

Scenariusz lekcji otwartej

PRZEDMIOT: ZASADY ŻYWIENIA

TEMAT: WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POŻYWIENIA

POZNAJEMY SPOSOBY ODŻYWIANIA SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻY

Czas zajęć: 45 min

Efekty kształcenia

Uczeń potrafi:

- obliczyć wartość energetyczną produktów, potraw i posiłków;
- określić czynniki wpływające na wartość odżywczą żywności;
- określić zasady zamiany produktów
- obliczyć wskaźnik BMI

Cele ogólne

- zapoznanie uczniów ze skalą Atwatera i wypracowanie umiejętności jej zastosowania w praktyce;
- przeliczania kalorii produktów i ocena wartości kalorycznej i odżywczej żywności o obniżonej wartości energetycznej.

Cele operacyjne

Uczeń potrafi:

- zdefiniować wartość energetyczną pożywienia;
- podać wartości podstawowych współczynników w skali Atwatera;
- przeliczać wartość energetyczną żywności z uwzględnieniem odpowiednich schematów (rozwiązywanie zadań);
- odczytywać kaloryczność produktów z baz danych o składzie i wartości odżywczej żywności;
- rozpoznać żywność o obniżonej zawartości energetycznej

Środki dydaktyczne

- zestaw komputerowy z projektorem multimedialnym;
- podręcznik;
- prezentacja multimedialna;
- kalkulatory;
- karty ćwiczeń.

Metody nauczania

- wykład informacyjny;
- rozmowa dydaktyczna;
- dyskusja;
- ćwiczenia.

Formy realizacji

- praca z całą klasą, indywidualna praca uczniów

Przebieg zajęć

Część organizacyjna:

- powitanie uczniów;
- odczytanie listy obecności;

Część wprowadzająca:

- zapisanie nowego tematu lekcji;
- wyjaśnienie tematu;
- podanie ogólnego celu zajęć.

Część właściwa:

- prezentacja multimedialna (uczniowie notują lub zaznaczają w podręczniku najistotniejsze treści tematu);
- wyjaśnienie sposobu obliczania kaloryczności produktu;
- zadania dla uczniów z podręcznika oraz karty pracy (obliczenie kaloryczności przykładowego produktu);
- porównanie wyników i ocena obliczeń (ewentualne indywidualne wyjaśnienia);
- prezentacja żywności o obniżonej wartości energetycznej i dyskusja dotycząca jej wpływu na organizm ludzki.

Część podsumowująca:

- podsumowanie lekcji w postaci pytań kontrolnych

Zadanie 1.

Ile kalorii zawiera 10 g margaryny Rama?

- Białko w 100 g – 0,20 g
- Węglowodany w 100 g – 0,30 g
- Tłuszcz w 100 g – 60,0 g

Zadanie 2.

Ciasteczka „Lubisie” w 100 g produktu zawierają:

- 5,9 g białka
- 15,5 g tłuszczu
- 58,5 g węglowodanów
- ogółem, 1,3 g błonnika pokarmowego.

Ile kalorii ma ciastko, które waży 30 g?

5 posiłków dziennie	
I śniadanie	25 – 30%
II śniadanie	5 – 10%
obiad	30 – 35%
podwieczerek	5 – 10%
kolacja	15 – 20%