

Przekąska na zdrowie

SCENARIUSZ LEKCJI

EDYTA FLĄDRO, ANIMATORKA SPOŁECZNO-KULTURALNA

Wstęp

Prawidłowe odżywianie jest obecnie ważnym tematem poruszonym nie tylko w szkołach, ale również w kampaniach społecznych i w kampaniach reklamowych różnych produktów. Mówienie o zdrowym jedzeniu jest modne. Ale czy za modą idzie też wiedza? Teoretycznie wszyscy wiemy, co to jest piramida żywienia i jak powinien wyglądać zdrowy posiłek – że należy jeść jak najwięcej warzyw, unikać cukru i tłuszczu. A jak jest w praktyce? Czym kierujemy się idąc na zakupy? Które produkty wybieramy do spożycia? Czy faktycznie są to te najzdrowsze wybory?

Większość osób wchodząc do sklepu i wkładając kolejne produkty do koszyka, kieruje się estetycznym opakowaniem lub wielkim hasłem „light”, „bio”, „eko”. Często spośród tysiąca artykułów spożywczych trudno wybrać te, które są dla nas najkorzystniejsze. Wielokrotnie działa magia reklamy i podświadomie sięgamy po te produkty, które znamy z telewizji, billboardów, gazet, a niekoniecznie po te najzdrowsze bez konserwantów, emulgatorów, słodzików i wypełniaczy.

Wybór najlepszych jakościowo produktów jest równie ważny, jak to co spożywamy. Tego właśnie musimy nauczyć naszych podopiecznych. Diabeł tkwi w szczegółach, ponieważ pozornie zdrowe produkty mogą zawierać podejrzane składniki, które podawane regularnie nie działają korzystnie na organizm i mogą doprowadzić np. do alergii lub insulinooporności.

Cele:

- » Zwiększenie wiedzy na temat komponowania przekąski z produktów korzystnych dla zdrowia.

Cele szczegółowe

- » zwiększenie wiedzy z obszaru szkodliwych/niekorzystnych dla zdrowia składników w produktach spożywczych np. biały cukier, szkodliwe e-dodatki, tłuszcz palmowy itp.,
- » zwiększenie wiedzy na temat wyboru produktów mających pozytywny wpływ na organizm człowieka,
- » zwiększenie wiedzy w zakresie objawów mogących wystąpić po spożyciu danego składnika.

Narzędzia potrzebne do realizacji:

- » aplikacja na smartphony *Zdrowe zakupy*
- » lista z przepisami ogólnymi [załącznik]

Metody: dyskusja, burza mózgów, praca w grupach



Materiał opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020 oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

Efekty:

Uczeń:

- » wie o wpływie szkodliwych substancji na organizm człowieka,
- » wie na jakie substancje zwracać uwagę podczas wyborów składników na zakupach,
- » potrafi wybrać produkty korzystne dla zdrowia,
- » umie skomponować zdrową przekąskę.

Przed lekcją:

- » Poproś uczniów o zainstalowanie aplikacji „Zdrowe zakupy” na swoich telefonach. Omów sposób jej działania.
- » Zapytaj: co najchętniej uczniowie jedzą w ramach przekąski/podwieczorku? Czym jest według nich zdrowe odżywianie? Jaka powinna być zdrowa przekąska/podwieczorek?
- » Klasę podziel na 3 grupy.
- » Każda grupa otrzyma krótką, ogólną listę składników na przekąskę tj. jogurt z dodatkami, kanapki, sałatka.
- » Uczniowie otrzymują pracę domową, która polega na zeskanowaniu za pomocą aplikacji „zdrowe zakupy” etykiet produktów niezbędnych do skomponowania danego posiłku przydzielonego grupie, w której się znaleźli. Ich zadaniem jest poprzez skan kodu kreskowego produktów w sklepie, bądź tych znajdujących się w ich domu, zdobycie wiedzy na temat składu danych artykułów spożywczych.
- » Ważne, aby uczniowie skanowali kilka produktów z danej kategorii np. kilka rodzajów chleba, jogurtu, masła orzechowego.
- » Niech spiszą skład produktu i podkreślą szkodliwe składniki.

Lekcja:

Wstęp [5-10min]

- » Zapytaj o wrażenia uczniów po pracy domowej. Czy mieli jakieś trudności, co ich zaskoczyło?

