



**KONSPEKT ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH  
DLA KLASY 4-6 SZKOŁA PODSTAWOWA  
II EDYCJA**

*Autorzy: Maria Dymkowska-Malesa, Janusz Zakrzewski*



## **SPIS TREŚCI**

JA I MOJE CODZIENNE JEDZENIE .....	4
CO ZWYKLE I OD ŚWIĘTA JADA MOJA RODZINA? .....	6
CZYM JEST NALEŻNA MASA CIAŁA? .....	8
GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH.....	10
CZYM GROZI JEDZENIA W NADMIARZE – KALORYCZNOŚĆ DIETY .....	15
PIRAMIDA RACJONALNEGO ŻYWIENIA .....	17
CZ PRZECZYTASZ NA OPAKOWANIU.....	20
SUPLEMENTY I ODŻYWKI W DIECIE .....	21
JEDZ, ĆWICZ I ZACHOWUJ RÓWNOWAGĘ! .....	22

## **ZAŁĄCZNIKI**

ZJ-02-01
ZJ-02-02
ZJ-02-03
ZJ-02-04
ZJ-02-05
ZJ-02-06
ZJ-02-07
ZJ-02-08
ZJ-02-09
ZJ-02-10
ZJ-02-11
ZJ-02-12
ZJ-02-13
ZJ-02-14
ZJ-02-15
ZJ-02-16
ZJ-02-17
ZJ-02-18
ZJ-02-19

Lekcja	1	Czas:	35 min
Temat:	<b>JA I MOJE CODZIENNE JEDZENIE</b>		

### **Wywiad dotyczący modelu żywieniowego (tradycje i nawyki)**

#### CEL:

Określenie nawyków żywieniowych na podstawie samodzielnie przeprowadzonej ankiety oraz dyskusji w oparciu o wypełnione ankiety.

#### CEL OPERACYJNY:

- uczeń potrafi zreferować nawyki żywieniowe osoby, z którą przeprowadzał wywiad ankietowy,
- kształtowanie w uczniu cech osobowościowych pozwalających na pracę w grupie,
- uczeń potrafi skoncentrować się nad powierzonym zadaniem i rzetelnie wypełnić ankietę.

#### METODY I FORMY PRACY:

wywiad, praca w zespole,  
referowanie przeprowadzonego wywiadu ankietowego,  
czynne słuchanie i sporządzenie sprawozdania

#### MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI LEKCJI:

ZJ-02-01 – KARTA UCZESTNIKA

ZJ-02-02 – WYWIAD I

ZJ-02-03 – FORMULARZ SPRAWOZDANIA

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

##### 1. POWITANIE, WSTĘP [5MIN]

Nauczyciel: Siadamy w kręgu, informuje o celu zajęć, podaje normy grupowe (mówi jedna osoba, nie komentujemy wypowiedzi innych, nie wchodzimy w słowo innym osobom, wszyscy dbamy o dyscyplinę i właściwą atmosferę zajęć). Po czym rozdaje uczniom Karty Uczestnika [ZJ-02-01], prosi o wypełnienie jej drukowanymi literami.

##### 2. ANKIETA [8MIN]

Nauczyciel rozdaje ankiety oznaczone „WYWIAD I”.

Uczniowie dobierają się w pary, każdy otrzymuje kartę "WYWIAD I" i wypełnia ją zadając pytania osobie z pary.

##### 3. OMÓWIENIE I DYSKUSJA [17MIN]

Gdy obie karty są wypełnione, osoba z pary opowiada o koledze lub koleżance. Reszta grupy

słucha mówiącego. Nauczyciel wybiera sekretarza (sekreтары) do zanotowania na tablicy ważniejszych uwag z dyskusji. Po przedstawieniu wszystkich ankiet, uczniowie wspólnie decydują, które zachowania żywieniowe są dla nich najbliższe.

#### 4. PODSUMOWANIE

Sekretarz opracowuje wspólny model żywieniowy, spisuje zebrane informacje w formie sprawozdania na przygotowanym formularzu [ZJ-02-03]. Przygotowane materiały zostają do następnych zajęć.

#### ZAŁĄCZNIKI:

ZJ-02-01 – KARTA UCZESTNIKA

ZJ-02-02 – WYWIAD I

ZJ-02-03 – FORMULARZ SPRAWOZDANIA

Lekcja	2	Czas:	35 min
Temat:	<b>CO ZWYKLE I OD ŚWIĘTA JADA MOJA RODZINA?</b>		

### **Wady, tradycje i nawyki żywieniowe w rodzinie**

#### CEL:

Określenie nawyków żywieniowych w rodzinie ucznia oraz ich wpływ na sposób odżywiania się uczniów na podstawie samodzielnie przeprowadzonej ankiety oraz dyskusji

#### CEL OPERACYJNY:

- uczeń potrafi zreferować nawyki żywieniowe osoby, z którą przeprowadzał wywiad ankietowy,
- kształtowanie w uczniu cech osobowościowych pozwalających na pracę w grupie,
- uczeń potrafi skoncentrować się nad powierzonym zadaniem i rzetelnie wypełnić ankietę.

#### METODY I FORMY PRACY:

wywiad, praca w zespole, referowanie przeprowadzonego wywiadu ankietowego, czynne słuchanie i sporządzenie sprawozdania

#### MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI LEKCJI:

ZJ-02-04 – ANKIETA “WYWIAD II”

ZJ-02-05 – FORMULARZ SPRAWOZDANIA Z WYWIADU II

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

##### 1. POWITANIE, WSTĘP [5MIN]

Siadamy w kręgu, nauczyciel informuje o celu tych zajęć i podaje normy grupowe (mówi jedna osoba, nie komentujemy wypowiedzi innych, nie wchodzimy w słowo innym osobom, wszyscy dbamy o dyscyplinę i właściwą atmosferę zajęć).

##### 2. ANKIETA [8MIN]

Nauczyciel rozdaje arkusze ankiety “WYWIAD II” i prosi o wypełnienie ich w sposób samodzielny i dokładny.

##### 3. OMÓWIENIE I DYSKUSJA [17MIN]

Nauczyciel wybiera sekretarza (sekretarzy) do zanotowania ważniejszych uwag na tablicy z dyskusji. Po przedstawieniu wszystkich ankiet, uczniowie wspólnie decydują, które zachowania żywieniowe są wspólne dla ich rodzin.

#### 4. PODSUMOWANIE

Sekretarz opracowuje wspólny model żywieniowy, spisuje zebrane informacje w formie sprawozdania na przygotowanym formularzu [ZJ-02-03]. Przygotowane materiały zostają do następnych zajęć.

#### ZAŁĄCZNIKI:

ZJ-02-04 – ANKIETA „WYWIAD II”

ZJ-02-05 – FORMULARZ SPRAWOZDANIA Z WYWIADU II

Lekcja	3	Czas:	35 min
Temat:	<b>CZYM JEST NALEŻNA MASA CIAŁA?</b>		

## **Badania antropometryczne**

### **Obliczanie BMI i HBSI**

#### CEL:

Celem lekcji jest pomiar: masy ciała i wzrostu oraz zapoznanie z interpretacją wskaźnika BMI

#### CEL OPERACYJNY:

Uczeń potrafi dokonać prawidłowego pomiaru masy ciała i wzrostu. Uczeń umie obliczyć wskaźnik BMI i HBSI

Uczeń potrafi określić czy masa ciała jest właściwa,

Uczeń wie, jak postępować, gdy BMI lub HBSI jest zbyt niski/wysoki i wie gdzie szukać pomocy.

#### METODY I FORMY ZAJĘĆ:

pomiar podstawowych parametrów antropometrycznych

#### MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

ZJ-02-06 – KARTA POMIARU UCZETNIKA PROGRAMU

ZJ-02-12 – KARTA OBLICZEŃ HBSI

### **PLAN ZAJĘĆ**

#### **1. POWITANIE, WSTĘP [10min]**

Nauczyciel informuje o celu tych zajęć i podaje normy grupowe. Dzieli uczniów na dwie grupy.

Nauczyciel w formie pogadanki podaje:

- definicje BMI i HBSI,
- sposób obliczenia BMI i HBSI,
- co oznacza uzyskany wynik,
- jak postępować gdy BMI lub HBSI jest za niski lub za wysoki,
- gdzie szukać pomocy w sytuacjach, gdy BMI lub HBSI jest za niski lub za wysoki.

Nauczyciel pisze na tablicy wzór na obliczanie BMI i HBSI oraz interpretacje wyników.

(wszyscy dbamy o dyscyplinę i właściwą atmosferę zajęć)

#### **2A. DZIAŁANIE GRUPY A [10min]**

Pomiar masy ciała

#### **2B. DZIAŁANIE GRUPY B [10min]**

Pomiar wysokości ciała

Uczniowie obliczają swój BMI. Gdy uzyskają wynik zapisują go na kartkach.

### 3. ZAMIANA RÓL POMIĘDZY GRUPAMI

### 4. PODSUMOWANIE [5min]

Po pomiarach uczeń zwraca Kartę pomiaru nauczycielowi. Karta pozostaje w dokumentach, będzie potrzebna na dalszych zajęciach

### ZAŁĄCZNIKI:

ZJ-02-06 – KARTA POMIARU UCZETNIKA PROGRAMU

### MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

#### **Jak policzyć BMI?**

BMI to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc naszą masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podany w metrach podniesiony do kwadratu (podany w metrach).

Wzór do obliczenia BMI

#### **Interpretacja BMI**

BMI 10 – 16,4 – niedożywienie

BMI 16,5 – 18,4 – niedowaga

BMI 18,5 – 24,5 – normalna waga

BMI 25 – 29,5 – nadwaga

BMI 30-34,5 – otyłość klasy I

BMI 35-39,5 – otyłość klasy II

BMI 40-45 – otyłość klasy III

#### **Jak policzyć HBSI?**

HBSI to współczynnik masy ciała, liczony osobno dla dziewcząt i chłopców. Obliczamy go dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez współczynnik 13,11 i mnożąc przez wzrost do potęgi 2,84 dla dziewcząt, i dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez współczynnik 13,64 i mnożąc przez wzrost do potęgi 2,65 dla chłopców. Interpretacja uzyskanych wyników załącznik ZJ-03-12.



Lekcja	4	Czas:	35 min
Temat:	<b>GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH</b>		

CEL:

Określenie podstawowych grup produktów spożywczych

CEL OPERACYJNY:

- uczeń zna podstawowe grupy produktów spożywczych

METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, dyskusja

MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:

Prezentacja z podziałem produktów spożywczych

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. POWITANIE, WSTĘP

Nauczyciel mówi informuje o celu zajęć podaje normy grupowe

2. WYKŁAD

- omówienie podstawowych grup produktów spożywczych

4. PODUMOWANIE

Zebranie w pigułce prezentowanych informacji

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

**Grupy produktów spożywczych**

I grupa **PRODUKTY ZBOŻOWE**

Są zakwaszające, zaliczamy tu m.in.: pieczywo mieszane, mąka, kasze, makarony.

Grupa ta jest głównym źródłem węglowodanów. Ich wartość energetyczna waha się od 231 kcal (chleb żytni razowy) do 391 kcal (płatki owsiane) na 100 g produktu. Produkty zbożowe zawierają również duże ilości białka roślinnego - 10-15 %. Bogate są w związki mineralne jak siarkę, fosfor, w ziarnach zbóż oprócz innych mikroelementów stwierdza się również selen. Ciemne maki, razowe pieczywo, kasze są jednym z najlepszych źródeł witamin z grupy B.

Zawierają również witaminę E, niewielkie ilości witaminy K oraz dużo błonnika - do 1,5 %  
Nie zawierają natomiast witaminy D i C. Głównym produktem tej grupy jest mąka.

## II grupa **MLEKO I PRODUKTY MLECZNE**

Są odkwaszające, zaliczamy tu m.in.: mleko, twaróg, sery.

Głównym produktem tej grupy jest mleko. Należą do niej również sery: biały, żółty, twaróg. Mleko i produkty mleczne są głównym źródłem pełnowartościowego białka zwierzęcego. 100 g sera żółtego zawiera 24 - 29 g białka, twarogowego tłustego 17,9 g białka, chudego - 21,2 g, a sera twarogowego homogenizowanego 9,7 g białka. Tłuszcz mleka jest łatwostrawny. Mleko krowie może zawierać do 3,2% tłuszczu. Grupa ta jest najlepszym źródłem wapnia i fosforu. Mleko zawiera także chlor, magnez, siarkę, miedź, brom, jod, oraz w małej ilości żelazo, ponad to duże ilości witamin grupy B - zwłaszcza witaminy B<sub>2</sub> i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, szczególnie witaminy A, karotenu i witaminy D oraz niewielkie ilości witamin E i K . Witaminy C jest w mleku mało - około 2 mg %, podczas gotowania ulega ona całkowitemu zniszczeniu.

