

Rola warzyw i owoców w diecie człowieka, znaczenie stosowania suplementów diety

Małgorzata Majewska

emerytowana nauczycielka biologii i ekologii

Przedmiot: biologia

Klasa / etap edukacyjny: 7 klasa szkoły podstawowej

Temat: Rola warzyw i owoców w diecie człowieka, znaczenie stosowania suplementów diety

Czas trwania: 1 lub 2 godziny lekcyjne

Cele lekcji:

na podstawie zapisów podstawy programowej kształcenia ogólnego – biologia SP

Uczeń:

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

- planuje i przeprowadza oraz dokumentuje obserwacje i proste doświadczenia biologiczne;
- wykorzystuje różnorodne źródła i metody pozyskiwania informacji;
- odczytuje, analizuje, interpretuje i przetwarza informacje tekstowe, graficzne;

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

- przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz planuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające obecność wybranych składników pokarmowych w produktach spożywczych;

- analizuje skutki niedoboru niektórych witamin (A, D, K, C, B6, B12) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) w organizmie oraz skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych;
- analizuje informacje dołączane do leków oraz wyjaśnia, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych i suplementów.

W trakcie realizowania podstaw nauki krytycznego myślenia można wykorzystać w pracy z uczniem zasady czytania tekstów źródłowych ze zrozumieniem, analizę schematów lub elementów graficznych oraz wizualizację do konstruowania pytań i odpowiedzi, a także do przygotowania do uzasadniania i argumentowania wypowiedzi. W praktyce istnieje możliwość wdrażania podstaw korelacji między dziedzinami wiedzy biologicznej i międzyprzedmiotowej w zakresie prowadzenia obserwacji i prostych doświadczeń biologicznych i chemicznych z zastosowaniem metod aktywizujących i przykładowych kart pracy.

Przebieg lekcji

1. Faza wstępna:

- organizacja zajęć,
- podział uczniów na **dwuosobowe grupy**
lub
- podział uczniów biorących udział w **debacie** – „**Suplementy diety – za lub przeciw stosowaniu w codziennej diecie**”
lub
- uczniowie tworzą **mapę myśli** lub rozmawiają, zgłaszają pomysły z wykorzystaniem burzy mózgów „**na wejście**” do słowa klucza: **suplementy i witaminy**;

2. Faza realizacyjna:

- uczniowie prowadzą **debate** „**za i przeciw**”: *Suplementy diety i witaminy – za lub przeciw stosowaniu w codziennej diecie*
lub

- uczniowie **dyskusją** na temat **zasad zdrowego odżywiania, roli witamin dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz roli suplementacji w praktyce**
lub
- uczniowie na podstawie dostępnych źródeł wypełniają w grupach **karty pracy 1 i 2 / 1 lub 2;**

3. Faza podsumowująca:

- uczniowie tworzą **mapę myśli „na wyjście”**, słowo klucz: **suplementy i witaminy**
lub
- wybrani uczniowie prezentują wybiórczo rozwiązania do zadań kart pracy 1 lub 2/1 i 2
- nauczyciel i uczniowie oceniają wypowiedzi koleżanek i kolegów, istnieje możliwość zaproponowania ocen częściowych z uzasadnieniem

Dodatkowo:

Uczniowie mogą przygotować pracę pisemną (esej) na temat prawidłowej diety ludzi w różnym wieku i jej znaczenia w zachowaniu zdrowia.

2. (0-2)

W różnych produktach spożywczych można wykrywać podstawowe składniki, substancje. Wypełnij tabelę i wpisz nazwę odpowiedniego wskaźnika wykorzystanego do oceny materiału badawczego bogatego w różne substancje:

Tabela 1.

Substancja	Nazwa wskaźnika	Materiał badawczy
skrobia		
białko		
witamina C		
tłuszcze		

Karta pracy 2

Na podstawie zamieszczonych schematów i tekstu „[Suplementy diety – czy warto je stosować?](#)” udziel odpowiedzi na pytania.



[Word Art](#)

1. (0-2)

Czy suplementy diety powinny być zalecane w celu uzupełnienia spożycia witamin przez człowieka? Przedstaw jeden argument „za” i jeden argument „przeciw” stosowaniu suplementów diety:

a) argument za

.....

.....

.....

.....

.....

b) argument przeciw

.....

.....

.....

.....

.....

2. (0-3)

Dlaczego w diecie człowieka należy stosować witaminy naturalnego pochodzenia? Zapisz trzy zdania, które będą zachęcały do spożycia warzyw i owoców przez ludzi w ciągu różnych pór roku mieszkają w Polsce:

a)

.....

.....

b)

.....

.....

c)

.....

.....



Ten utwór jest dostępny na [licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe](#).