Część ćwiczeniowa [20-25min]

- » Poproś uczniów, aby w swoich grupach podzielili się informacjami nt. produktów, które zeskanowali.
- » Niech wypiszą, jakie składniki znalazły się w produktach i czy są w nich substancje, które mogą niekorzystnie wpłynąć na organizm człowieka.
- » Następnie poproś, aby wspólnie stworzyli ranking produktów, które są najzdrowsze (tzn. najmniej przetworzone, bez dodatków).
- » Na koniec ich zadaniem jest wypisanie najlepszych i najzdrowszych produktów do przygotowania posiłku, który został przydzielony całej grupie.

Zakończenie [15 min]

- » Podsumujcie jakie szkodliwe substancje znalazły się w produktach wypiszcie je i krótko omówicie.
- » Spiszcie krótki kodeks kupowania zdrowych, wartościowych odżywczo produktów.



Wskazówki dla prowadzącego:

- » Upewnij się, że większość uczniów może, potrafi ściągnąć i zainstalować aplikację "Zdrowe zakupy" na swoim telefonie.
- » Lista składników na przekąskę jest dość ogólna, tak aby uczniowie sami zdecydowali jakie produkty wybiorą do zeskanowania.
- » Między zajęciami powinna być minimum 2-dniowa przerwa, żeby uczniowie mieli czas na wizytę w sklepie i zeskanowanie produktów.
- » Przygotuj kilka etykiet, które kryją w sobie dodatkowe substancje.
- » Ważne, żeby uświadomić uczniom, aby uważali na składniki tj. dodatkowe słodziki, stabilizatory, niezdrowe tłuszcze, wypełniacze.
- » Podkreśl, że najlepsze produkty to te najmniej przetworzone np. surowe warzywa (warzywa z puszki często mają w składzie cukier). Uwaga na wypełniacze (np. białko sojowe) w wędlinach – to częsty dodatek w tego rodzaju produktach.



Załącznik nr 1

Produkty potrzebne do przygotowania przekąski

Jogurt owocowy z musli:

- » płatki (np. kukurydziane, owsiane, jaglane, żytnie, ryżowe)
- » orzechy (np. włoskie, laskowe, arachidowe, nerkowce)
- » suszone owoce (np. morele, żurawina, śliwki, ananasy, daktyle, pomarańcze, banany)
- » jogurt

Na jakie substancje uważać?

- » płatki: cukier/syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, olej palmowy, substancje konserwujące, barwniki, aromaty.
- » suszone owoce: substancja konserwująca, cukier (w przypadku żurawiny)
- » jogurt: cukier, skrobia modyfikowana, mleko w proszku, cytrynian potasu, aromaty

<https://czytamyetykiety.pl/jogurty-truskawkowe-zestawienie/>

<https://czytamyetykiety.pl/platki-czekoladowe/>

<https://czytamyetykiety.pl/platki-sniadaniowe-idealne-jaki-powinny-miec-sklad/>

Najbardziej ryzykownym produktem jest tutaj jogurt owocowy i płatki. Jogurty, szczególnie te z dodatkiem owoców, są dosładzane, co może przyczynić się do nadwagi i otyłości oraz zwiększyć ryzyko cukrzycy typu II. Często w takich produktach znajdują się substancje, które mają za zadanie zagęścić produkt np. skrobia modyfikowana, nie jest ona groźna dla zdrowia człowieka, jednak musimy się zastanowić czy stawiamy na naturalne produkty, czy te które posiadają w składzie substancje „wypełniające” produkt.

Kolejnym artykułem, który może niekorzystnie wpływać na nasze zdrowie są płatki śniadaniowe. Najlepiej wybrać płatki owsiane, żytnie itp. i samodzielnie mieszać je z suszonymi owocami. Gotowe mieszanki musli często w swoim składzie mają różnego rodzaju substancje słodzące, olej palmowy, aromaty i substancje konserwujące (ze względu na obecność owoców suszonych).

Owoce suszone mają krótkie składy, jednak bardzo często są w nich substancje konserwujące np. dwutlenek siarki – ma on za zadanie przedłużyć termin ważności i nie dopuścić do rozwoju mikroorganizmów. Może to jednak powodować u osób wrażliwych bóle głowy i nudności. Mała ilość nie powinna być szkodliwa, jednak należy uważać, aby nie przekroczyć dziennej dawki (0.7 mg/kg masy ciała).

Cukier/syropy: zwiększone ryzyko otyłości.

<https://czytajsklad.com/skrobia-modyfikowana-jako-dodatek-zywnosci/>

Kanapki (np. z masłem orzechowym lub dżemem)

- » chleb
- » masło orzechowe
- » dżem

Na jakie substancje uważać?