## III grupa **JAJA**

Są zakwaszające i zaliczamy tu jaja.

Jaja są źródłem pełnowartościowego białka zwierzęcego. Tłuszcz w nich zawarty jest lekkostrawny i znajduje się wyłącznie w żółtku - do 10 %. Węglowodany występują w bardzo małej ilości. Ze składników mineralnych w dużej ilości występuje siarka i fosfor (dlatego są produktem zakwaszającym) oraz dużo różnorodnych składników mineralnych, zwłaszcza żelaza - ponad 2 mg %. W żółtku jaj znajduje się dużo witamin zwłaszcza A i D oraz witaminy E i K. W jajach nie występuje witamina C .

## IV grupa **MIEŚO, WĘDLINY, DRÓB I RYBY ORAZ ICH PRZETWORY**

Są zakwaszające, zaliczamy tu m.in.: mięso, wędliny, ryby.

Grupa ta jest głównym źródłem pełnowartościowego białka zwierzęcego, zależnie od gatunku mięsa zawiera go 10- 20 %. Węglowodany właściwie w mięsie nie występują. Ze składników mineralnych w dużej ilości występuje fosfor, chlor i siarka a także potas, sód, żelazo. Mięso jest również źródłem witamin z grupy B (szczególnie witaminy PP). W mięsie występuje tłuszcz - chudym mięsem jest cielęcina, tłustym - wieprzowina. W wędlinach przeważnie procentowo więcej jest tłuszczu niż białka. Mięso drobiu jest wartościowe i lekkostrawne (oprócz mięsa tłustej gęsi i kaczki) Do chudego drobiu zalicza się kurczęta, młode kury i

indyki. Również bardzo wartościowe są podroby ponieważ zawierają bardzo małe ilości tłuszczu a duże ilości białka. Prócz tego podroby są bardzo bogate w witaminy (zwłaszcza wątroba w witaminy A i D). Zawierają natomiast bardzo duże ilości cholesterolu. Wartość odżywcza ryb jest bardzo wysoka. Białko ryb jest tak samo wartościowe, jak mięsa i wędlin - 8 - 20 % w 100 g produktu. Ryby są bogatym źródłem witamin grupy B. Zawierają także duże ilości fosforu, siarki i chloru oraz potasu i sodu (więcej niż mięso). Dostarczają (zwłaszcza ryby morskie) wielu mikroelementów - miedź, jod. Chude ryby jak np. dorsz, szczupak mają niską wartość energetyczną ze względu na zawartość tłuszczu - 0,1 - 0,4 %. Najwięcej ponad 20 % tłuszczu zawiera węgorz, łosoś.

#### V grupa **MASŁO, ŚMIETANA**

Są zakwaszające, zaliczamy tu: masło i śmietanę.

W maśle występują tylko śladowe ilości białka i węglowodanów. W zależności od produkcji zawiera 83 - 85 % tłuszczu i 15 - 17 % wody. W małej ilości występują również niektóre nienasycone kwasy tłuszczowe - nie przekraczają 5 %. W tłuszczu masła znajdują się witaminy A i D, a także karoteny. Witaminy E jest 2 - 3 mg %. Cholesterol stanowi 185 - 340 mg %. Tłuszcz masła jest lekkostrawny. Śmietana zawiera 10 - 35 % tłuszczu i dużo witamin A i D. Występują w niej ślady białka i węglowodanów

#### VI grupa **INNE TŁUSZCZE**

Są zakwaszające, zaliczamy tu: margaryna, smalec, olej, tłuszcz drobiu.

Do grupy tej należą tłuszcze roślinne i zwierzęce. Tłuszcze roślinne to oliwa (zawiera mało NNKT - 2 - 5 %) i oleje jak: sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, (zawierają duże ilości NNKT i witaminę E). NNKT zawiera również tłuszcz drobiu. Tłuszcze zwierzęce to słonina, smalec, sadło i boczek

#### VII grupa **ZIEMNIAKI**

Ziemniaki są odkwaszające. Są głównym źródłem węglowodanów, zawierają dużo skrobi - około 20 % i wartościowego białka roślinnego, oraz wiele cennych składników mineralnych - przede wszystkim potas (dlatego mają właściwości odkwaszające) a także wapń, fosfor, żelazo. Tłuszcz występuje śladowo. Ziemniaki zawierają też witaminę C.

#### VIII grupa **WARZYWA I OWOCE OBFITUJĄCE W WIT. C**

Są odkwaszające, zaliczamy tu: warzywa kapustne, brukselka, kalafior, pomidory świeże, owoce jagodowe agrest, porzeczki, jagody, truskawki, poziomki, pomarańcze, cytryny, owoce róży.

Warzywa kapustne czyli kapusty: biała, włoska, czerwona i pekińska zawierają odpowiednio 48, 54 i 60 mg % witaminy C, kapusta kwaszona zawiera 16 mg %. Dużo witaminy C jest również w brokułach, brukselce - 94 mg % i w kalafiorze - 69 mg %. Kapusty (zwłaszcza włoska) zawierają dużo wapnia i żelaza oraz innych składników mineralnych. Dobrym źródłem witaminy C są także pomidory i papryka. Pomidory zawierają również dużo prowitaminy A i witamin z grupy B. Z owoców najbogatszym źródłem witaminy C jest owoc róży - 4000 - 5000 mg %, następnie owoce jagodowe: czarne porzeczki - 182, 6 mg %, czerwone - 45,8 mg %, białe 46,1 mg %, truskawki 66,0 mg %, poziomki - 60 mg %, maliny 31,4 mg %, agrest - 26 mg %, czarne jagody - 14,7 mg %, jeżyny - 21 mg %, borówki, kiwi, papaja. W witaminę C bogate są również owoce cytrusowe: pomarańcze - 49 mg %, cytryny - 50 mg %, grejpfrut - 40 mg %.

#### **IX grupa WARZYWA I OWOCE OBFITUJĄCE W WITAMINĘ A i $\beta$ -KAROTEN**

Są odkwaszające, zaliczamy tu: sałata, szpinak, dynia, marchew, koncentrat pomidorowy, brzoskwinie, morele, arbuz, banany, zielony groszek, pietruszka nać, koperek, szczypiorek.

Do tej grupy warzyw zalicza się zielone, liściaste warzywa jak szpinak, oraz pomarańczowożółte jak marchew i dynia. Karoten występuje właściwie we wszystkich zielonych częściach warzyw. Szpinak jest bogatym źródłem prowitaminy A czyli karotenu. Dużo karotenu zawiera również zielona sałata, marchew, fasolka szparagowa, zielony groszek, dynia, cykoria, kabaczek, pomidory. Za źródło karotenu uważa się również świeżą nać pietruszki, zielony koperek i szczypiorek. Są one również bogate w witaminę C i A. Z owoców dużo karotenu zawierają: morele, brzoskwinie, awokado, oliwki

#### **X grupa INNE WARZYWA I OWOCE**

Są odkwaszające, zaliczamy tu: ogórki, pory, buraki, brukiew, selery, cebula, pietruszka - korzeń, rzodkiewka, jabłka, gruszki, wiśnie, czereśnie, winogrona.

Warzywa i owoce z tej grupy dostarczają różnych witamin i związków mineralnych. Spełniają dużą rolę w żywieniu ponieważ można je przechowywać i spożywać przez cały rok, a ich wartość witaminowa w miarę upływu czasu nie maleje.

#### **XI grupa SUCHE WARZYWA STRĄCZKOWE**

Są odkwaszające, zaliczamy tu: fasola, groch, soja, soczewica, bób.

Uważane są za źródło węglowodanów ponieważ zawierają dużo skrobi - do 60 mg %. Zawierają także dużo białka roślinnego, związków mineralnych: wapń, fosfor, żelazo oraz witamin A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP i nieznaczne ilości witaminy C.

## **XII grupa CUKIER I SŁODYCZE**

Są zakwaszające, zaliczamy tu: cukier, dżemy, marmolady, miód, czekolada, cukierki, ciastka, budynie, kremy.

Grupa ta jest skoncentrowanym źródłem węglowodanów.

**MATERIAŁY DO ZAJEĆ:**

**ZJ-02-07 – PREZENTACJA MULIMEDIALNA**

Lekcja	5	Czas:	35 min
Temat:	<b>CZYM GROZI JEDZENIA W NADMIARZE – KALORYCZNOŚĆ DIETY</b>		

### **Kaloryczność diety**

#### CEL:

Celem zajęć jest poznać i określić podstawowych potrzeb energetycznych organizmu człowieka.

#### CEL OPERACYJNY:

- uczeń potrafi wymienić popularne produkty i potrawy wysoko- i niskokaloryczne,

#### METODY I FORMY ZAJĘĆ:

Wykład

#### MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

ZJ-02-08 – PREZENTACJA MULTIMEDIALNA „KALORYCZNOŚĆ W DIECIE”

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

##### 1. POWITANIE, WSTĘP [5MIN]

Nauczyciel informuje o celu tych zajęć i podaje normy grupowe (wszyscy dbamy o dyscyplinę i właściwą atmosferę zajęć).

##### 2. CZĘŚĆ WYKŁADOWA [15MIN]

- omówienie podstawowych składników odżywczych żywności
- omówienie zapotrzebowania energetycznego dla dzieci i młodzieży w grupie wiekowej 9-12 lat
- ilość kalorii przypadających na poszczególne posiłki
- przedstawienie kaloryczności wybranych produktów i potraw
- produkt/potrawa wysokokaloryczna – wróg czy przyjaciel

##### 3. PODSUMOWANIE [10MIN]

Zebranie w pigułce prezentowanych informacji

##### 4. ZADANIE DOMOWE

Na następne zajęcia przynieść opakowanie ulubionego produktu.

#### MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI:

W żywności występują białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Białka są to cząsteczki zbudowane z cegiełek zwanych aminokwasami i w organizmie spełniają głównie rolę budulcową. Tłuszcze to składniki, które nie rozpuszczają się w wodzie

i wraz z węglowodanami, zwanymi powszechnie cukrami, stanowią główne źródło energii w naszym pożywieniu. Witaminy służą głównie do regulowania procesów zachodzących w organizmie człowieka, a składniki mineralne są związkami, które spełniają wiele funkcji np. funkcja budulcowa w przypadku wapnia tworzącego nasze kości .

DODATKOWE INFORMACJE - ZJ-02-08 – KALORYCZNOŚĆ DIETY

ZAŁĄCZNIKI:

ZJ-02-08 – PREZENTACJA MULTIMEDIALNA „KALORYCZNOŚĆ DIETY”

ZJ-02-09 – MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI „KALORYCZNOŚĆ DIETY”

Lekcja	6	Czas:	35 min
Temat:	<b>PIRAMIDA RACJONALNEGO ŻYWIENIA</b>		

### **Racjonalne żywienie na co dzień**

#### CEL:

Zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego żywienia na podstawie piramidy żywienia

#### CEL OPERACYJNY:

- uczeń zna podstawy racjonalnego żywienia,
- uczeń potrafi zbudować piramidę żywienia.

#### METODY I FORMY ZAJĘĆ:

Pogadanka, dyskusja, ankieta

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA

#### MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

ZJ-02-13 – TABELA JADŁOSPISU

ZJ-02-14 - PREZENTACJA PIRAMIDA ŻYWIENIA

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

##### 1. POWITANIE, WSTĘP [5 MIN]

Nauczyciel informuje o celu zajęć i podaje normy grupowe (zasady obowiązujące na zajęciach).

##### 2. CZĘŚĆ WYKŁADOWA [20 MIN]

Prezentacja zasad racjonalnego żywienia – piramida żywienia i jej omówienie

##### 3. CZĘŚĆ ĆWICZENIOWA:

Uczniowie wypisują w tabeli [ZJ-02-13] co jedli poprzedniego dnia z podziałem na posiłki.

#### MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

Racjonalne żywienie to żywienie urozmaicone. Wprowadzając do posiłków różne produkty, zapewniamy sobie nie tylko wszelkie niezbędne składniki pokarmowe, ale też zapobiegamy działaniom różnych „trujących” substancji. Niektóre produkty mają działanie neutralizujące i oczyszczają organizm z toksyn, np. owoce i warzywa zawierają dużo antyoksydantów zapobiegających niszczącemu działaniu wolnych rodników. Do zobrazowania tego pojęcia służy piramida zdrowia (optymalny model żywienia). Podstawę w diecie powinny stanowić ćwiczenia fizyczne, następnie produkty zbożowe (makarony, pieczywo), które powinny pokrywać ok. 40 % dziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu. Mleko i jego przetwory zgodnie z piramidą stanowią ok. 20 % dziennego zapotrzebowania energetycznego,



a mięso, wędliny, drób i jaja - 10 %. Najmniej pożądane w diecie są tłuszcze zwierzęce. Należy ograniczać tłuszcze zwierzęce, na rzecz tłuszczów roślinnych jak: oliwa, olej słonecznikowy, sojowy lub arachidowy. Zdrowa dieta oznacza niezbyt duże ilości pieczywa, a jeśli już, to lepiej wybrać ciemne, oraz kasze z grubego przemiału. Nie należy przesadzać z cukrem i słodzycami. Zamiast czarnej herbaty lepiej pić herbaty ziołowe lub/i owocowe. Potraw nie należy obficie solić, w ciągu dnia można maksymalnie spożyć jedną łyżeczkę soli (5 g). W zamian można korzystać z przypraw ziołowych. Warzywa i owoce wolno jeść prawie bez ograniczenia, zwłaszcza warzywa. Trzeba jednak uważać na figi, winogrona, banany, śliwki i owoce suszone, ze względu na wysoką zawartość cukru. Ogólna zasada jest taka: w każdym posiłku powinno się znaleźć białko zwierzęce - mleko, sery, mięso, wędliny, ryby, jaja, jakiś owoc lub/i warzywo. Czy samo zachowanie założeń piramidy wystarcza? Nie. Ważny jest także sposób w jaki jemy. Posiłki powinniśmy spożywać wolno, dokładnie przeżuając. Dobrze jest jeść regularnie, o tych samych godzinach. Kolacja - najpóźniej na dwie godziny przed snem, a rano – przed wyjściem z domu - koniecznie pełnowartościowe śniadanie. W prawidłowym żywieniu nastolatków obowiązują zasady racjonalnego żywienia sformułowane jako "dziesięć przykazań żywieniowych" zalecane także ludziom dorosłym.

#### DEKALOG RACJONALNEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Różnorodność zabezpiecza przed niedoborem składników odżywczych. Specjaliści zalecają ok. 60 różnych składników miesięcznie.
2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.
3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka.
5. Dostarczaj organizmowi odpowiednią ilość błonnika (chleb razowy, płatki zbożowe, warzywa). Błonnik nie ma większej wartości odżywczej, ale ma ogromne znaczenie zdrowotne - chroni np. jelita przed chorobami nowotworowymi.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców. Dostarczają organizmowi dużo witamin, soli mineralnych i błonnika.
7. Ograniczaj jedzenie, w szczególności produktów zwierzęcych, a także zawierających cholesterol.
8. Unikaj węglowodanów prostych (cukry i słodczy). Unikaj słodczy z wyjątkiem miodu.
9. Ograniczaj spożycie soli. Podnosi ona ciśnienie krwi, obciąża nerki. Unikaj alkoholu, mocnej herbaty i kawy.

10. Zastępuj tłuszcze zwierzęce (tłuste sery, masło, mięso) tłuszczami roślinnymi margaryna, oliwa). Spożywaj ryby 2-3 razy w tygodniu. Ryby są zdrowszym źródłem białka niż mięso.  
(Według prof. W.B. Szostaka i prof. B. Cybulskiej)

Lekcja	7	Czas:	35 min
Temat:	<b>CZ PRZECZYTASZ NA OPAKOWANIU</b>		

**Etykiety – po co nam one i co możemy z nich wyczytać**

CEL:

Zapoznanie uczniów z oznakowaniem na żywności

**CELE OPERACYJNE:**

Uczeń umie odczytywać informacje znajdujące się na etykietach środków spożywczych,

Uczeń potrafi wskazać informacje jakie powinny się znajdować na opakowaniach żywności,

Uczeń rozumie informacje o wartości odżywczej produktu.

METODY I FORMY ZAJĘĆ:

Pogadanka, dyskusja, ankieta

MATERIAŁY DO ZAJĘĆ:

OPAKOWANIA PRZYNIESIONE PRZEZ UCZNIÓW

ZJ-02-11 – PREZENTACJA MULTIMEDIALNA „ZNAKOWANIE ŻYWNOSCI”

ZJ-02-10 – ANKIETA „OPAKOWANIA”

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. POWITANIE, WSTĘP [5MIN]

Nauczyciel informuje o celu zajęć i podaje normy grupowe (zasady obowiązujące na zajęciach).

2. CZĘŚĆ WYKŁADOWA [20MIN]

Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną „OPAKOWANIA” [ZJ-02-09].

Nauczyciel po prezentacji rozdaje uczniom ankietę [ZJ-02-10] i prosi o wypełnienie ankiety.

Uczniowie wypełniają ankietę na podstawie przyniesionego z domu opakowania produktu spożywczego.

3. PODSUMOWANIE [5MIN]

Zebranie w pigułce prezentowanych informacji.

**ZAŁĄCZNIKI:**

ZJ-02-10 – ANKIETA „OPAKOWANIA”

ZJ-02-11 – PREZENTACJA MULTIMEDIALNA „ZNAKOWANIE ŻYWNOSCI”

ZJ-02-15 – MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI „OPAKOWANIA”

Lekcja	8	Czas:	35 min
Temat:	<b>SUPLEMENTY I ODŻYWKI W DIECIE</b>		

### **Odżywki i suplementy diety**

#### CEL:

przekazanie podstawowych informacji i zapoznanie uczniów ze stosowanymi suplementami diety oraz odżywkami

#### CELE OPERACYJNE:

Uczeń wie o konsekwencjach przedawkowania suplementów i odżywek

Uczeń potrafi określić warunki przyjmowania suplementów i odżywek

#### METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, dyskusja

#### **MATERIAŁY POTRZEBNE DO REALIZACJI ZAJĘĆ:**

PREZENTACJA MULTIMEDIALNA ZJ-03-16

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

##### 1. POWITANIE, WSTĘP [5 MIN]

Nauczyciel informuje o celu zajęć i podaje normy grupowe (zasady obowiązujące na zajęciach).

##### 2. CZĘŚĆ WYKŁADOWA [25 MIN]

Nauczyciel przedstawia podstawowe informacje o suplementach i odżywkach.

##### 3. PODSUMOWANIE [5 MIN]

- zebranie

#### **MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:**

**Suplement diety** - dodatek, uzupełnienie diety. Są to poszczególne składniki żywności, substancje dodatkowe, gotowe produkty spożywcze oraz preparaty w postaci tabletki, kapsułki, u lub u, których spożycie, w uzupełnieniu zwykłej diety, przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne, sprzyja uzupełnieniu codziennej diety deficytowej w niektóre składniki mineralne czy witaminy.

Lekcja	9	Czas:	35 min
Temat:	<b>JEDZ, ĆWICZ I ZACHOWUJ RÓWNOWAGĘ!</b>		

CEL:

zapoznanie uczniów z różnymi typami zajęć fizycznych

CELE OPERACYJNE:

- uczeń wie czym jest nadwaga i otyłość , jakie są ich konsekwencje
- uczeń zna pojęcie aktywności fizycznej, zna jej formy

METODY I FORMY PRACY:

Pogadanka, dyskusja

PLAN ZAJĘĆ:

1. POWITANIE, WSTĘP

Nauczyciel informuje o celu tych zajęć i podaje normy grupowe (zasady obowiązujące na zajęciach).

2. WYKŁAD

- przedstawienie uczniom podstawowych informacji dotyczących aktywności fizycznej, jej form i korzyści z niej wynikających.

3. PODSUMOWANIE

Zebranie uzyskanych informacji.

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”. Ta szeroka definicja obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, tzn. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Obok czynników osobistych, wpływ środowiska na poziom aktywności fizycznej może mieć wymiar fizyczny (np. środowisko zbudowane, wykorzystanie terenu), społeczny i ekonomiczny.

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Udowodniono, że siedzący tryb życia stanowi czynnik ryzyka dla rozwoju wielu chronicznych schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych, stanowiących główną przyczynę zgonów w świecie zachodnim. Ponadto prowadzenie aktywnego życia przynosi wiele innych korzyści społecznych i psychologicznych, a między aktywnością fizyczną i średnią długością życia zachodzi bezpośrednia relacja wskazująca, że populacje aktywne fizycznie zazwyczaj żyją dłużej niż populacje nieaktywne. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia po intensyfikacji aktywności fizycznej zgłaszają lepsze samopoczucie zarówno z punktu widzenia fizycznego, jaki i psychicznego, oraz cieszą się lepszą jakością życia.

W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego. Obecnie istnieje wystarczająca ilość dowodów wskazujących, że osoby, które prowadzą fizycznie aktywny tryb życia, mogą osiągnąć szereg korzyści zdrowotnych, obejmujących:

- Ograniczone ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych.
- Powstrzymanie i/lub opóźnienie rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz lepszą kontrolę ciśnienia tętniczego u osób, które cierpią na wysokie ciśnienie krwi.
- Dobre funkcje sercowo-płucne.
- Zachowanie funkcji metabolicznych oraz niższy wskaźnik występowania cukrzycy typu 2.
- Zwiększone zużycie tkanki tłuszczowej, pomagające w kontroli wagi ciała i zmniejszające ryzyko otyłości.
- Mniejsze ryzyko wystąpienia pewnych typów raka, np. raka piersi, prostaty i okrężnicy.
- Lepszą mineralizację kości w młodym wieku, przyczyniającą się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku.
- Lepsze funkcje trawienne i regulację rytmu jelitowego.
- Zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni skutkującą lepszymi możliwościami funkcjonalnymi do wykonywania codziennych czynności.
- Zachowanie funkcji motorycznych, w tym siły i koordynacji ruchowej.
- Zachowanie funkcji poznawczych oraz zmniejszone ryzyko depresji i demencji.
- Niższe poziomy stresu oraz związaną z tym lepszą jakość snu.

- Lepszy obraz własnej osoby oraz poczucie własnej wartości, a także większy entuzjazm i optymizm.
- Obniżony poziom nieobecności (urlopy zdrowotne) w pracy.
- U osób w podeszłym wieku, mniejsze ryzyko upadków oraz powstrzymanie lub opóźnienie chronicznych schorzeń związanych z procesem starzenia.

Dzieci i młodzież podejmują wiele różnych form aktywności fizycznej, np. poprzez uczestnictwo w zabawach lub uprawianie dyscyplin sportowych. Jednakże ich codzienne nawyki uległy zmianie wskutek pojawienia się nowych modeli spędzania wolnego czasu (telewizja, internet, gry komputerowe), a zmiana ta zbiegła się z wzrastającą liczbą przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci. W rezultacie powstała obawa, czy w ostatnich latach aktywność fizyczna wśród dzieci i młodzieży nie została wyparta przez bardziej statyczne czynności.

Wraz z wiekiem możliwości podejmowania aktywności fizycznej są coraz mniejsze, a ostatnie zmiany trybu życia tylko nasilają to zjawisko. Z powodu wielkich wynalazków ostatnich lat nastąpiło znaczące ograniczenie ilości wysiłku fizycznego koniecznego do wypełnienia domowych obowiązków, do przemieszczania się z miejsca na miejsce (samochody, autobusy), a nawet do podjęcia działalności rekreacyjnej (w tym do dotarcia do osób organizujących aktywność fizyczną). Według dostępnych danych od 40 do 60% populacji UE prowadzi siedzący tryb życia.

Do najczęściej spotykanych form spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież zalicza się :

- Gry i zabawy na powietrzu, spacer, wycieczki, sport rekreacyjny i turystykę
- Kino, radio i telewizję
- Majsterkowanie, zajęcia plastyczne, śpiew, taniec
- Uczęszczanie do teatru, filharmonii, zwiedzanie muzeów, wystaw, oglądanie imprez sportowych
- Koła, kluby zainteresowań, chór, zespoły muzyczne, taneczne
- Indywidualne zamiłowania np. fotografia, kolekcjonerstwo.

