrym ich źródłem.

W przeciętnej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na witaminę D, ponieważ głównym jej źródłem są tłuste ryby, a nie zawsze spożywamy odpowiednią ilość ryb.

Drugim źródłem tej witaminy jest synteza w skórze pod wpływem promieni słonecznych, ale w naszym klimacie, zwłaszcza w miesiącach jesiennych, zimowych i wiosennych na ogół jest ona niewystarczająca.

Dlatego dobrym uzupełnieniem diety w witaminę D są produkty mleczne (a także inne) wzbogacone w tę witaminę.

**53/** Zadanie 2. dla uczniów: znalezienie produktów mlecznych wzbogaconych w składniki odżywcze w sklepie i w sklepiku szkolnym.

Warto, aby uczniowie wspólnie z nauczycielem sprawdzili, czy i jakie produkty mleczne są w sklepiku szkolnym i aby uczniowie skomentowali obecność tych produktów w sklepiku szkolnym lub ich brak i aby wypowiedzieli się, ze względu, na jakie wartości odżywcze powinny być w sklepiku szkolnym produkty mleczne.

**54/** Produkty bez dodatku cukru, są mniej kaloryczne, niż z dodatkiem cukru, co jest ważne ze względu na profilaktykę nadwagi i otyłości.

Ze względu na profilaktykę nadciśnienia tętniczego krwi zaleca się wybierać produkty bez dodatku soli.

**55 – 56/** Slajdy te pokazują, że deser przyrządzony z jogurtu i owoców zawiera znacznie mniej kalorii, niż słodczyce a przy tym jest znacznie zdrowszy.

Z jogurtu i innych produktów mlecznych można wyczarować dużo pysznych deserów.

**57/** Zadanie 3. dla uczniów. Uczniowie mogą zrobić to zadanie w domu lub nauczyciel może przynieść opakowania tych produktów i w kilkusobowych grupkach uczniowie mogą wykonać to zadanie w klasie.

**58/** Bardzo ciekawe zadanie 4. dla uczniów.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie w grupkach kilkusobowych wymyślili ciekawe potrawy z użyciem produktów mlecznych i aby przedstawiciel każdej grupki przeczytał propozycje ich potraw z produktami mlecznymi.

Na następną lekcję uczniowie zbiorą nazwy potraw swoich rodziców, babć i dziadków z wykorzystaniem produktów mlecznych.

**59/** Na slajdzie są propozycje potraw z wykorzystaniem produktów mlecznych.

**60/** Zadanie 5. uczniowie w grupkach kilkuosobowych wymyślają szczegółowe przepisy z wykorzystaniem produktów mlecznych, z podaniem szczegółowo wszystkich składników i dodatków do dekoracji.

**61/** Zadanie 6. uczniowie dyskutują w kilkuosobowych grupkach lub zgłaszają się i podają swoje propozycje, jak można zwiększyć spożycie produktów mlecznych w ich rodzinie, czyli przez rodziców, rodzeństwo, babcię i dziadków.

Nauczyciel zaleca, aby dzieci przekazały wiedzę z tego wykładu swojej rodzinie i powiedziały rodzicom, że oni również powinni spożywać odpowiednią ilość produktów mlecznych i stosować zdrowy styl życia – zdrową dietę i aktywność fizyczną i nie powinni palić papierosów.

**62/** Zadanie 7. ciekawe i pożyteczne, uczniowie w grupkach opracowują, jak przygotować przyjęcie urodzinowe z potrawami z produktów mlecznych, zamiast ze słodyczami. Przedstawiciele każdej grupki czytają opracowane propozycje.

**63/** Nauczyciel inspiruje dyskusję na temat, dlaczego warto w szkole pić i jeść produkty mleczne.

**64/** Podsumowanie wykładu: uczniowie w grupkach kilkuosobowych zapisują, dlaczego warto i należy spożywać produkty mleczne i przedstawiciel każdej grupki czyta zapisane propozycje.

**65 68/** Na tych slajdach podane są informacje o jednej z najzdrowszych diet świata, czyli o diecie DASH, której ważnym elementem jest spożywanie odpowiedniej ilości niskotłuszczowych produktów mlecznych. Podane są też wyniki badania naukowego, które wykazało, że dieta DASH jest bardzo korzystna dla zdrowia nastolatków.

**69/** Hasło dzisiejszej lekcji, po dzisiejszej lekcji każdy chyba może powiedzieć: „**Jogurt, kefir i maślanka oraz mleko i ser biały to moje specjały**”.