- » Chleb: substancje konserwujące, emulgatory, olej palmowy, cukier



- » Masło orzechowe: cukier trzcinowy/brązowy, olej palmowy/z orzeszków ziemnych/słonecznikowy, olej utwardzony jest źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych. Badania wskazują, że spożywanie tego typu tłuszczu zwiększają ryzyko otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego
- » Dżem: guma guar, guma ksantanowa, sytrian sodu, substancje konserwujące, cukier/syrop glukozowo-fruktozowy

<https://czytamyetykiety.pl/jak-wybrac-dobry-krem-orzechowy/>

<https://czytajsklad.com/dzemy-i-konfitury-wisniowe/>

<https://czytajsklad.com/dzem-truskawkowy/>

W tej przekąsce jest dużo pułapek, ponieważ w każdym produkcie można znaleźć cukier i różnego rodzaju słodziki. W maśle orzechowym bardzo często spotykany jest olej palmowy (palmitynowy), który zawiera w sobie około 50 % kwasów tłuszczowych nasyconych, odpowiedzialnych za podnoszenie poziomu lipoprotein LDL (tzw. „zły cholesterol”) we krwi. Zbyt duże spożycie może mieć wpływ na choroby układu krążenia. Dodatkowo jest to olej, który jest pozyskiwany w kontrowersyjny sposób. Jest on związany z nielegalną wycinką lasu deszczowego i przyczynia się do zmniejszenia bioróżnorodności.

Podczas wybierania dżemu należy zwrócić uwagę, na którym miejscu znajdują się substancje słodzące i ile ich jest. Najlepiej wybierać te dżemy, które są niskosłodzone. Pamiętajcie, że dżem to przede wszystkim owoce, więc ich ilość w produkcie jest najważniejsza – im więcej, tym lepiej.

W dżemie znajdziecie również takie substancje jak guma guar czy guma ksantynowa, które nie ingerują w organizm, jednak jeśli do wyboru jest produkt z lub bez dodatków gum, zdecydowanie lepiej wybrać te bez dodatków.

W dżemie oczywiście obecne są też substancje konserwujące – to najczęściej kwas cytrynowy lub askorbinowy, które na szczęście nie mają negatywnego wpływu na organizm.

Batonik musli

Na jakie substancje uważać?

Cukier/syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, tłuszcz palmowy, konserwanty, regulator kwasowości, barwniki, substancje spulchniające

Batoniki musli/zbożowe mają pomóc zmniejszyć głód. Z tego względu ważne jest, aby wybierać te, które nie zawierają dużej ilości cukru i słodzików i które nie spowodują, że w krótkim czasie po ich spożyciu chce się jeść (ze względu na duży wyrzut insuliny do krwi). W batonikach ze względu na obecność suszonych owoców znajdują się substancje konserwujące, a także tłuszcz palmowy.

<https://czytajsklad.com/batony-musli-i-orzechowe/>

Sałatka

- » ryż/makaron
- » tuńczyk
- » groszek
- » por
- » papryka
- » majonez
- » jogurt



Na jakie substancje uważać?

- » Majonez: aromaty, skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca, kwas fosforowy, jajka w proszku, substancje konserwujące, substancje stabilizujące, sól wapniowo-sodowa.
- » Groszek: cukier
- » Jogurt: mleko w proszku

<https://czytamyetykiety.pl/jak-wybrac-majonez-wysokiej-jakosci-zestawienie-majonezow/>

<https://czytajsklad.com/jogurty-naturalne-porownanie/>

<https://czytamyetykiety.pl/jogurty-naturalne-bez-mleka-w-proszku/>

Propozycja tej przekąski jest najlepsza. Jednak potrzebujemy trochę czasu na jej przygotowanie.

Produkty, na które należy zwrócić uwagę to: groszek (ze względu na cukier w składzie), majonez i jogurt.

Majonez powinien składać się z żółtek, oleju i musztardy (gorczyca). Częstym składnikiem jest sól wapniowo-disodowa EDTA (E 385) – to syntetyczny przeciwutleniacz. W nadmiernych ilościach może ona zakłócać równowagę mineralną i powodować skurcze mięśni. Aby obniżyć kaloryczność sałatki warto do majonezu dodać jogurt naturalny. Istotne jest, aby jogurt posiadał, jak sama nazwa wskazuje, naturalne składniki, bez dodatku mleka w proszku (który powoduje wzrost „złego cholesterolu”).

Większość produktów możecie porównać na następujących stronach:

- » <https://czytajsklad.com/>
- » <http://czytamyetykiety.pl/>

