



SZKOŁA DLA INNOWATORA



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.



Co i ile jemy?

Karta zadania nr 23 (możliwa praca zdalna) dla nauczyciela/nauczycielki

Główne cele zadania

- ✓ Dowiesz się, jakie są zasady zdrowego odżywiania się dla osoby w Twoim wieku.
- ✓ Poznasz tabele składu żywności.
- ✓ Nauczysz się planować swoje posiłki.

Kryteria sukcesu

- ✓ Wymieniasz zasady zdrowego odżywiania się: wiesz, ile kalorii powinieneś/ powinnaś codziennie dostarczać swojemu organizmowi oraz jaki udział procentowy powinny mieć kalorie w 5 codziennych posiłkach.
- ✓ Podajesz, ile porcji poszczególnych produktów należy jeść każdego dnia.
- ✓ Na podstawie tabeli składu żywności obliczasz wartość kaloryczną posiłku.



Zagadnienia z matematyki

- ✓ tworzenie diagramów kołowych i słupkowych na podstawie wybranych danych
- ✓ układanie i wykonywanie działań na wyrażeniach arytmetycznych

Zagadnienia z biologii

- ✓ zasady zdrowego odżywiania się;
- ✓ kaloryczność posiłków



Odniesienia do podstawy programowej z matematyki

- ✓ XIII.1. interpretuje dane przedstawione za pomocą tabel, diagramów słupkowych i kołowych, wykresów, w tym także wykresów w układzie współrzędnych

Odniesienia do podstawy programowej z biologii

- ✓ III.4.7. uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.)



Kompetencje proinnowacyjne

WIĄZKA	KOMPETENCJA	UMIEJĘTNOŚCI/ POSTAWY	SYTUACJE
ZARZĄDZANIE SOBĄ	ROZWIJANIE ORIENTACJI NA PRZYSZŁOŚĆ	ocena przyszłych kierunków i ryzyk na podstawie obecnych i przyszłych silnych stron, słabych stron, szans i zagrożeń	uświadomienie sobie, że dbanie o zdrowie ma wpływ na funkcjonowanie w przyszłości

Środki dydaktyczne (dla każdego ucznia/ każdej uczennicy)

- ✓ karta zadania „Co i ile jemy?”
- ✓ komputer z dostępem do Internetu

Wyniki

Uczeń/uczennica zaplanuje, ile kalorii powinien mieć każdy jego/jej posiłek oraz ile i jakich produktów powinien/powinna zjadać w ciągu dnia.

Zadanie na etapie testowym. Możliwe modyfikowanie zadania i dostosowywanie go do możliwości i potrzeb nauczycieli i nauczycielek oraz uczniów i uczennic. O ostatecznym kształcie zadania decyduje nauczyciel/nauczycielka.

Aktywność 1

Uczeń/uczennica poznaje zasady zdrowego odżywiania się i tabele składu żywności.

Zapoznaj się z zadaniem – polega ono na obliczeniu, ile kalorii powinien/powinna spożywać każdego dnia. Ile w jego/jej diecie powinno być porcji poszczególnych produktów?

Oblicza, ile kalorii spożyje na kolację, jedząc naleśniki z twarożkiem.

(karta zadania „Co i ile jemy?”)

Wskazówki

Uczniowie i uczennice mogą rozwiązywać zadanie w parach.

Aktywność 2

Uczeń/uczennica rysuje diagram kołowy pokazujący, ile kalorii powinien zawierać każdy posiłek spożywany przez dziewczęta w wieku 11–13 lat.

(krok 1, karta zadania „Co i ile jemy?”)



Aktywność 3

Uczeń/uczennica rysuje diagram kołowy pokazujący, ile kalorii powinien zawierać każdy posiłek spożywany przez chłopca w wieku 11–13 lat.

(krok 2, karta zadania „Co i ile jemy?”)

Aktywność 4

Uczeń/uczennica rysuje wykres przedstawiający zalecaną liczbę porcji (przedziały) różnych produktów.

(krok 3, karta zadania „Co i ile jemy?”)

Aktywność 5

Uczeń/uczennica w oparciu o tabele składu żywności oblicza, ile kalorii, białka, węglowodanów i tłuszczu dostarcza posiłek składający się ze 150 g naleśników i 50 g twarogu.

(krok 4, karta zadania „Co i ile jemy?”)



Źródła

- ✓ <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych;>
- ✓ [www.food-info.net/pl/foodcomp/table.htm;](http://www.food-info.net/pl/foodcomp/table.htm)
- ✓ [https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/zdrowe-posilki-w-diecie-dziecka.](https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/zdrowe-posilki-w-diecie-dziecka)

(dostęp: luty 2020 r.)



Komentarz

Jest to zadanie interdyscyplinarne łączące treści z **dwóch przedmiotów: matematyki oraz biologii**. Zadanie z **2. poziomu interdyscyplinarności**. Dominującym przedmiotem jest matematyka. Biologia dostarcza kontekstu do obliczeń.

Zadanie skoncentrowane na problemie kaloryczności i składu potraw. Zadanie problemowe typu „**Ustal specyfikację**” (co i ile powinna jeść osoba w danym wieku).

Zadanie z udziałem grafiki – uczeń/uczennica wykonuje grafikę (wykres kołowy, wykres słupkowy). Przekłada informacje z reprezentacji symbolicznej na graficzną.

Zadanie eksperckie – korzysta z wiedzy eksperckiej z zakresu matematyki (obliczenia na liczbach wymiernych, procenty, wykresy) oraz biologii (zasady zdrowego odżywiania się). **Zadanie dla praktykanta/praktykantki** – praktykuje przedstawianie danych na wykresach.

Kontekst zadania: zadanie dotyczy realnej sytuacji, z którą uczeń/uczennica ma bezpośredni kontakt (zasady zdrowego odżywiania się).

Uczniowie/uczennice rozwiązują zadanie **indywidualnie** lub **w parach**.

Wprowadzasz w tematykę zadania. **Pomagasz** w razie potrzeby.

Zadanie może być rozwiązywane w ramach **Biura Pracy Indywidualnej, pracy zdalnej** lub **na lekcji** pod opieką nauczyciela/nauczycielki dowolnego przedmiotu.

Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10/1
00-666 Warszawa
(22) 875 85 97 wew. 109
szkoladlainnowatora@ceo.org.pl
www.szkoladlainnowatora.ceo.org.pl