

# Jak korzystać z piramidy żywienia?

Materiał dla nauczycieli i uczniów · szkoła podstawowa

## Do czego służy ten materiał?

Piramida żywienia to prosty obrazek, który pokazuje, które produkty jeść często, a które rzadko. Im niższe piętro, tym częściej sięgamy po te produkty. Szczyt piramidy to rzeczy „od święta”. Poniższe strony pomogą przeprowadzić lekcję, godzinę wychowawczą albo zajęcia WDŻ bez długich przygotowań.

### Cel lekcji (propozycja):

Uczeń rozumie, że zdrowe odżywianie to nawyk, nie zakaz. Potrafi wskazać produkty z dołu i szczytu piramidy oraz podać przykład własnego posiłku zgodnego z zasadami.

## Osiem zasad - krótko i na temat

1

### Jedz regularnie

Zaplanuj 4-5 posiłków dziennie, mniej więcej co 3-4 godziny. Śniadanie daje energię na lekcje - nie pomijaj go. Jeśli ktoś je dopiero w szkole, warto przygotować kanapkę lub owoc wieczorem.

2

### Warzywa i owoce na pierwszym miejscu

To podstawa piramidy. Jedz je jak najczęściej, przy każdym posiłku. Prosta zasada: na talerzu więcej warzyw niż owoców (ok. 3/4 warzywa, 1/4 owoce). Surówka, zupa warzywna, jabłko na drugie śniadanie - wszystko się liczy.

3

### Wybieraj pełne ziarno

Pieczywo razowe, graham, kasza gryczana, owsiana, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty. Dają więcej błonnika i dłużej utrzymują sytość niż biała bułka. To „paliwo” na lekcje WF i naukę.

4

### Nabiał codziennie

Mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery. Orientacyjnie ok. 2 szklanek mleka dziennie (lub odpowiednik w jogurcie/serze). Wapń buduje kości - szczególnie ważne w wieku szkolnym i dojrzewania.

5

## Białko z różnych źródeł

Ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycy), chude mięso. Czerwone i przetworzone mięso ograniczaj. Ryba 1-2 razy w tygodniu to dobry nawyk. Białko buduje mięśnie i pomaga w regeneracji po sporcie.

6

## Tłuszcze roślinne z umiarem

Oleje roślinne (rzepakowy, oliwa), orzechy, nasiona, awokado. Lepsze niż duża ilość tłuszczu zwierzęcego (smalec, tłuste wędliny). Orzechy to dobra przekąska, ale mała garść wystarczy - są kaloryczne.

7

## Słodkie i fast food rzadko

Cukier, słodkie napoje, chipsy, fast food - szczyt piramidy, czyli „od czasu do czasu”. Nie chodzi o zakaz na zawsze, tylko o to, by nie były codziennością. Woda i kanapka wygrywają ze słodzonym napojem i friesami na co dzień.

8

## Ruch i woda codziennie

Aktywność fizyczna to fundament pod całą piramidą: spacer, rower, taniec, WF, zabawa na boisku. Pij ok. 1,5 litra wody dziennie. Słodzone napoje i energetyki zostaw na wyjątkowe okazje - albo wcale.

### Jak wykorzystać na lekcji? (dla nauczyciela)

1. Pokaż gotową piramidę (plik „gotowa”) - omów piętra od dołu do góry (5-7 min).
2. Rozdaj karty do wypełnienia - uczniowie wpisują przykłady produktów (10-15 min).
3. Poproś o przykład własnego śniadania / drugiego śniadania zgodnego z piramidą.
4. Podsumowanie: co jedzą najczęściej? Co chcieliby zmienić w tym tygodniu?
5. Opcjonalnie: praca domowa - ułóż jednodniowy jadłospis według piramidy.

# Propozycje ćwiczeń i lista kontrolna

Strona 3 z 3 · gotowe pomysły na zajęcia

## Ćwiczenia na 5-15 minut

### Sortowanie produktów

Przygotuj kartki z nazwami jedzenia (albo obrazki). Uczniowie układają je na dużym rysunku piramidy na tablicy: dół / środek / szczyt.

### Moje drugie śniadanie

Każdy opisuje, co zwykle bierze do szkoły. Wspólnie sprawdzacie, czy da się dodać warzywo/owoc albo zamienić słodki napój na wodę.

### Tydzień małych zmian

Klasa wybiera JEDNĄ zmianę na 7 dni (np. woda zamiast napoju, surówka do obiadu). Po tygodniu krótka rozmowa: co było łatwe, co trudne.

### Plakat zespołowy

Grupy (3-4 os.) rysują własną piramidę i prezentują ją klasie. Można powiesić prace na korytarzu.

## Częste pytania uczniów

### Czy w ogóle nie wolno jeść słodczy?

Wolno, ale rzadko. Piramida nie jest zakazem, tylko podpowiedzią, co ma być codziennością.

### A co z wegetarianami?

Białko można brać z jaj, nabiału, roślin strączkowych, orzechów. Zasada „różne źródła” nadal działa.

### Czy sok owocowy to to samo co owoc?

Lepiej jeść cały owoc. Sok ma mniej błonnika i łatwiej wypić dużo cukru naraz.

### Lista kontrolna przed lekcją

- ☐ Wydrukowana piramida gotowa (1 egz. na klasę lub na grupę)
- ☐ Karty do wypełnienia (po 1 na ucznia)
- ☐ Ta instrukcja (dla prowadzącego)
- ☐ Kreda / marker do wspólnego przykładu na tablicy