

Opis innowacji:

I. Wstęp

PO CO INNOWACJA W TEJ SZKOLE?

Innowacja ma na celu propagowanie zachowań prozdrowotnych, w tym w szczególności ideę zdrowego odżywiania. Nadwaga i otyłość wśród dzieci gwałtownie wzrasta. Dzieci są mniej sprawne ruchowo i motorycznie, częściej chorują czy ulegają kontuzjom. Na to wszystko wpływa dzisiejszy styl życia - pośpiech, brak ruchu oraz przetworzone i niezdrowe pożywienie. Na szkolnych korytarzach często można dostrzec śniadania i przekąski uczniów, które są bardzo kaloryczne i zawierają ogromną ilość cukrów. Innowacyjne zajęcia mają na celu dostarczyć uczniom szczegółowych informacji na temat wpływu odżywiania na nasz rozwój, zdrowie, samopoczucie i wygląd. Jak wiele my sami możemy zmienić poprzez zdrową i racjonalną dietę. Uczniowie nauczą się czytać etykiety produktów, dowiedzą się jakie są składniki pokarmowe i na co musimy zwracać uwagę robiąc zakupy. Uczniowie nauczą się jak rozróżniać pełnowartościowe posiłki oraz jak w prosty sposób przygotować zdrowe słodycze i fast foody. Poznają nowoczesne dostępne aplikacje internetowe, które pomagają monitorować nasze nawyki żywieniowe, zdrowie oraz dostarczają cennych informacji na temat odżywiania. Dzieci na własnej skórze przekonają się ile wysiłki trzeba włożyć, aby spalić drożdżówkę, batonika czy pączka. Wspólnie z uczniami przeliczymy czy zdrowe odżywianie jest droższe czy tańsze od codziennej naszej diety. Uczniowie poznają wiele cennych wskazówek, które pomogą im w utrzymaniu prawidłowej wagi i zdrowia.

II. Cele innowacji

- Przekazywanie wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia, zachowań prozdrowotnych oraz zdrowego odżywiania
- Rozumienie konieczności zdrowego odżywiania się
- Stworzenie warunków do kształtowania zdrowia
- Systematyczne i świadome przyswajanie przez uczniów właściwych nawyków żywieniowych

-Wyrobienie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie wraz z umiejętnością przewidywania skutków dla swojego zdrowia

-Poznanie nowoczesnych technologii monitorujących własne nawyki żywieniowe oraz swój stan zdrowia

III. Tematyka zajęć

1. Zasady zdrowego odżywiania
2. Piramida zdrowia
3. Wskaźnik BMI- wykonujemy pomiary
4. Węglowodany proste i złożone
5. Tłuszcze nasycone i nienasycone
6. Nabiał i białko
7. Znaczenie odpowiedniej ilości błonnika w diecie
8. Witaminy i minerały
9. Woda i różne dostępne napoje
10. Żywność przetworzona
11. Żywność ekologiczna
12. Żywność light, fit, slim- czy zawsze jest zdrowa?
13. Dieta- jaką wybrać dla siebie?
14. Kaloria i kaloryczność posiłków
15. Wysoki i niski indeks glikemiczny
16. Żywność zgodne z grupą krwi
17. Jak czytać etykiety produktów?
18. Co zawierają Fast foody?
19. Dlaczego słodczyce są niezdrowe i czym je zastąpić?
20. Poznajemy dostępne aplikacje internetowe monitorujące nawyki żywieniowe, kaloryczność posiłków oraz naszą aktywność
21. Jak przygotować szybko i zdrowo posiłek?
22. Jaka jest moja podstawowa przemiana materii?
23. Ile ruchu potrzebuje mój organizm żeby spalić pączka?
24. Czy zdrowe odżywianie jest drogie?
25. Co najlepiej jeść z rana, wieczorem, przed i po treningu?

26. Anoreksja i bulimia
27. Choroby cywilizacyjne jako skutek otyłości i nadwagi
28. Układamy własne menu
29. Wpływ alkoholu i używek na nasze zdrowie
30. Jak pojechać na wakacje i nie przytyć?