

Informacja na temat sposobu przeprowadzenia zajęć edukacyjnych.

Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Realizator Programu pn. „Przeprowadzenie na terenie wrocławskich szkół zajęć edukacyjnych dotyczących promowania racjonalnego sposobu żywienia, profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego” zaprasza chętne szkoły do zgłaszania swojego uczestnictwa w programie . Zainteresowane szkoły prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego (załączony poniżej) i odesłanie go na adres email: bjozefowicz@spzoz.wroc.pl . Ilości zajęć jest ograniczona, o zakwalifikowaniu do zadania decyduje kolejność zgłoszeń. Zadanie finansowane jest z budżetu Miasta Wrocławia w ramach umowy dotacyjnej P/WCZ/1/2020 z dn. 02.01.2020

Zadanie będzie realizowane w okresie od **marca 2020r** do **grudnia 2020r** roku. Maksymalna ilość warsztatów przypadająca na szkołę wynosi około **5** Terminy poszczególnych zajęć edukacyjnych uzgadniane będą na bieżąco według zapotrzebowania zgłaszanego przez Placówki Edukacyjne . Zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży będą trwały około **45 minut** (jedna godzina lekcyjna). Liczebność grupy powinna wynosić od minimum **15** do około **25** uczniów. Produkty potrzebne do prowadzenia zajęć zapewnił będzie Realizator Zadania wskazany przez WCZ SPZOZ – Akademia Żywienia Elżbieta Sworobowicz

Zajęcia edukacyjne dla uczniów prowadzone będą częściowo w formie wykładu i ćwiczeń praktycznych na których uczniowie samodzielnie przygotowywali będą przekąski nawiązujące do omawianej tematyki. Zajęcia będą odbywały się od poniedziałku do piątku w godzinach ustalonych pomiędzy Realizatorem a Szkołą. Zajęcia będą prowadzone w oparciu o szczegółowy plan warsztatów obejmujący zagadnienia teoretyczne i praktyczne dotyczące znaczenia zdrowego żywienia . Szkoły będą mogły wybrać zajęcia , na których poruszane będą między innymi następujące zagadnienia:

Tematy i opis warsztatów do wyboru:

I . klasy 1-3

1. Zdrowo jemy- zdrowo rośniemy.

Uczniowie poznają ważne dla człowieka składniki odżywcze, mineralne i witaminy oraz potrafią skomponować pełnowartościowy posiłek.

Cel ogólny:

- zwrócenie uwagi na znaczenie odpowiedniego odżywiania się w ciągu całego dnia- 5 posiłków,
- uczniowie wymieniają składniki mineralne i witaminy jakie są niezbędne do życia,
- uczniowie potrafią zaplanować pięć posiłków w taki sposób by zawierały niezbędne do życia składniki;

W części praktycznej uczestnicy przygotowują np. kaszę jaglaną z jabłkiem, miodem, cynamonem i rodzynkami.

2. Śniadanie zjadamy- w szkole super wyniki mamy.

Cel zajęć: Uczeń rozumie rolę spożywania śniadań w racjonalnym żywieniu i potrafi zaplanować zbilansowany posiłek.

Uczeń potrafi uzasadnić dlaczego spożywanie śniadań jest ważne dla funkcjonowania organizmu. Uczeń umie wybrać produkty zalecane do skomponowania I śniadania spożywanego w domu.

Część praktyczna:

Uczniowie indywidualnie spisują, co zjedli w danym dniu na śniadanie (lub co najczęściej jedzą). Następnie sprawdzają czy znalazły się w nich produkty z grup:

- zbożowych,
- warzyw i owoców,
- mleka i produktów mlecznych,
- produktów, będących źródłem białka,
- tłuszczów.

Prowadzący dokonuje oceny śniadania pod kątem racjonalności (produkty, napoje, pora spożywania). W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości, proponuje modyfikacje dotychczasowych posiłków lub układa propozycję zbilansowanych śniadań.

W części praktycznej uczestnicy przygotowują zbilansowany, synergiczny zestaw śniadaniowy np. - płatki owsiane z jogurtem, bananem, miodem i bakaliami.

II . klasy 4-8

1. Dlaczego warto zdrowo się odżywiać- zasady żywienia , składniki odżywcze.

Uczniowie poznają ważne dla człowieka składniki odżywcze, mineralne i witaminy i ich wpływ na funkcjonowanie organizmu ludzkiego oraz potrafią skomponować pełnowartościowy posiłek.

Cel ogólny:

- zwrócenie uwagi na znaczenie odpowiedniego odżywiania się w ciągu całego dnia- 5 posiłków
- uczniowie wymieniają składniki mineralne i witaminy jakie są niezbędne do życia,
- uczniowie potrafią zaplanować pięć posiłków w taki sposób by zawierały niezbędne do życia składniki

W części praktycznej uczestnicy przygotowują np. kaszę jaglaną z jabłkiem, miodem, cynamonem i rodzynkami lub do wyboru sałatkę z kaszy pęczak z pomidorem, cukinią i słonecznikiem.

2. Wpływ sposobu żywienia na postępy w nauce.

Cel warsztatów: Uczeń umie określić wpływ czynników żywieniowych i poza żywieniowych na pracę mózgu, rozwój zdolności poznawczych i lepsze wyniki w nauce.

Uczeń potrafi wymienić podstawowe produkty lub grupy produktów spożywczych będące źródłem składników pokarmowych mających korzystny i niekorzystny wpływ na pracę mózgu i wyniki w nauce.

Część praktyczna:

Uczniowie na podstawie zdobytych wiadomości układają całodzienny jadłospis wpływający na poprawę sprawności umysłowej i emocjonalnej, a więc na lepsze wyniki w nauce oraz przygotowują wartościową przekąskę np. ciastko z płatków jaglanych lub owsianych z masłem orzechowym i bananem.

3. Śniadanie najważniejszym posiłkiem dnia dla każdego ucznia.

Cel zajęć: Uczeń rozumie rolę spożywania śniadań w racjonalnym żywieniu i potrafi zaplanować zbilansowany posiłek.

Uczeń potrafi uzasadnić dlaczego spożywanie śniadań jest ważne dla funkcjonowania organizmu. Uczeń umie wybrać produkty zalecane do skomponowania I śniadania spożywanego w domu.

Część praktyczna:

Uczniowie indywidualnie spisują, co zjedli w danym dniu na śniadanie (lub co najczęściej jedzą). Następnie sprawdzają czy znalazły się w nich produkty z grup:

- zbożowych,
- warzyw i owoców,
- mleka i produktów mlecznych,
- produktów, będących źródłem białka,
- tłuszczu.

Każdy uczeń dokonuje oceny swojego śniadania pod kątem racjonalności (produkty, napoje, pora spożywania). W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości, proponuje modyfikacje dotychczasowych posiłków lub układa propozycję zbilansowanych śniadań.

W części praktycznej uczestnicy przygotowują zbilansowany, synergiczny zestaw śniadaniowy np. - płatki owsiane z jogurtem, bananem, miodem i bakaliami.

Koordynator programu: Beata Józefowicz tel. 71 335 29 69 , email: bjozefowicz@spzoz.wroc.pl

4. Co warto pić?

Cel zajęć: uświadomienie i wskazanie konieczności spożywania w ciągu doby odpowiedniej ilości płynów, poznanie roli wody w organizmie ludzkim, skutki odwodnienia, poznanie korzyści z picia wody i negatywnych skutków spożywania słodkich napojów gazowanych, energetycznych itp.

Praca z opakowaniami po napojach-czytanie etykiet.

Część praktyczna:

W części praktycznej warsztatów uczniowie przygotowują zdrowe kolorowe lemoniady na bazie owoców i ziół np. ogórkową z limonką i miętą, cytrynową z imbirem, pomarańczową.

III . klasy szkół ponadpodstawowych

1. Wpływ sposobu żywienia na postępy w nauce.

Cel warsztatów: Uczeń umie określić wpływ czynników żywieniowych i poza żywieniowych na pracę mózgu, rozwój zdolności poznawczych i lepsze wyniki w nauce.

Uczeń potrafi wymienić podstawowe produkty lub grupy produktów spożywczych będące źródłem składników pokarmowych mających korzystny i niekorzystny wpływ na pracę mózgu i wyniki w nauce.

Część praktyczna:

Uczniowie na podstawie zdobytych wiadomości układają całodzienny jadłospis wpływający na poprawę sprawności umysłowej i emocjonalnej, a więc na lepsze wyniki w nauce oraz przygotowują wartościową przekąskę np. ciastko z płatków jaglanych lub owsianych z masłem orzechowym i bananem.

2. Co warto pić?

Cel zajęć: uświadomienie i wskazanie konieczności spożywania w ciągu doby odpowiedniej ilości płynów, poznanie roli wody w organizmie ludzkim, skutki odwodnienia, poznanie korzyści z picia wody i negatywnych skutków spożywania słodkich napojów gazowanych, energetycznych itp.

Praca z opakowaniami po napojach-czytanie etykiet.

Część praktyczna:

Koordynator programu: Beata Józefowicz tel. 71 335 29 69 , email: bjozefowicz@spzoz.wroc.pl

W części praktycznej warsztatów uczniowie przygotowują zdrowe kolorowe lemoniady na bazie owoców i ziół np. ogórkową z limonką i miętą, cytrynową z imbirem, pomarańczową.

3. Najczęściej popełniane przez uczniów błędy żywieniowe – jak im zapobiegać.

Cel zajęć: uświadomienie i wskazanie najczęściej popełnianych przez dzieci błędów żywieniowych i ich wpływu na zdrowie : brak regularnie spożywanych I śniadań, notoryczne zapominanie o II śniadaniu, źle skomponowane śniadania, spożywanie nieregularnych posiłków, spożywanie produktów- napojów i przekąsek o zbyt dużej zawartości cukru, tłuszczu i soli. Uczestnicy w trakcie warsztatów pracują z opakowaniami po produktach żywnościowych, zdobywają umiejętność czytania etykiet dzięki czemu uczą się wybierać zdrowe produkty.

W części praktycznej warsztatów przygotowują wartościową przekąskę np. ciastko owsiane z bananem.

4. Świadomy konsument- uczymy się czytać etykiety produktów spożywczych.

Cel zajęć: wypracowanie u ucznia nawyku czytania etykiet

- aby uzyskać dobrą informację o żywności,
- aby łatwiej dokonywać wyboru między różnymi, a zarazem często podobnymi produktami,
- aby móc dobrać w codziennym jadłospisie produkty tak, aby tworzyły zestaw o odpowiedniej wartości energetycznej a także odżywczej.

Uczestnicy w trakcie warsztatów pracują z opakowaniami po produktach żywnościowych, zdobywają umiejętność czytania etykiet dzięki czemu uczą się wybierać zdrowe produkty.

W części praktycznej warsztatów przygotowują wartościową przekąskę np. jogurt bananowy lub truskawkowy.

5. Diety alternatywne i ich skutki stosowania w okresie dojrzewania.

W trakcie zajęć uczestnicy dowiedzą się, jakie mogą być skutki zdrowotne wprowadzania zmian dietetycznych – weganizm, wegetarianizm, modne diety „ internetowe”, diety stosowane w profilaktyce chorób cywilizacyjnych- DASH, niskie indeksy glikemiczne.

6. Zaburzenia żywieniowe : bulimia, anoreksja i ortoreksja.

Edukowanie młodych ludzi w tematyce zaburzeń odżywiania oraz rozpowszechnianie związanych z tematem zagadnień. Lekcja ma formę interaktywnego wykładu z użyciem prezentacji multimedialnej jako tło graficzne.

W części praktycznej warsztatów przygotowują wartościową przekąskę nr. jogurt bananowy lub truskawkowy.

7. Planujemy, zdrowo jemy, nie marnujemy żywności.

Warsztaty mają na celu uświadomienie młodzieży jak „małymi kroczkami” zmieniać nawyki żywieniowe na właściwe, równocześnie troszcząc się o środowisko naturalne. Lekcja ma formę interaktywnego wykładu z użyciem prezentacji multimedialnej jako tło graficzne.

W części praktycznej warsztatów przygotowują wartościową przekąskę np. sałatkę z kaszy pęczak z warzywami.

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY – PLACÓWKI EDUKACYJNE

Zadania pn. „Przeprowadzenie na terenie wrocławskich szkół zajęć edukacyjnych dotyczących promowania racjonalnego sposobu żywienia, profilaktyki nadwagi, otyłości oraz innych zaburzeń okresu rozwojowego”.

Zadanie finansowane jest z budżetu Miasta Wrocławia w ramach umowy dotacyjnej P/WCZ/1/2020 z dn. 02.01.2020

Nazwa szkoły:

Adres szkoły:

Telefon:

Mail:

Osoba koordynująca zadanie na terenie szkoły:

Imię i nazwisko:

Telefon:

Mail:

l.p	KLASA	ILOŚĆ UCZNIÓW (minimum 15 uczniów)	WSTĘPNE PROPOZYCJE TEMATÓW ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

.....
Podpis Dyrektora Placówki Edukacyjnej



Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Podróżnicza 26/28,
53-208 Wrocław
tel. 71 363 12 23
REGON 000313331
NIP 894-24-60-800