ZAŁĄCZNIKI:

ZJ-02-17 – KRZYŻÓWKA

ZJ-02-19 – KRZYŻÓWKA



# **ZAŁĄCZNIKI**





## KARTA UCZESTNIKA PROGRAMU

### ZDROWO JESZ – LEPIEJ ŻYJESZ

KOD UCZESTNIKA	NR-	NR	NR	-	KLASA	-	NR SZKOŁY
PŁEĆ	K				-	M	
IMIE							
NAZWISKO							
DATA URODZENIA	R	R	R	R	-	M	M
						-	D
KLASA							

WYPEŁNIJ KARTĘ LITERAMI DRUKOWANYMI, KAŻDA LITERA W OSOBNEJ KRATCE

WYWIAD I			
DATA BADANIA:			
1. PŁEĆ		2. WIEK	3. MASA CIAŁA
K	M		kg
			m
<b>5. Ile posiłków codziennie spożywasz? (średnio)</b>			
a. 1-3		b. 4-5	c. powyżej 5
<b>6. Czy zawsze jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?</b>			
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu
<b>7. Czy podjadasz pomiędzy posiłkami? (np. chipsy, batoniki, wafelki, cukierki, owoce, warzywa, ...)</b>			
a. tak		b. nie	c. od czasu do czasu
<b>8. Co podjadasz najczęściej? (zaznacz trzy najczęściej podjadane produkty) [w odp. g – wpisz jakie?]</b>			
a. owoce		e. chipsy, chrupki	
b. warzywa		f. owoce suszone	
c. słodczyce		g. inne	
d. pieczywo			
<b>9. Jak często jadasz owoce i warzywa (świeże, surówki, sałatki, koktajle)?</b>			
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu
			d. nie jadam owoców
<b>10. Jak często jadasz słodczyce? (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)</b>			
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu
			d. nie jadam owoców
<b>11. Jak często jadasz pieczywo ciemne?</b>			
a. jadam tylko pieczywo ciemne		b. zwykle białe, ale od czasu do czasu jadam ciemne pieczywo	c. jadam tylko białe pieczywo
			d. w ogóle nie jadam pieczywa
<b>12. Czym smarujesz pieczywo? [w odp. e – wpisz czym?]</b>			
a. zawsze masłem		b. zawsze margaryną (np. rama, ....)	c. różnie, raz masłem, raz margaryną
			d. nie smaruje pieczywa tłuszczem
e. inne			
<b>13. Jak często jadasz produkty mleczne (mleko, jogurty, mleko acidofilne, inne napoje mleczne, twarogi, sery)</b>			
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu
			d. nigdy
<b>14. Czy jadasz obiady?</b>			
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu
			d. nigdy
<b>15. Jak często jadasz ryby?</b>			
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu
			d. nie jadam ryb

<b>16. Czy jadasz produkty typu fast-food?</b>			
a. tak		b. nie	
<b>17. Które z wymienionych potraw typu fast-food jadasz najczęściej?</b> <b>W odpowiedzi „i” – wymień jakie?</b> Jeśli w pytaniu 16 udzieliłeś odpowiedzi „nie” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.			
a. pizza		e. zapiekanka	
b. cheeseburger		f. frytki	
c. hamburger (bez warzyw)		g. hot-dog	
d. hamburger (z dodatkiem warzyw)		h. kebab	
i. inne			
<b>18. Jak często jadasz potrawy typu fast-food?</b> Jeśli w pytaniu 16 udzieliłeś odpowiedzi „nie” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. kilka razy w miesiącu
<b>19. Czy czytasz etykiety na opakowaniach produktów, które kupujesz?</b>			
a. tak	b. nie	c. czasami	
<b>20. Czy zwracasz uwagę na skład kupowanych produktów wypisany na etykietach?</b>			
a. tak	b. nie	c. czasami	
<b>21. Podaj ilość wypijanych napojów w ciągu doby. (dotyczy to wszystkich napojów, np. kawa, herbata, woda, napoje)</b>			
a. powyżej 2l	b. 1-2 litry	c. 0,5 – 1 litr	d. poniżej 0,5l
<b>22. Jakie napoje najczęściej pijasz? Podaj trzy najczęściej pite.</b> Zaznaczając odpowiedź „i” – podaj jakie?			
a. woda niegazowana		e. napoje owocowe, o-warzywne niegaz.	
b. woda gazowana		f. napoje gazowane	
c. 100% soki owocowe		g. herbata	
d. soki owocowo-warzywne, warzywne		h. napoje mleczne	
i. inne:			
<b>23. W jaki sposób troszczysz się o swoje zdrowie i dobre samopoczucie?</b> Zaznacz max. 3 odpowiedzi.			
a. uprawiam regularnie sport		d. unikam stresu	
b. zdrowo się odżywiam		e. korzystam z porad lekarza	
c. biorę witaminy i suplementy		f. nie przywiązuję do tego wagi	
<b>24. Jak często uprawiasz sport?</b>			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. sezonowo, np. narty, sporty wodne
<b>25. Czy uważasz, że posiadasz pełną wiedzę dotyczącą żywienia?</b>			
a. tak	b. nie	c. nie zastanawiałem się nad tym	

## FORMULARZ SPRAWOZDANIA

KLASA:				SZKOŁA:			
DATA BADANIA:							
<b>1. PŁEĆ</b> [PODAJ ILOŚĆ]				<b>2. WIEK</b> [ŚREDNIO]			
K-		M-					
<b>5. Ile posiłków codziennie spożywasz?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. 1-3				b. 4-5		c. powyżej 5	
<b>6. Czy zawsze jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie				b. staram się codziennie			
				c. od czasu do czasu			
				d. nigdy			
<b>7. Czy podjadasz pomiędzy posiłkami? (np. chipsy, batoniki, wafelki, cukierki, owoce, warzywa, ...)</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
				c. od czasu do czasu			
<b>8. Co podjadasz najczęściej? (zaznacz trzy najczęściej podjadane produkty)</b> [w odp. g – wpisz jakie?] (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. owoce				e. chipsy, chrupki			
b. warzywa				f. owoce suszone			
c. słodycze				g. inne			
d. pieczywo							
<b>9. Jak często jadasz owoce i warzywa (świeże, surówki, sałatki, koktajle)?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie				b. więcej niż 3 razy w tygodniu			
				c. 1-2 razy w tygodniu			
				d. nie jadam owoców			
<b>10. Jak często jadasz słodycze? (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie				b. więcej niż 3 razy w tygodniu			
				c. 1-2 razy w tygodniu			
				d. nie jadam owoców			
<b>11. Jak często jadasz pieczywo ciemne?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. jadam tylko pieczywo ciemne				b. zwykle białe, ale od czasu do czasu jadam ciemne pieczywo			
				c. jadam tylko białe pieczywo			
				d. w ogóle nie jadam pieczywa			

<b>12. Czym smarujesz pieczywo?</b> [w odp. e – wpisz czym?] (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. zawsze masłem		b. zawsze margaryną (np. rama, ....)		c. różnie, raz masłem, raz margaryną		d. nie smaruje pieczywa tłuszczem	
e. inne							
<b>13. Jak często jadasz produkty mleczne (mleko, jogurty, mleko acidofilne, inne napoje mleczne, twarogi, sery)</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
<b>14. Czy jadasz obiady?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
<b>15. Jak często jadasz ryby?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. nie jadam ryb	
<b>16. Czy jadasz produkty typu fast-food?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
<b>17. Które z wymienionych potraw typu fast-food jadasz najczęściej?</b> <b>W odpowiedzi „i” – wymień jakie?</b> (PODAJ ILOŚĆ W KAŻDEJ Z UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. pizza				e. zapiekanka			
b. cheeseburger				f. frytki			
c. hamburger (bez warzyw)				g. hot-dog			
d. hamburger (z dodatkiem warzyw)				h. kebab			
i. inne							
<b>18. Jak często jadasz potrawy typu fast-food?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. kilka razy w miesiącu	
<b>19. Czy czytasz etykiety na opakowaniach produktów, które kupujesz?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
				c. czasami			
<b>20. Czy zwracasz uwagę na skład kupowanych produktów wypisany na etykietach?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
				c. czasami			

<b>21. Podaj ilość wypijanych napojów w ciągu doby. (dotyczy to wszystkich napojów, np. kawa, herbata, woda, napoje) (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)</b>							
a. powyżej 2l		b. 1-2 litry		c. 0,5 – 1 litr		d. poniżej 0,5l	
<b>22. Jakie napoje najczęściej pijasz? Podaj trzy najczęściej pite. Zaznaczając odpowiedź „i” – podaj jakie? (PODAJ ILOŚĆ W KAŻDEJ Z UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)</b>							
a. woda niegazowana				e. napoje owocowe, o-warzywne niegaz.			
b. woda gazowana				f. napoje gazowane			
c. 100% soki owocowe				g. herbata			
d. soki owocowo-warzywne, warzywne				h. napoje mleczne			
i. inne:							
<b>23. W jaki sposób troszczysz się o swoje zdrowie i dobre samopoczucie? Zaznacz max. 3 odpowiedzi. (PODAJ ILOŚĆ KAŻDEJ Z UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)</b>							
a. uprawiam regularnie sport				d. unikam stresu			
b. zdrowo się odżywiam				e. korzystam z porad lekarza			
c. biorę witaminy i suplementy				f. nie przywiązuję do tego wagi			
<b>24. Jak często uprawiasz sport? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)</b>							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. sezonowo, np. narty, sporty wodne	
<b>25. Czy uważasz, że posiadasz pełną wiedzę dotyczącą żywienia? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)</b>							
a. tak		b. nie		c. nie zastanawiałem się nad tym			

WYWIAD II			
DATA BADANIA:			
<b>DANE DEMOGRAFICZNE</b>			
<b>1. Podaj ilość osób w Twoim gospodarstwie domowym.</b>			
a. 1-2	b. 3	c. 4	d. 5 i więcej
<b>2. Z ilu pokoleń składa się Twoje gospodarstwo domowe?</b>			
a. z jednego (jestem sam)	b. z dwóch (ja + rodzeństwo i rodzice)	c. z trzech (ja, rodzice, dziadkowie)	d. z czterech (odp. c + pradiadkowie)
<b>3. Mieszkam z rodziną w:</b>			
a. bloku/wieżowcu	b. domu	c. wspólnie z inną rodziną w jednym mieszkaniu	
<b>PYTANIA DOTYCZĄCE PREFERENCJI ŻYWIENIOWYCH RODZINY</b>			
<b>4. Jak często jadasz wspólnie z rodziną śniadania?</b>			
a. codziennie	b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
<b>5. Śniadania rodzinne składają się zwykle:</b> <i>Jeżeli w pytaniu 4 udzieliłeś odpowiedzi „d” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.</i>			
a. z jednej potrawy (np. jajecznica, kanapki, zupa mleczna)	b. z dwóch potraw (np. zupa mleczna + kanapki; jogurt z płatkami + kanapki)	c. z jednej potrawy + nap. mleczny (np. kakao, jogurt, mleko, kefir, ml. acidofilne)	d. ze słodkich bułek, kanapki z dżemem lub konfiturą
<b>6. Jak często w Twoim domu spożywa się produkty mleczne?</b>			
a. codziennie	b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
<b>7. Jak często jadasz wspólnie z rodziną obiady?</b>			
a. codziennie	b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
<b>8. Najczęściej jadasz obiady z rodziną:</b> <i>Jeżeli w pytaniu 7 udzieliłeś odpowiedzi „d” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.</i>			
a. w domu, samodzielnie przygotowane przez członków rodziny	b. w domu, kupowane	c. poza domem, w barach	
<b>9. Jak często w Twoim domu spożywa się ryby?</b>			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadamy ryb
<b>10. Jak często w Twoim domu spożywa się warzywa i owoce?</b>			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadamy warzyw i owoców
<b>11. Jak często w Twoim domu spożywa się słodczy (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)</b>			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadamy słodczy
<b>12. Jakie najczęściej mleko jest kupowane w Twoim gospodarstwie domowym?</b>			
a. 3,2% tłuszczu	b. 2,0% tłuszczu	c. 1,5% tłuszczu	d. 0,5% tłuszczu

<b>13. Jaki rodzaj tłuszczu do smarowania używa się w Twoim gospodarstwie domowym?</b>			
a. masło	b. margaryna	c. mixy (masła i margaryny)	d. inne
<b>14. Czy są kupowane produkty typu light?</b>			
a. tak		b. nie	
<b>15. Jakie najczęściej są kupowane produkty typu light?</b> Zaznacz max. 3. <i>Jeżeli w pytaniu 14 udzieliłeś odpowiedzi „nie” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.</i>			
a. napoje		d. słodyczne „light”	
b. jogurty, mleko odtłuszczone itp.		e. dżemy, konfitury „light”	
c. nabiał z ograniczoną ilością tłuszczu		f. majonez	
g. inne:			
<b>16. Jakie napoje najczęściej pija Twoja rodzina?</b> Podaj trzy najczęściej pite. Zaznaczając odpowiedź „i” – podaj jakie?			
a. woda niegazowana		e. napoje owocowe, o-warzywne niegaz.	
b. woda gazowana		f. napoje gazowane	
c. 100% soki owocowe		g. herbata	
d. soki owocowo-warzywne, warzywne		h. napoje mleczne	
i. inne:			
<b>19. Czy domownicy czytają etykiety na opakowaniach produktów, które kupujecie?</b>			
a. tak	b. nie	c. czasami	
<b>20. Czy w Twoim gospodarstwie domowym jest stosowane żywienie dietetyczne dla członków rodziny?</b>			
a. tak	b. nie	c. nie wiem	
<b>21. Czy Twoja rodzina stara się odżywiać zdrowo?</b>			
a. tak	b. nie	c. nie wiem	



