

Scenariusz lekcji

Opracowała..... Dorota Kozuch
Typ szkoły..... Szkoła Podstawowa
Przedmiot..... Technika
Temat..... **Rola składników odżywczych w żywieniu.**

I. Cele operacyjne lekcji:

WIADOMOŚCI (uczeń wie, zna):

- zna składniki pokarmowe
- wie jakie są składniki budulcowe, energetyczne i regulujące
- zna grupy produktów żywnościowych
- zna główne składniki odżywcze tych produktów
- wie, które produkty należy jeść, a które powinno się ograniczać
- wie jaką rolę spełniają w organizmie składniki odżywcze

UMIEJĘTNOŚCI (uczeń potrafi):

- zaliczyć produkty do poszczególnych grupy produktów żywnościowych
- zanalizować grupy produktów i główne składniki odżywcze w nich występujące
- właściwie wykorzystać informacje w ćwiczeniach
- wymienić produkty, w których występują poszczególne składniki żywnościowe
- samodzielnie wykonać zadania

Aspekt wychowawczy:

- upowszechnianie prawidłowego odżywiania się
- dążenie do samodzielnego wykorzystania zdobytych wiadomości

II. Metody pracy:

- wykład wspomagany pokazem
- pogadanka
- lekcja z wykorzystaniem komputera

III. Formy pracy:

Praca indywidualna i zbiorowa

IV. Środki i materiały dydaktyczne:

- projektor
- komputer
- foliogramy
- karta pracy ucznia
- podręcznik do kl. VI

Tok lekcji

Faza wprowadzająca

- czynności organizacyjne
- wprowadzenie w temat
- rozdanie kart pracy

Faza realizacyjna

Nauczyciel omawia poszczególne zagadnienia programowe z zastosowaniem foliogramów.

1. Składniki pokarmowe.
2. Grupy produktów żywnościowych.
3. Główne składniki odżywcze.
4. Rola składników odżywczych w organizmie.
5. Produkty, w których występują składniki odżywcze.
6. Piramida modelu zdrowego żywienia.
7. Styl życia a nasze zdrowie.
8. Upowszechnianie właściwego odżywiania się.

Uczniowie na karcie pracy z wykorzystaniem komputera wykonują poszczególne zadania.

Faza podsumowująca

1. Integracja wiadomości – głośne sprawdzenie poprawności wykonania zadań na karcie pracy.
2. Wyjaśnienie wątpliwości, odpowiedzi nauczyciela na pytania uczniów.
3. Nauczyciel sprawdza realizację założonych celów stawia uczniom pytania.
4. Podsumowanie lekcji.

Karta pracy ucznia

Zadanie 1. Uzupełnij tabelę według wzoru.

Produkt		Główne składniki odżywcze	Rola w organizmie
1.	mleko	wapń	składnik budulcowy
2.	masło		
3.	kasza		
4.	cukierki		
5.	ryby wędzone		
6.	cebula		
7.	ziemniaki		
8.			
9.			
10.			

Zadanie 2. Uzupełnij tabele.

a.

Produkty zbożowe			Mleko i przetwory mleczne		
mąki	kasze	płatki	mleko	sery	napoje
żytnia,	manna,	kukurydziane,	skondensowane,	twarogowy,	kefir,

b.

	Wędliny	Pieczywo	Sery	Przetwory owocowe	Przetwory warzywne
Nazwy handlowe	kiełbasa szynkowa	chleb sojowy	Gouda,	kompot wiśniowy,	ćwikła z chrzanem,

c.

Tłuszcze	
Pochodzenia zwierzęcego	Pochodzenia roślinnego
śmietana,	masło roślinne,

Zadanie 3.

a. Dienne zapotrzebowanie organizmu na białko wynosi 0,7 g na kilogram ciała.

Oblicz swoje zapotrzebowanie na białko.

.....
.....

b. Oblicz, ile białka dostarczasz organizmowi z mleka, które wypijasz w ciągu dnia, jeżeli jedna szklanka mleka (250 ml) zawiera 7,5 g tego cennego składnika.

.....
.....

c. Jakie inne produkty powinny znaleźć się w Twoim codziennym jadłospisie, aby uzupełnić brakującą ilość białka? Podaj przykłady:

