

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

Scenariusz zajęć. Racjonalne odżywianie.



Scenariusz zajęć (do prezentacji nr 3)

Program edukacji zdrowotnej

Postaw na zdrowie!

Racjonalne odżywianie

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none">Przekazać wiedzę, informację dot. racjonalnego żywieniaUświadomić uczestnikom rolę prawidłowego odżywiania dla utrzymania dobrego zdrowia i kondycji psychofizycznejZachęcić do zmiany sposobu odżywiania	<p>Prezentacja nr 3 (płyta CD) Komputer, rzutnik</p> <hr/> <p>Czas trwania zajęć – ok. 45 min.</p>
Opis przebiegu zajęć	
<p>Część wstępna</p> <ol style="list-style-type: none">Powitanie uczestnikówPrezentacja tematu – slajd 1. Komentarz prowadzącego: Wstęp – prowadzący mówi kilka słów na temat roli prawidłowego odżywiania. Żywność, jako jedna z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka, jest jednocześnie niezwykle ważne z punktu widzenia zachowania dobrego zdrowia, kondycji psychofizycznej, ale także zdolności do pracy. Nieprawidłowe odżywianie powoduje szereg niekorzystnych skutków. <p>Część właściwa</p> <ol style="list-style-type: none">Slajd 2 – Skutki nieprawidłowego odżywiania. Komentarz prowadzącego: jest na to rozwiązanie, nigdy nie jest za późno na zmiany!Slajd 3 – RozwiązanieSlajd 4 – Staraj się zdrowo odżywiać. Komentarz prowadzącego: jest kilka prostych zasad, które nie są skomplikowane, nie oznaczają rewolucji, ani wyrzeczeń w Twoim życiu; przestrzeganie ich pozwoli Ci cieszyć się dobrym samopoczuciem, a nawet pozwoli Ci schudnąć, jeśli tego potrzebujesz.Slajd 5 – Odmierzanie porcji. Slajd 5 pokazuje ile i w jakich proporcjach powinieneś spożywać poszczególne produkty.Slajd 6 – Przykłady łatwego odmierzenia porcji. Komentarz prowadzącego: dla każdej grupy produktów (czy to białka, węglowodany, warzywa, czy owoce) przyjmuje się inne zasady mierzenia porcji. Porcje najłatwiej odmierzać przy użyciu własnej dłoni, palców lub tradycyjnych naczyń (np. szklanka). Przykłady zamieszczono w tabeli.Slajd 7 – Piramida zdrowego żywienia. Komentarz prowadzącego: piramida jest graficznym odzwierciedleniem zasad prawidłowego odżywiania; pokazuje, które grupy produktów i w jakich proporcjach powinno się spożywać w ciągu dnia. Im niższe piętro, tym częściej powinno się spożywać produkty tam umieszczone. Czyli np. najczęściej spożywamy warzywa i owoce.Slajd 8. Czego unikać, o czym pamiętaćSlajd 9. Komentarz prowadzącego: posiłki typu fast-food są łatwą i szybką formą zaspokojenia głodu, zawierają jednak wiele niekorzystnych składników (sól, tłuszcz,	

Postaw na zdrowie! Program edukacyjny dla mężczyzn.

Scenariusz zajęć. Racjonalne odżywianie.

cukier, konserwanty), co powoduje szereg niekorzystnych skutków, np. szybki wzrost, a następnie spadek cukru we krwi, co może powodować senność i spadek koncentracji (bardzo niebezpieczne podczas pracy)

9. Slajd 10, 11. Komentarz prowadzącego: odpowiednie nawodnienie korzystnie wpływa na funkcjonowanie organizmu, w tym zwłaszcza mózgu (ale także układu pokarmowego, krążenia). Należy także pamiętać o pierwszym śniadaniu, które stanowi najważniejszy posiłek dnia; niespożywanie śniadań ma wiele niekorzystnych konsekwencji.
10. Slajd 12. Komentarz prowadzącego: Czasami jedzenia śniadań trzeba się nauczyć, poprzez np. zmianę przyzwyczajeń. Ograniczanie kolacji do minimalnego, lekkiego posiłku, spożywanego najpóźniej na 2 godziny przed snem może stopniowo spowodować większe odczuwanie głodu rano, po przebudzeniu.

Część końcowa – podsumowanie

1. Podsumowanie (slajd 13)
2. Zakończenie (slajd 14)

Uwagi