



## Zadanie 4.2 - Co powinny jeść dzieci? Piramida zdrowia

Piramida zdrowia jest modelem zdrowego odżywiania i trybu życia, który powinni znać wszyscy bez względu na wiek. Dzięki jej znajomości łatwiej ocenić, czy spożywane przez nas produkty są zdrowe i wykształcić u dzieci prawidłowe nawyki wyboru pomiędzy tym, co wartościowe a tym, co wartości odżywczych nie ma.

Zadanie z tego modułu polegało na zapoznaniu Dzieci z Piramidą Zdrowia oraz podkreślenie, że ta wiedza oraz zastosowanie jej w codziennym życiu gwarantuje długie zdrowe życie.

Wstępem do tego zadania było przypomnienie Dzieciom wierszy J. Brzechwy – „Na straganie” oraz „Pomidor”.

Realizacja tego zadania rozpoczęła się od przypomnienia Dziełnym Pierwszacom najważniejszych składników pożywienia. Nauczyciel umieścił na tablicy hasło: **Żywność powinna być nieszkodliwa dla zdrowia, urozmaicona, różnorodna, kolorowa** i wraz z uczniami je wyjaśnił. Następnie zapoznał Dzieci z Piramidą Zdrowie na podstawie przygotowanego przez siebie plakatu. Po tej wstępnej części zajęć, Dzielne Pierwszaki zostały podzielone na 4 grupy. Każda grupa otrzymała szkielet Piramidy Zdrowia oraz „zestaw” kolorowych ilustracji. Dzieci pracowały w grupach nad stworzeniem Piramid Zdrowia, wycinając ilustracje i układając je w całość schematu.

Następnie na tablicy została umieszczona ilustracja chłopca, wokół którego znajdowały się obrazki przedstawiające różne produkty. Najbardziej aktywne podczas zajęć dzieci, zostały poproszone do tablicy i miały umieścić wokół chłopca ilustracje tych produktów, które są zdrowe. Podsumowaniem zajęć z tego modułu było zadanie polegające na ułożeniu z rozypanek zdań zawierających najważniejsze informacje o zdrowym żywieniu i aktywności fizycznej odnoszące się do Piramidy Zdrowia.

**Anna Koziarz**

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI





