



CUKIER NIEJEDNO MA IMIĘ

CELE:

- uświadomienie dzieciom, jakie znaczenie dla zdrowia ma spożywanie cukru,
- pokazanie, w jakich produktach znajdują się cukry, które są nam potrzebne, a które należy spożywać w ograniczonych ilościach.

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- opakowania lub wydrukowane zdjęcia po 0,5l Coca Coli, serku Danio, 0,5 l wodzie smakowej, małym opakowaniu ketchupu, opakowaniu czekolady mlecznej
- opakowanie cukru białego
- mała łyżeczka
- 5 woreczków na cukier
- taśma klejąca
- brystol

PLAN PRACY:

POGADANKA Z DZIEĆMI:

- powiedz, że istnieją dwa rodzaje cukru w produktach które zjadamy, **cukier dobry** (w pieczywie, makaronie, kaszy, płatkach owsianych) - pomaga nam w nauce, wypełnia żołądek i nie czujemy się wtedy głodni, mamy siłę do zabawy, oraz ten **“zły”**, który nam szkodzi (w cukierkach, batonikach, czekoladach, napojach gazowanych).

ZAPYTAJ DZIECI:

- dlaczego należy unikać jedzenia “złego” cukru, czyli słodczy (psują się zęby, boli nas brzuch, nie mamy energii, gorzej się uczymy).
- Wypełnijcie wspólnie lub pojedynczo pierwsze zadanie z karty.
- Pokaż dzieciom jakie produkty/ zdjęcia produktów zostały przyniesione. Zapytaj przy każdym produkcie, czy uważają że jest on zdrowy, czy ich zdaniem zawiera cukier.

WAŻNE!

Przy każdym produkcie odczytaj, ile cukru się w nim znajduje - na etykiecie podane na 100 g produktu w tabeli wartości odżywczej pod nazwą: W TYM CUKRY

Etykiety/zdjęcie produktu przyklejcie na brystol, napiszcie poniżej ile łyżeczek cukru znajduje się w danym produkcie, przesypcie odpowiednią ilość cukru do woreczka i również go przyklejcie pod produktem. w klasie.

W TYM CUKRY
....g, 1 łyżeczka cukru to 5 g) czyli jeśli na etykiecie 300 ml napoju będzie w 100g produktu 42 g cukru, to $42g \times 3 / 5 g =$ ok 25 łyżeczek cukru.

**NAUCZYCIELU, JESTEŚ
ODPOWIEDZIALNY ZA EDUKACJE
ZYWIENIOWĄ DZIECI, CHWAŁ Dobre
NAWYKI I ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ!**