# FORMULARZ SPRAWOZDANIA Z WYWIADU II

KLASA:

SZKOŁA:

DATA BADANIA:

## DANE DEMOGRAFICZNE

### 1. Podaj ilość osób w Twoim gospodarstwie domowym.

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. 1-2		b. 3		c. 4		d. 5 i więcej	
--------	--	------	--	------	--	---------------	--

### 2. Z ilu pokoleń składa się Twoje gospodarstwo domowe?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. z jednego (jestem sam)		b. z dwóch (ja + rodzeństwo i rodzice)		c. z trzech (ja, rodzice, dziadkowie)		d. z czterech (odp. c + pradziadkowie)	
---------------------------	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

### 3. Mieszkam z rodziną w: (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. bloku/wieżowcu		b. domu		c. wspólnie z inną rodziną w jednym mieszkaniu	
-------------------	--	---------	--	--	--

## PYTANIA DOTYCZĄCE PREFERENCJI ŻYWIENIOWYCH RODZINY

### 4. Jak często jadasz wspólnie z rodziną śniadania?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
---------------	--	--------------------------	--	----------------------	--	----------	--

### 5. Śniadania rodzinne składają się zwykle:

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. z jednej potrawy (np. jajecznica, kanapki, zupa mleczna)		b. z dwóch potraw (np. zupa mleczna + kanapki; jogurt z płatkami + kanapki)		c. z jednej potrawy + nap. mleczny (np. kakao, jogurt, mleko, kefir, ml. acidofilne)		d. ze słodkich bułek, kanapki z dżemem lub konfiturą	
---	--	---	--	--	--	--	--

### 6. Jak często w Twoim domu spożywa się produkty mleczne?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
---------------	--	--------------------------	--	----------------------	--	----------	--

### 7. Jak często jadasz wspólnie z rodziną obiady?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
---------------	--	--------------------------	--	----------------------	--	----------	--

### 8. Najczęściej jadasz obiady z rodziną:

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. w domu, samodzielnie przygotowane przez członków rodziny		b. w domu, kupowane		c. poza domem, w barach	
---	--	---------------------	--	-------------------------	--

<b>9. Jak często w Twoim domu spożywa się ryby?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. nie jadamy ryb	
<b>10. Jak często w Twoim domu spożywa się warzywa i owoce?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. nie jadamy warzyw i owoców	
<b>11. Jak często w Twoim domu spożywa się słodycze (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu		c. 1-2 razy w tygodniu		d. nie jadamy słodyczy	
<b>12. Jakie najczęściej mleko jest kupowane w Twoim gospodarstwie domowym?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. 3,2% tłuszczu		b. 2,0% tłuszczu		c. 1,5% tłuszczu		d. 0,5% tłuszczu	
<b>13. Jaki rodzaj tłuszczu do smarowania używa się w Twoim gospodarstwie domowym?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. masło		b. margaryna		c. mixy (masła i margaryny)		d. inne	
<b>14. Czy są kupowane produkty typu light?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak		b. nie					
<b>15. Jakie najczęściej są kupowane produkty typu light?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. napoje				d. słodycze „light”			
b. jogurty, mleko odtłuszczone itp.				e. dżemy, konfitury „light”			
c. nabiał z ograniczoną ilością tłuszczu				f. majonez			
g. inne:							
<b>16. Jakie napoje najczęściej pija Twoja rodzina?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. woda niegazowana				e. napoje owocowe, o-warzywne niegaz.			
b. woda gazowana				f. napoje gazowane			
c. 100% soki owocowe				g. herbata			
d. soki owocowo-warzywne, warzywne				h. napoje mleczne			
i. inne:							
<b>19. Czy domownicy czytają etykiety na opakowaniach produktów, które kupujecie?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							

a. tak		b. nie		c. czasami	
<b>20. Czy w Twoim gospodarstwie domowym jest stosowane żywienie dietetyczne dla członków rodziny?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)					
a. tak		b. nie		c. nie wiem	
<b>21. Czy Twoja rodzina stara się odżywiać zdrowo?</b> (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)					
a. tak		b. nie		c. nie wiem	



## KARTA POMIARU

### ZDROWO JESZ – LEPIEJ ŻYJESZ

KOD UCZESTNIKA	NR-	NR	NR	-	KLASA	-	NR SZKOŁY
PŁEĆ	K				-	M	
IMIE							
NAZWISKO							
DATA URODZENIA	R	R	R	R	-	M	M
MASA CIAŁA	, kg				WZROST		, m

WYPEŁNIJ KARTĘ LITERAMI DRUKOWANYMI, KAŻDA LITERA W OSOBNEJ KRATCE

POMIAR POWINIEN BYĆ DOKONANY I ZAPISANY PRZEZ WYZNACZONĄ OSOBĘ

MASĘ CIAŁA PODAJEMY W KG DO DWÓCH MIEJSC PO PRZECINKU

WZROST PODAJEMY W METRACH DO DWÓCH MIEJSC PO PRZECINKU

## **BMI - Body Mass Index**

wzór do obliczenia BMI:

$$BMI = \frac{\text{MASA CIAŁA [kg]}}{\text{WZROST x WZROST [m}^2\text{]}}$$

Przykładowe obliczenie:

masa ciała = 38,60kg

wzrost = 171 cm = 1,71m

$$BMI = \frac{\text{MASA CIAŁA } 38,60 \text{ [kg]}}{\text{WZROST x WZROST } 1,71 \times 1,71 \text{ [m}^2\text{]}}$$

$$BMI = \frac{38,60}{2,92} = 13,22$$

---

Twoje obliczenie BMI: *wzrost i masę ciała znajdziesz po drugiej stronie kartki.*

$$BMI = \frac{\text{MASA CIAŁA [kg]}}{\text{WZROST x WZROST [m}^2\text{]}}$$

---

---

---

**MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI „KALORYCZNOŚĆ DIETY”**

Rodzaj posiłku	% dobowego zapotrzebowania energetycznego		
	Przy 3 posiłkach dziennie	Przy 4 posiłkach dziennie	Przy 5 posiłkach dziennie
<b>Śniadanie</b>	30-35%	25-30%	25-30%
<b>II Śniadanie</b>		5-10%	5-10%
<b>Obiad</b>	35-40%	35-40%	30-35%
<b>Podwieczorek</b>			5-10%
<b>Kolacja</b>	25-30%	25-30%	15-20%

Średnia Ilość kalorii przypadająca na poszczególne posiłki dla młodzieży w wieku 9 - 12 lat

Rodzaj posiłku	% dobowego zapotrzebowania energetycznego		
	Przy 3 posiłkach dziennie	Przy 4 posiłkach dziennie	Przy 5 posiłkach dziennie
<b>Śniadanie</b>	675,0 – 787,5	562,5 – 675,0	562,5 – 675,0
<b>II Śniadanie</b>	-	112,5 – 225,0	112,5 – 225,0
<b>Obiad</b>	787,5 – 900,0	787,5 – 900,0	675,0 – 787,5
<b>Podwieczorek</b>			112,5 – 225,0
<b>Kolacja</b>	562,5 – 675,0	562,5 – 675,0	337,5 – 450,0

Proponowane normy na energię dla młodzieży 9 -12 lat

Grupa wiek (lata)	kcal/doba		
	aktywność fizyczna		
	Mała	Umiarkowana	Duża
<b>Chłopcy 9 -12</b>	2050	2400	2750
<b>Dziewczęta 9 -12</b>	1800	2100	2400

Kaloryczność wybranych produktów i potraw:



---

ok. 451kcal w 100g



---

ok. 550kcal w 100g



---

ok. 634kcal w 100g



---

ok. 536kcal w 100g



---

ok. 252kcal w 100g



---

ok. 225kcal w 100g



---

ok. 316kcal w 100g



---

ok. 560kcal w 100g





ok. 280kcal w 100g



ok. 340kcal w 100g



ok. 204kcal w 100g



ok. 154kcal w 100g



ok. 42kcal w 100ml



ok. 46kcal w 100ml



ok. 43kcal w 100ml



0 kcal w 100ml

**Wartość kaloryczna (kcal) dotyczy 100 g (100 ml) produktu - 1 kcal = 4,19 kJ**

<b>Produkty</b>	<b>Kcal</b>
<b>A</b>	
agrest	61
ajerkoniak (40 ml)	128
ananas	32
ananas z puszki, 1 plaster	38
anchois filet, 1 szt	15
antrykot wołowy	159
anyżówka grecka Ouzo, 1 kieliszek (2 cl)	68
arak 38%, 1 kieliszek (2 cl)	45
arbuz	12
awokado	118
awokado, 1 średnie (270 g)	320
<b>B</b>	
babeczka śmietankowa, 1 sztuka (40 g)	135
babka piaskowa	432
babka polska	368
bagietka francuska	214
bajaderka, 1 sztuka (80 g)	317
bakłazan	24
bakłazan smażony na oleju	300
bambus konserwowy	39
banan, 1 sztuka (200 g)	136
baranina bez kości, średnio	234
baranina, łopatka	241
baranina, udziec	195
barszcz czerwony zabielany, 1 talerz (250 ml)	87
barszcz z uszkami	350
baton Bounty, 1 szt	145
baton Duplo, 1 szt	100
baton Kitekat, 1 szt	85
baton Mars, 1 szt	275
baton Milky Way, 1 szt	135
baton Snickers, 1 szt	310
beza, 1 szt	110
białko z 1 jaja	18
bigos domowy	93
bigos popularny	139
bitki wieprzowe	197
bitki wołowe	104
bliny ziemniaczane	253
boczek faszerowany	502
boczek wędzony, solony	477
boczek wieprzowy	517
boćwina	28
boeuf Stroganow	222
borówki	61
bób	36

brokuły	27
brukselka	44
brukselka z wody z bułką tartą i masłem	129
bryndza, ser owczy	250
brzoskwinia	53
brzoskwinie suszone	295
bułka grahamka, 1 szt (50 g)	106
bułka kajzerka, 1 szt (50 g)	120
bułka maślana, 1 szt (50 g)	124
bułka pszenna, 1 szt (50 g)	125
bułka tarta	363
buraki	46
buraki ćwikłowe	49
buraki zasmażane	90

## C

cappuccino z mlekiem, 1 filiżanka	60
cebula	28
chałka	274
chałwa	531
cheesburger, frytki, szarlotka, duża cola, 1 zestaw	1200
cheesburger, 1 porcja	308
chipsy ziemniaczane	552
chleb graham, 1 kromka (50 g)	96
chleb lecytynowy, 1 kromka (50 g)	120
chleb pita	333
chleb pszenny, 1 kromka (50 g)	108
chleb pumpernikiel, 1 kromka (40 g)	96
chleb razowy na miodzie, 1 kromka (50 g)	95
chleb razowy, 1 kromka (50 g)	98
chleb sitkowy, 1 kromka (50 g)	98
chleb słodowy, 1 kromka (50 g)	102
chleb z otrębami, 1 kromka (50 g)	103
chleb zwykły, 1 kromka (50 g)	102
chleb żytni, 1 kromka (50 g)	110
chrzan	68
ciastka delicje szampańskie	400
ciastka markizy	358
ciastko karpátka	442
ciastka tortowe z galaretką	311
ciasto drożdżowe ze śliwkami	178
ciasto kokosowe	406
ciasto kruche ze śliwkami	218
cielęca pieczeń duszona	240
cielęcina w potrawce	112
cielęcy kotlet panierowany	426
Coca Cola light, 1 puszka (200 ml)	1
Coca Cola, 1 puszka (200 ml)	82
croissant, 1 sztuka (60 g)	282
crunchips	51
cukier biały	400

cukier biały, 1 łyżeczka (10 g)	40
cukier waniliowy, 1 paczka	32
cukierki M&M's	490
cukierki	390
cukinia	16
cynamon	104
cytryna, 1 średnia (150 g)	36
czarne jagody	61
czekolada, 1 kostka	22
czekolada gorzka, 1 tabliczka	520
czekolada kremowa, 1 tabliczka	560
czekolada Milka mleczna, 1 tabliczka	539
czekolada Milka z jogurtem, 1 tabliczka	585
czekolada Milka z truskawkami, 1 tabliczka	578
czekolada Milka ze wiśniami, 1 tabliczka	577
czekolada mleczna, 1 tabliczka	560
czekoladka Ferrero Rocher, 1 szt	75
czekoladka Mon Cheri, 1 szt	50
czekoladowa posypka do deserów	421
czekoladowy mus	219
czereśnie	48
czosnek, 1 ząbek (15 g)	3
ćwikła	49

