

Warsztaty zdrowego żywienia

CEL GŁÓWNY

Edukacja z zakresu:

- Zasad zdrowego żywienia (dieta bogata w owoce i warzywa oraz produkty mleczne)
- Pochodzenia oraz uprawy żywności,
- Produkcja, przechowywanie, przygotowanie oraz zrównoważone zarządzanie odpadami żywnościowymi

CELE DODATKOWE

1. Zrozumienie Zasad Zdrowego Żywienia: znaczenie diety bogatej w owoce, warzywa i produkty mleczne, oraz jej wpływie na zdrowie i dobre samopoczucie.
2. Poznanie Pochodzenia i Uprawy Owoców i Warzyw: skąd pochodzi ich jedzenie, jak są uprawiane owoce i warzywa oraz jak produkowane są produkty mleczne, ze szczególnym uwzględnieniem produktów regionalnych i ekologicznych.
3. Przeciwdziałanie Marnotrawieniu Żywności: konsekwencje marnotrawstwa żywności, przechowywania i przygotowywania żywności, minimalizowanie odpadów, zarządzanie odpadami spożywczymi i kuchennymi, zalety niemarnowania żywności, rozwiązania realne i wykonalne dla ucznia w wieku klas I-III i IV-V
4. Planowanie zdrowych posiłków i przygotowywania prostych przekąsek.
5. Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa w działaniach proekologicznych, np. zakładanie i pielęgnacja ogródków klasowych.

KLASY I-III

ZAGADNIENIA

- Podstawowe składniki zdrowej diety: owoce, warzywa, produkty mleczne.
- Rola owoców i warzyw w utrzymaniu zdrowia.
- Piramida żywieniowa
- Znaczenie śniadania i regularnych posiłków oraz wody w diecie.
- Proste zasady wyboru zdrowych przekąsek.
- Podstawowe informacje o witaminach.
- Znaczenie aktywności fizycznej w połączeniu ze zdrowym odżywianiem.
- Skąd pochodzą owoce i warzywa?
- Proste zasady uprawy roślin.
- Sezonowość owoców i warzyw.
- Lokalne produkty rolne.
- Podstawy kompostowania i rola w uprawie.
- Wprowadzenie do upraw ekologicznych.
- Wizualizacja procesu wzrostu roślin.
- Proste doświadczenia z uprawą roślin.
- Co to znaczy marnotrawić jedzenie?

„Program finansowany ze środków Unii Europejskiej oraz z budżetu krajowego”

- Proste sposoby na unikanie marnowania żywności.
- Nauka przechowywania żywności, aby była świeża dłużej.
- Jak wykorzystać resztki jedzenia.
- Znaczenie: *daty ważności i najlepiej spożyć przed.*
- Segregacja odpadów i recykling.
- Tworzenie kompostu z odpadów kuchennych.
- Rola pakowania żywności w zapobieganiu jej marnotrawieniu.

KLASY IV-V

ZAGADNIENIA

- Szczegółowe omówienie składników zdrowej diety: owoce, warzywa, produkty mleczne.
- Znaczenie zrównoważonego żywienia dla zdrowia.
- Piramida żywnościowa.
- Analiza etykiet żywnościowych i ich znaczenie.
- Dyskusja o dietach i potrzebach żywieniowych.
- Rola witamin, cukrów, tłuszczów i białek w diecie.
- Wpływ jedzenia na samopoczucie i wydajność umysłową.
- Planowanie zrównoważonych i zdrowych posiłków.
- Szczegółowe omówienie procesu uprawy i produkcji.
- Różnice między uprawą konwencjonalną a ekologiczną.
- Znaczenie bioróżnorodności i lokalnych odmian.
- Wpływ uprawy roślin na środowisko.
- Rolnictwo zrównoważone i jego praktyki.
- Sezonowość owoców i warzyw.
- Poznawanie lokalnych produktów rolnych.
- Podstawy kompostowania i rola w uprawie.
- Wizualizacja procesu wzrostu roślin.
- Proste doświadczenia z uprawą roślin.
- Co to znaczy marnotrawić jedzenie?
- Sposoby na unikanie marnowania żywności.
- Nauka przechowywania żywności, aby była świeża dłużej.
- Wykorzystywanie resztek jedzenia.
- Znaczenie: *daty ważności i najlepiej spożyć przed.*
- Segregacja odpadów i recykling.
- Tworzenie kompostu z odpadów kuchennych.
- Rola pakowania żywności w zapobieganiu jej marnotrawieniu.