## D

daktyle suszone	272
dorsz po grecku, 1 porcja	230
dorsz w sosie pomidorowym, konserwa	102
dorsz wędzony	52
dorsz, filety smażone, panierowane	278
dorsz, kotlet mielony	260
draże arachidowe Wedel	547
drobiowa wątróbka	134
drobiowe serca	119
drops owocowy, 1 szt	18
drożdże prasowane	130
drożdże suszone, 1 paczka	26
drożdżówka z makiem	345
drożdżówka z marmoladą	323
dynia	23
dżem śliwkowy, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	31
dżem truskawkowy, wysokosłodzony, 1 łyżka (20 g)	50
dżem z czarnej porzeczki, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g)	32
dżemy niskosłodzone, 1 łyżka (20 g)	33
dżemy wysokosłodzone, 1 łyżka (20 g)	50

## E

eklerka z kremem (40 g)	120
endywia (sałata)	17

## F

Fanta (200 ml)	82
fasola biała, sucha	346

fasola kolorowa, sucha	343
fasolka cięta w zalewie, konserwa	20
fasolka po bretońsku	154
fasolka szparagowa	36
fasolka szparagowa z bułką tartą	115
faworki	476
feta ser grecki	250
figi suszone	300
figi świeże (65 g)	47
fish and chips (ryba i frytki), 1 porcja	651
flaki	320
flądra wędzona	53
frytki ziemniaczane podsmażane mrożone	226

## G

galaretką owocową w proszku	316
galaretką z nóżek wieprzowych	206
gin, (20 cl)	60
gołąbki w sosie pomidorowym	117
granat (275 g)	104
grejpfrut (250 g)	70
groch, suchy	354
groszek w zalewie, konserwa	79
groszek z marchewką	73
groszek zielony (strąki)	43
groszek zielony z masłem	99
gruszka (120 g)	56
gruszki suszone	328
gruszki w syropie w puszcze	50
grzyby suszone	350
gulasz sojowy z jarzynami	75
gulasz wieprzowo-wołowy	197
gulasz wołowy	149
guma do żucia, 1 listek	7

## H

hamburger Bic Mac	510
hamburger Royal	527
hamburger rybny	423
hamburger z serem	308
hamburger	255
herbata mrożona Lipton Ice Tea	33
herbatnik, 1 szt	45
herbatniki w czekoladzie	462

## I

indyk, białe mięso ze skórą	159
indyk, filet	109
indyk, tuszka	56
irysy	420

## J

jabłecznik (40 g)	110
jabłka suszone	341

jabłko świeże	36
jaja przepiórcze	149
jaja sadzone	180
jajecznica na słoninie	130
jajo, 1 szt	ok.80
jajo, żółtko	64
jarmuż	49
jarzynowa zupa	33
jarzynowa zupa zabieleniana	48
jeżyny	63
jogurt 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	155
jogurt 2,5% tłuszczu , 1 szklanka (250 ml)	175
jogurt Danone 0% tłuszczu z owocami, 1 szklanka (250 ml)	48
jogurt naturalny 2,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	150
jogurt owocowy 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	235
jogurt z kawałkami owoców Danone	103

## K

kabaczek	20
kaczka, mięso z piersi	294
kaczka, mięso z udka	331
kaczka, tuszka	198
kakao na mleku (250 ml)	179
kakao, 1 łyżeczka	21
kalafior	16
kalafior z wody z bułką tartą	70
kalafior (500 g)	80
kalarepa	24
kapary, łyżka stołowa	3
kapusta biała	28
kapusta biała zasmażana	77
kapusta biała surówka	76
kapusta czerwona	36
kapusta czerwona sałatka	99
kapusta kiszona	16
kapusta kwaszona surówka	77
kapusta włoska	32
kapuśniak z kapusty kwaszonej	50
kapuśniak ze słodkiej kapusty	68
karmelki light	185
karmelki tradycyjne	392
karp w galarecie	127
karp z wody	100
kasza gryczana na sypko	141
kasza gryczana sucha	359
kasza jęczmienna perłowa sucha	367
kasza jęczmienna pęczak sucha	346
kaszanka	250
kefir 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	112
kefir 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
keks owocowy	378

ketchup pomidorowy Heinz	101
ketchup pomidorowy, 1 łyżka	20
kiełbasa kabanos	319
kiełbasa krakowska	145
kiełbasa krakowska parzona	143
kiełbasa metka	347
kiełbasa parówkowa	310
kiełbasa pasztetowa	348
kiełbasa salami	420
kiełbasa szynkowa	154
kiełbasa zwyczajna	210
kiełki lucerny	30
kiełki sojowe	29
kiełki sojowe z puszki	35
kiwi (80 g)	40
klopsiki cielęce mielone	250
kluski kładzione	168
kluski lane	96
knedle ze śliwkami	170
kompot jabłkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
kompot truskawkowy, 1 szklanka (250 ml)	200
koncentrat barszczu czerwonego, 1 łyżka	15
koncentrat pomidorowy 30%	110
konserwa turystyczna	217
koperek (35 g)	18
kopytka z masłem	152
kotlet z drobiu panierowany	380
kotlet schabowy	237
kotlety mielone, wieprzowo-wołowe	287
krakers, 1 szt	10
krewetki	106
krówki, cukierki	419
krupnik z kaszy jęczmiennej	44
kukurydza w puszcze	23
kukurydza, 1 kolba (150 g)	220
kukurydza, nasiona świeże	86
kukurydziane chrupki	348
kura w galarecie	194
kura, tuszka	142
kurczak gotowany w jarzynach	108
kurczak pieczony	182
kurczak, białe mięso bez skóry	114
kutia	700

## L

leszcz, części jadalne	102
likier curacao (2 cl)	80
lin części jadalne	74
lody bakaliowe	216
lody Bounty, 1 szt	173
lody kakaowe	166



lody Magnum białe, 1 szt	290
lody Magnum w czekoladzie, 1 szt	304
lody Mars, 1 szt	172
lody Milky Way, 1 szt	151
lody mleczne	110
lody mleczne, 1 kulka	28
lody mleczno-owocowe, 1 kulka	29
lody Snickers, 1 szt	215
lody śmietankowe, 1 kulka	39
lukier ciemny	613
lukier jasny	628

## Ł

łosoś części jadalne	202
łosoś wędzony	180

## M

majonez, 1 czubata łyżka	155
mak	545
makaron gotowany (dwujajeczny)	105
makowiec	348
makreła w sosie własnym	167
makreła wędzona	155
makreła części jadalne	180
maliny	65
małże	88
mandarynki w syropie	52
mandarynki we własnym soku	32
mandarynki (45 g)	13
mango w syropie	77
mango (300 g)	132
marchew	24
margaryna Palma	720
margaryna Rama	630
margaryna Zwykła	720
marmolada, 1 łyżka	23
masło Finea Mix	720
masło Masmix	540
maślanka 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	70
mąka pszenna krupczatka	345
melon	16
migdały słodkie	332
miód pszczele, 1 łyżeczka	48
miód sztuczny	320
miśki żelatynowe	390
mizeria ze śmietaną	35
mleko 0,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	88
mleko 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	115
mleko 3,2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml)	145
mleko kozie, 1 szklanka (250 ml)	180
mleko zagęszczane niesłodzone, 1 łyżka	34
mleko zagęszczane słodzone, 1 łyżka	81

morele świeże (40 g)	19
morele w syropie w puszcze	34
morszczuk części jadalne	70
mortadela	187
musli z owocami suszonymi Dr. Oetker z mlekiem (60 ml)	175
musli z owocami tropikalnymi Nestle Pacific	370
musztarda, 1 łyżka	15

## N

naleśniki z kapustą	156
naleśniki z serem	240
napoleonki (60 g)	194
nektarynka (150 g)	67
Nutella	580

## O

ogórek	8
ogórek kiszony	12
ogórek konserwowy	16
okoń, części jadalne	83
oleje roślinne	900
oliwa z oliwek	900
oliwki czarne, marynowane	350
oliwki zielone, marynowane	140
omlet bez dodatków, 1 szt	380
orzechy nerkowce, obrane	560
orzechy laskowe, obrane	634
orzechy pecan, obrane	687
orzechy pistacjowe, obrane	577
orzechy w czekoladzie Wedel	584
orzechy włoskie, obrane	650
orzechy ziemne, obrane	582
ostrygi	69
otręby pszenne	189

## P

paluszki słone	385
papaja (200 g)	80
papryka konserwowa	35
papryka nadziewana mięsem i ryżem	172
papryka (80 g)	19
parówki, 1 szt	132
pączek, 1 szt	200
pestki dyni	553
pestki słonecznika	560
pieczarki	28
pieczywo chrupkie z sezamem 1 kromka	50
pieczywo chrupkie 1 kromka	37
pierniki	366
pierniki w czekoladzie	410
pierogi leniwe	217
pierogi leniwe mrożone	162
pierogi mięsne mrożone	268

pierogi ruskie	167
pierogi ruskie mrożone	218
pierogi z kapustą mrożone	210
pierogi z kapustą i grzybami	250
pierogi z mięsem gotowane ze skwarkami i cebulą	207
pierogi z serem	238
pierogi z truskawkami	247
pietruszka korzeń	52
pietruszka, natka (35 g)	21
piwo słodowe (0,33 l)	152
placek drożdżowy z kruszonką	425
płatki kukurydziane, 1 łyżka	12
płatki owsiane, 1 łyżka	23
polędwica wędzona, 1 plasterk (20 g)	28
pomarańcza (150 g)	54
pomidor (80 g)	19
pomidory w puszcze	16
popcorn	150
pory	24
porzeczki białe	56
porzeczki czarne	81
porzeczki czerwone	56
powidła śliwkowe, 1 łyżeczka	22
poziomki	36
przepiórka, mięso bez kości	193
pstrąg części jadalne	96
ptasie mleczko	473
ptysie ze śmietaną, 1 szt	100
pyzy z mięsem mrożone	200
pyzy ziemniaczane mrożone	141

## R

rabarbar	14
renklody (50 g)	34
risotto z mięsem i jarzynami	190
rodzynki	298
rogal croissant, 1 szt	282
ryż biały	353
ryż błyskawiczny (płatki)	361
ryż ciemny	359
ryż gotowany na sypko	137
ryż preparowany	377
rzepa	24
rzodkiewka (15 g)	1

## S

salami	420
salami niemieckie	335
salceson brunszwicki	442
salceson czarny	305
salceson ozorkowy	389
sałata endywia	17

sałata głowiasta	12
sałata lodowa	15
sałata z tuńczykiem	272
sałata zielona z olejem słonecznikowym	118
sałata zielona ze śmietaną	45
sałatka śledziowa	205
sałatka jarzynowa	204
sałatka z białej kapusty	186
sałatka z czerwonej kapusty	99
sałatka z krabami	276
sałatka ziemniaczana	218
schab pieczony	243
schab wędzony	98
seler	36
ser biały chudy	100
ser biały tłusty	165
ser brie pełnotłusty	264
ser bryndza	285
ser camembert	264
ser cheddar pełnotłusty	385
ser edamski pełnotłusty	328
ser edamski tłusty	288
ser ementaler pełnotłusty	376
ser ementaler tłusty	310
ser gorgonzola pleśniowy	376
ser gouda pełnotłusty	324
ser gouda tłusty	284
ser grecki feta	250
ser mascarpone	480
ser mozzarella pełnotłusty	286
ser mozzarella tłusty	257
ser myśliwski pełnotłusty	294
ser parmezan	396
ser rokpol pleśniowy	353
ser roquefort pleśniowy	376
ser salami tłusty	300
ser sojowy tofu	72
ser topiony, 1 rożek	65
ser tostowy w plasterkach	340
ser tylżycki pełnotłusty	320
ser tylżycki tłusty	301
serdelki drobiowe	227
sernik	273
serek homogenizowany	110
serek brzoskwiniowy Danone	148
sernik wiedeński	480
serwatka, 1 szklanka (250 ml)	60
sezam	582
skórka pomarańczowa, cytrynowa	79
ślonina świeża	764

smalec	900
soczewica gotowana	106
soczewica sucha	354
soja gotowana	130
soja sucha	442
sok pomidorowy (250 ml)	63
soki owocowe nisko i średniosłodzone (250 ml)	340
sos sojowy, 1 łyżka	10
sos tatarski, 1 łyżka	33
sos winegret, 1 łyżka	2
sól kuchenna	0
strudel jabłkowy (200 g)	320
surówka z cykorii i jabłek z olejem	168
surówka z pomidorów	26
surówka z porów i jabłek z olejem	156
surówka z rzodkiewki ze śmietaną	94
surówka z selera	80
szczaw	33
szczypiorek (30 g)	12
szparagi	12
szpinak świeży	16
szpinak zasmażany	94
szprot wędzony	143
szprot, części jadalne	156
szynka drobiowa	120
szynka mielona, konserwowa	143
szynkowa kielbasa	154

## Ś

śledź marynowany	124
śledź w oleju, konserwa	341
śledź w śmietanie	200
śledź solony	124
śliwki suszone	265
śliwki świeże (160 g)	102
śmietana 9% tłuszczu	109
śmietana 12% tłuszczu	136
śmietana 18% tłuszczu	186
śmietana 30% tłuszczu	290

## T

tatar	128
tofu	72
tonik Schweppes (250 ml)	68
torcik czekoladowy	401
torcik waflowy	580
tort orzechowo-śmietankowy	475
truskawki	35
truskawki z bitą śmietaną	132
tuńczyk w oleju, konserwa	213
tuńczyk w sosie własnym, konserwa	131

## W

wafle	457
warzywa suszone	321
wieprzowina, schab	119
wieprzowina, szynka chuda	177
winogrona	68
wiórki kokosowe	346
wiśnie w czekoladzie	446
wiśnie (85 g)	44
włoszczyzna	38
woda mineralna	0
woda sodowa	0
wołowina gotowana	200
wołowy gulasz	149
wołowy mózg	121

## Z

ziemniaki	60
zupa szpinakowa z ziemniakami	42
zupa cebulowa	46
zupa fasolowa	72
zupa grochowa	75
zupa grzybowa zabelana	30
zupa jarzynowa	33
zupa jarzynowa zabelana	48
zupa kalafiorowa	30
zupa krupnik	81
zupa ogórkowa zabelana	43
zupa pomidorowa z ryżem	38
zupa pomidorowa z makaronem	36
zupa szczawiowa	41
zupa-krem z zielonego groszku	64

## Ż

żeberka wieprzowe duszone z cebulą	213
żeberka z rusztu po amerykańsku	260
želki miśki, cukierki	390
żółtko z 1 jajka	70
zurek, 1 talerz (250 ml)	200

## ANKIETA OPAKOWANIA

### ZDROWO JESZ – LEPIEJ ŻYJESZ

NAZWA PRODUKTU:	
PRODUCENT:	
WARTOŚĆ KALORYCZNA:	
ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH:	BIAŁKA: TŁUSZCZ: WĘGLOWODANY: BŁONNIK:
MASA NETTO:	
SKŁAD SUROWCOWY:	
DATA PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA:	
DODATKI OZNACZONE SYMBOLEM E-XXX:	E- _____ - _____ E- _____ - _____ E- _____ - _____ E- _____ - _____

WYPEŁNIJ KARTĘ LITERAMI DRUKOWANYMI, KAŻDA LITERA W OSOBNEJ KRATCE

**ZJ-02-10**

### **HBSI – Wskaźnik Lebedowskiej**

wzór do obliczenia HBSI:

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (MASA CIAŁA [kg]: 13,11) \times WZROST[m]^{2,84}$$

$$HBSI_{CHŁOPCY} = (MASA CIAŁA [kg]: 13,64) \times WZROST[m]^{2,68}$$

przykładowe obliczenie:

masa ciała = 38,60kg

wzrost = 171 cm = 1,71m

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (38,60 [kg]: 13,11) \times 1,71[m]^{2,84}$$

$$HBSI_{DZIEWCZĘTA} = (38,60 [kg]: 13,11) \times 4,59 = 13,51 \text{ (MASA PRAWDŁOWA)}$$

*Twoje obliczenie HBSI: wzrost i masę ciała znajdziesz w Karcie Pomiaru [ZJ-02-06]*

HBSI \_\_\_\_\_ =

### INTERPRETACJA WYNIKÓW:

INDEX	MASA CIAŁA	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
HBSI <sub>DZIEWCZĘTA</sub> (kg/m <sup>2,84</sup> )	NIEDOWAGA	< 10,67	-
	PRAWDŁOWA	10,67 – 14,97	-
	RYZYZKO OTYŁOŚCI	14,98 – 16,40	-
	OTYŁOŚĆ	> 16,40	-
HBSI <sub>CHŁOPCY</sub> (kg/m <sup>2,68</sup> )	NIEDOWAGA	-	< 11,27
	PRAWDŁOWA	-	11,28 – 15,36
	RYZYZKO OTYŁOŚCI	-	15,37 – 17,90
	OTYŁOŚĆ	-	> 17,90



### ZJ-02-13 Tabela – jadłospis

Rodzaj posiłku	Dania i potrawy	Produkty
1	2	3
Razem cały dzień		

## **ZJ-02-15 MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI „OPAKOWANIA”**

Środki spożywcze wprowadzane do obrotu w Polsce muszą spełniać wymagania zdrowotne określone w ustawie z 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (DzU nr 71, poz. 1225) oraz w przepisach wykonawczych wydanych na jej podstawie.

### **Wymagania dotyczące znakowania opakowanych środków spożywczych**

Produkty spożywcze wprowadzane do obrotu muszą być odpowiednio oznakowane. Oznakowanie produktów spożywczych obejmuje wszelkie informacje w postaci napisów i innych oznaczeń. Są to m.in. znaki towarowe, nazwy handlowe, elementy graficzne i symbole, dotyczące środka spożywczego i umieszczone na opakowaniu, etykiecie, obwolucie, ulotce, zawieszce oraz w dokumentach, które są dołączone do tego środka spożywczego lub się do niego odnoszą. Produkty spożywcze wprowadzane do obrotu muszą być oznakowane w taki sposób, aby zawarte na etykietach lub opakowaniach tych produktów informacje były w pełni zrozumiałe dla potencjalnego konsumenta. Napisy powinny być czytelne, wyraźne, nieusuwalne, umieszczone w widocznym miejscu. Informacje na etykietach lub opakowaniach produktów spożywczych nie powinny być ukryte, zasłonięte lub przesłonięte np. innymi nadrukami lub obrazkami, co uniemożliwiłoby konsumentowi zapoznanie się z informacją o produkcie. Wszystkie produkty spożywcze wprowadzane do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej muszą być oznakowane przede wszystkim w języku polskim, ale mogą być oznakowane również w innych językach.

**Oznakowanie produktu spożywczego** polega na umieszczeniu na jego etykiecie lub opakowaniu informacji niezbędnych do ochrony zdrowia i życia konsumenta. Opakowany produkt spożywczy znakuje się, podając co najmniej następujące informacje:

- 1) nazwę produktu spożywczego,
- 2) dotyczące składników występujących w środku spożywczym,
- 3) datę minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia,
- 4) sposób przygotowania lub stosowania, jeżeli brak tej informacji mógłby spowodować niewłaściwe postępowanie ze środkiem spożywczym,
- 5 a) nazwa osoby fizycznej lub prawnej albo jednostki organizacyjnej nieposiadającej osobowości prawnej, która produkuje lub paczkuje środki spożywcze lub wprowadza produkty spożywcze do obrotu, jeżeli działalność w tym zakresie jest zarejestrowana na terytorium któregoś z państw członkowskich Unii Europejskiej lub na terytorium państwa członkowskiego Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA), będącego stroną umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym,
- 5 b) miejsce albo źródło pochodzenia, jeśli brak tej informacji mógłby wprowadzić konsumenta w błąd,
- 6) zawartość (wagę) netto lub liczbę sztuk opakowanego środka spożywczego,
- 7) warunki przechowywania, jeżeli oznakowanie środka spożywczego zawiera informację o terminie przydatności do spożycia oraz gdy jakość środka spożywczego w istotny sposób zależy od warunków jego przechowywania,
- 8) oznaczenie partii produkcyjnej rozumianej jako określona ilość środka spożywczego wyprodukowanego, przetworzonego lub zapakowanego w praktycznie takich samych warunkach,

9) klasę jakości handlowej, jeżeli została ona ustalona w przepisach w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych lub ich grup, albo inny wyróżnik jakości handlowej, jeżeli obowiązek podawania tego wyróżnika wynika z odrębnych przepisów.

**Informacje dotyczące składników występujących w środku spożywczym oraz data minimalnej trwałości albo termin przydatności do spożycia powinny być zamieszczone w tym samym polu widzenia, co nazwa środka spożywczego!**

**Termin przydatności do spożycia** – termin, po upływie którego produkt spożywczy traci przydatność do spożycia (nie może być przeznaczony do obrotu i do spożycia). Termin ten jest stosowany do oznaczania nietrwałych mikrobiologicznie produktów spożywczych, łatwo psujących się; data powinna być poprzedzona określeniem „należy spożyć do”, następnie producent podaje: dzień, miesiąc, rok.

**Data minimalnej trwałości** – data, do której prawidłowo przechowywany lub transportowany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości fizyczne, chemiczne, mikrobiologiczne, organoleptyczne. Po jej upływie nie może on znajdować się w obrocie handlowym. Data ta powinna być poprzedzona określeniem:

- „najlepiej spożyć przed: dzień, miesiąc, rok” w odniesieniu do produktów o trwałości nie przekraczającej 3 miesięcy,
- „najlepiej spożyć przed końcem: miesiąc, rok” dla produktów o trwałości od 3 do 18 miesięcy,
- „najlepiej spożyć przed końcem: rok” dla produktów, o trwałości przekraczającej 18 miesięcy.

**W przypadku produktów spożywczych, których powierzchnia jest mniejsza niż 10 cm<sup>2</sup>,** na etykiecie lub opakowaniu zostają umieszczone co najmniej następujące informacje:

- 1) nazwa środka spożywczego,
- 2) daty minimalnej trwałości albo terminu przydatności do spożycia,
- 3) dane o zawartości (wadze) netto lub liczbie sztuk opakowanego środka spożywczego.

W oznakowaniu opakowanego środka spożywczego zawartość netto tego środka spożywczego podaje się w jednostkach objętości lub w jednostkach masy. Podawanie zawartości netto środka spożywczego w oznakowaniu nie jest wymagane, jeżeli:

- 1) liczba pojedynczych, nieopakowanych sztuk środka spożywczego, takich jak: jaja, owoce, warzywa, umieszczonych w opakowaniu, jest widoczna i łatwa do policzenia z zewnątrz albo wskazana w oznakowaniu;
- 2) masa netto środków spożywczych jest niższa niż 5 g lub 5 ml, z wyjątkiem przypraw i ziół;
- 3) środki spożywcze charakteryzujące się znacznym ubytkiem masy lub objętości są sprzedawane na sztuki lub ważone w obecności konsumenta.

Jeśli opakowanie środka spożywczego zawiera dwie albo więcej pojedynczych porcji w opakowaniach zawierających taką samą ilość tego samego środka spożywczego, w oznakowaniu tego środka podaje się masę netto pojedynczej opakowanej porcji oraz całkowitą liczbę tych porcji – jeśli liczba porcji nie jest wyraźnie widoczna i łatwa do policzenia z zewnątrz oraz gdy nie jest widoczne z zewnątrz oznakowanie masy netto pojedynczej opakowanej porcji.

**Skład produktu**

Skład produktu podaje się w formie wykazu składników wykorzystanych do produkcji środka spożywczego według masy tych składników, ustalonej w chwili ich użycia do wytworzenia środka spożywczego, w porządku malejącym (z zastrzeżeniem podanym w § 7 ust. 3 i 4). Wykaz składników poprzedza się nagłówkiem zawierającym wyraz „składniki” albo „skład”. Nazwę składnika złożonego podaje się w wykazie składników, w kolejności zgodnej z jego masą, gdy składnik ten stanowi więcej niż 2% gotowego środka spożywczego. Informacje o ilościowej zawartości składnika lub kategorii składników określa się w procentach, podaje się w nazwie środka spożywczego obok tej nazwy lub wykazie składników obok składnika lub kategorii składników, np. zawartość rodzynek w produkcie 12%.

### **Substancje dodatkowe**

Wykaz składników obejmuje również wykaz substancji dodatkowych dodawanych do żywności.

Wymagane jest podawanie zasadniczej funkcji technologicznej i nazwy lub specyficznego symbolu E (tzw. numer wg systemu oznaczeń Unii Europejskiej). Listę substancji dodatkowych dozwolonych do stosowania w środkach spożywczych, ich funkcje technologiczne oraz ilości reguluje stosowne rozporządzenie ministra właściwego do spraw zdrowia.

### **Alergeny**

Jeśli środki spożywcze zawierają składniki alergenne lub pochodzące ze składników alergennych, to ta informacja musi również pojawić się na opakowaniu środka spożywczego.

Do składników alergennych zaliczamy:

- zboża zawierające gluten, więc pszenicę, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenicę oplewioną orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe);
- skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, nasiona soi, mleko (łącznie z laktozą);
- migdały, orzech laskowy, włoski, nerkowiec, orzech brazylijski, orzech pistacjowy, orzech makadamia;
- seler, gorczyca, nasiona sezamu;
- dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>.

### **Dodatkowe informacje**

Zalecane jest zamieszczanie dodatkowych informacji, np.: pakowany w atmosferze ochronnej, gdy zastosowany jest gaz obojętny, przedłużający trwałość, pozostałe przykłady umieszczania na opakowaniach środków spożywczych dodatkowych przedstawiono w tab. 1.

### **Warunki przechowywania**

Producent musi obligatoryjnie podać na opakowaniu warunki przechowywania, gdy produkt oznaczony jest terminem przydatności do spożycia oraz jeśli warunki te mają wpływ na jakość artykułów spożywczych.

### **Weterynaryjny numer identyfikacyjny**

Znak (rys. 1) jest nadawany przez powiatowego lekarza weterynarii zakładom lub podmiotom produkującym produkty pochodzenia zwierzęcego i inne (Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z 1 czerwca 2007 r. w sprawie sposobu ustalania weterynaryjnego numeru identyfikacyjnego, Dz.U. 2007 nr 114, poz. 784). Oznakowanie produktu spożywczego nie może wprowadzać konsumenta w błąd, w szczególności:

- a) co do charakterystyki środka spożywczego, w tym jego nazwy, rodzaju, właściwości, składu, ilości, trwałości, źródła lub miejsca pochodzenia, metod wytwarzania lub produkcji,
  - b) przez przypisywanie środkowi spożywczemu działania lub właściwości, których nie posiada,
  - c) przez sugerowanie, że środek spożywczy posiada szczególne właściwości, jeżeli wszystkie podobne środki spożywcze posiadają takie właściwości,
  - d) przypisywać środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia albo odwoływać się do takich właściwości, z zastrzeżeniem art. 24 ust. 4 i art. 33 ust. 4.
- Powyższe przepisy dotyczą również reklamy oraz sposobu prezentacji produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem ich kształtu, wyglądu lub opakowania, zastosowanych materiałów opakowaniowych, sposobu prezentacji oraz otoczenia, w jakim są prezentowane. Na opakowaniu produktu spożywczego powinna znaleźć się również informacja dotycząca postaci produktu lub procesów technologicznych stosowanych w produkcji, określająca, czy jest to środek spożywczy sproszkowany, liofilizowany, głęboko mrożony, zagęszczony, wędzony – jeśli brak tej informacji może wprowadzać nabywcę w błąd. Powyżej podano tylko niektóre przepisy rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w sprawie znakowania środków spożywczych. W rozporządzeniu podano również m.in. wymagania dotyczące znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych oraz załączniki:
- a) wykaz składników alergennych,
  - b) wykaz składników i substancji, które nie muszą być znakowane z wyraźnym odniesieniem do nazwy składnika alergennego,
  - c) składniki, w stosunku do których zamiast ich nazwy w wykazie składników może być podana nazwa ich kategorii.

### **Literatura:**

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z 10 lipca 2007 roku w sprawie znakowania środków spożywczych. DzU 2007, nr 219, poz. 1629.

Ustawa z 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, DzU 2006, nr 171, poz. 1225.

<http://www.ijhar-s.gov.pl/>.

[http://www.danone-zdrowie.pl/etykiety\\_oznaczenia.html](http://www.danone-zdrowie.pl/etykiety_oznaczenia.html).





7.



12.



14.

ZJ-02-17



1.



6.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

B	O	B	S	L	E	J	E
---	---	---	---	---	---	---	---

Z	A	P	A	S	Y
---	---	---	---	---	---

P	O	L	O
---	---	---	---

N	U	R	K	O	W	A	N	I	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

T	E	N	I	S
---	---	---	---	---

K	A	R	A	T	E
---	---	---	---	---	---

H	O	K	E	J
---	---	---	---	---

K	O	S	Z	Y	K	Ó	W	K	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

B	A	D	M	I	N	T	O	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---

A	E	R	O	B	I	K
---	---	---	---	---	---	---

K	O	L	A	R	S	T	W	O
---	---	---	---	---	---	---	---	---

S	I	A	T	K	Ó	W	K	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---

T	A	N	I	E	C
---	---	---	---	---	---

S	N	O	O	K	E	R
---	---	---	---	---	---	---



3.



4.



8.



10.



5.



9.



2.



11.



13.



ZJ-02-18



1

2

3

4

5

6

7

8

9

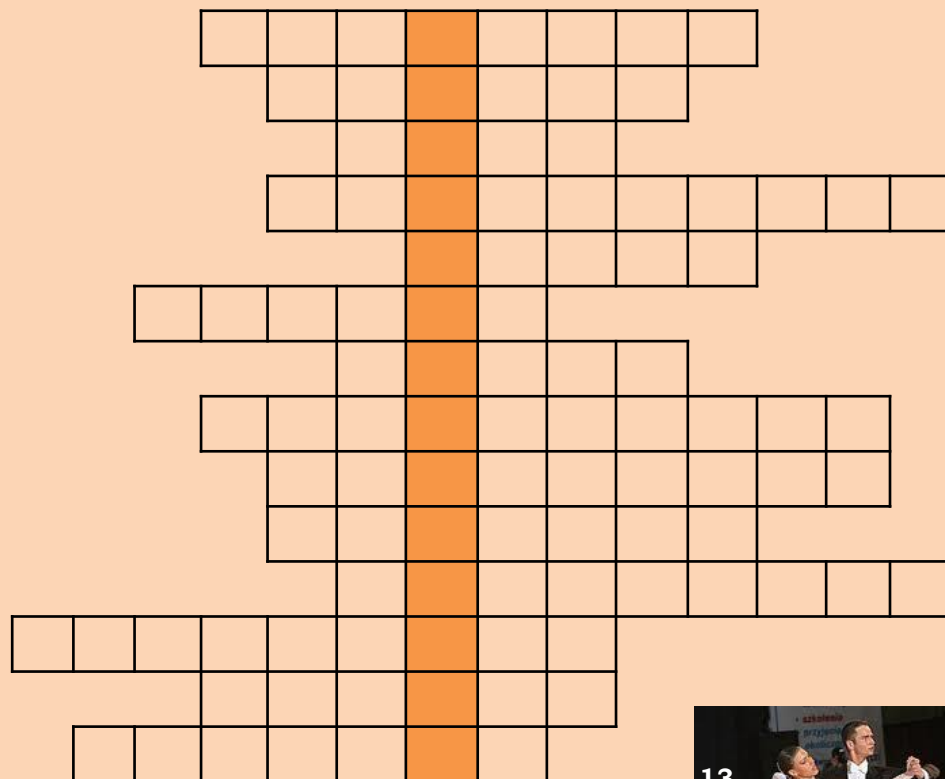
10

11

12

13

14



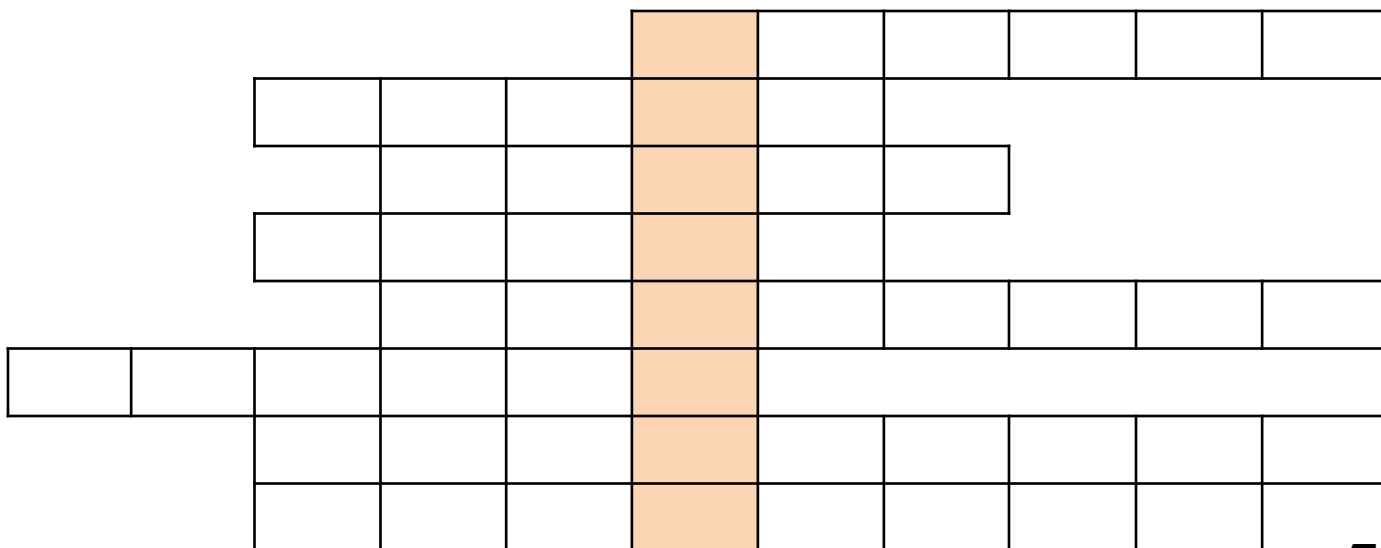
Jak nazywa się jedna z konkurencji sportowych rozgrywanych zimą?

Rozwiąż logogryf i odczytaj hasło.

1. Nos ma z marchewki, oczy z węgielków, a cały jest ze śniegu
2. Zimowe wakacje, które na pewno wykorzystasz na czynny odpoczynek na powietrzu
3. Drewniane, metalowe, plastikowe – świetnie mknie się na nich z ośnieżonej góry
4. Można na nich zjeżdżać slalomem, skakać i biegać
5. Drzewo iglaste, zawsze zielone, w Boże Narodzenie ozdobi mieszkania
6. Zimą jest częstym gościem parapetów okiennych. Wszystkie dzieci o nim pamiętają, by go dokarmiać
7. Na jego tafli ślizgają się łyżwiarze, a hokeiści rozgrywają mecze
8. Czas pomiędzy Bożym Narodzeniem a Wielkim Postem, w którym dzieci i dorośli częściej bawią się, tańczą, uczestniczą w balach maskowych



Hasło składa się z biegu narciarskiego i strzelania z karabinu do tarcz, jest to dyscyplina olimpijska





Jak nazywa się jedna z konkurencji sportowych rozgrywanych zimą?

Rozwiąż logogryf i odczytaj hasło.



1. Nos ma z marchewki, oczy z węgielków, a cały jest ze śniegu
2. Zimowe wakacje, które na pewno wykorzystasz na czynny odpoczynek na powietrzu
3. Drewniane, metalowe, plastikowe – świetnie mknie się na nich z ośnieżonej góry
4. Można na nich zjeżdżać slalomem, skakać i biegać
5. Drzewo iglaste, zawsze zielone, w Boże Narodzenie ozdobi mieszkania
6. Zimą jest częstym gościem parapetów okiennych. Wszystkie dzieci o nim pamiętają, by go dokarmiać
7. Na jego tafli ślizgają się łyżwiarze, a hokeiści rozgrywają mecze
8. Czas pomiędzy Bożym Narodzeniem a Wielkim Postem, w którym dzieci i dorośli częściej bawią się, tańczą, uczestniczą w balach maskowych

Hasło składa się z biegu narciarskiego i strzelania z karabinu do tarcz, jest to dyscyplina olimpijska

					<b>B</b>	A	Ł	W	A	N
		F	E	R	<b>I</b>	E				
			S	A	<b>N</b>	K	I			
		N	A	R	<b>T</b>	Y				
				C	<b>H</b>	O	I	N	K	A
W	R	Ó	B	E	<b>L</b>					
		L	O	D	<b>O</b>	W	I	S	K	O
		K	A	R	<b>N</b>	A	W	A	Ł	

Autorzy opracowania:

Maria Dymkowska-Malesa, Janusz Zakrzewski

e-mail:maria.dymkowska-malesa@tu.koszalin.pl

Zespół programowy;

Barbara Grygorcewicz, Krystyna A. skibniewska, Dorota Pawłowska, Krzysztof Stobiecki,

Maria Dymkowska-Malesa, Zbigniew Walczak, Weronika Borecka, Janusz Zakrzewski

Projekt okładki;

Janusz Zakrzewski