



Pravilna ishrana

Čas se fokusira na važnost pravilne ishrane, analizu namirnica i njihovu ulogu u organizmu. Đaci kroz grupni rad analiziraju ambalažu namirnica, prepoznaju njihove sastojke i funkcije, te kreiraju razredni plan ishrane.



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 2. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

2 časa (2x2 sedmično)

Oblasti

Kroskurikularne i međupredmetne teme

Područje tjelesne i zdravstvene kulture

Jezičko-komunikacijsko područje

Područje prirodnih nauka

Matematičko područje

Predmet

Poznavanje robe, modul 4: Roba i namirnice

Ključne kompetencije

Kompetencija pismenosti

Matematička kompetencija i kompetencija u nauci, tehnologiji i inženjerstvu

Učiti kako učiti

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj/evi:

- Poznavanje sastojaka hrane: makronutrijenata (proteini, ugljikohidrati, lipidi) i mikronutrijenata (vitamini, minerali),
- Razumijevanje uticaja ravnotežnog unosa hranjivih sastojaka kroz različitu hranu i piće na izgled i zdravlje organizma s ciljem unaprijeđenja prehrambenih navika đaka.
- Poznavanje sastojaka hrane i njihovih funkcija doprinosi razvijanju kompetencija i vještina, što dugoročno vodi do trajnih promjena u prehrambenim navikama.
- Postizanje poboljšanja u energiji, raspoloženju i motivaciji na osnovu primjene novih prehrambenih navika

Ishodi: (će)

- Poznavati sastav i građu biomolekula, osnovnih sastojaka hrane,
- Primjenjivati znanje i razvijati zdrave prehrambene navike
- Razumijeti povezanost životnih funkcija organizma sa ishranom
- Steći naviku čitanja deklaracije na ambalaži prehrambene robe i biranja namirnica
- Steći navike i vještine za kombiniranje namirnica i planiranje obroka u skladu sa principima pravilne ishrane

Detaljan opis realizacije

Pravilna ishrana je važna za zdravlje, radnu sposobnost, dužinu i kvalitet života. Smatra se da ne postoje potpuno zdrave ili nezdrave namirnice, svaki organizam ima potrebe koje ishranom zadovoljava. Pravilna ishrana podrazumijeva planiranje obroka uz izbor i kombinaciju namirnica u skladu sa potrebama hranjivih tvari za normalan rad organizma.

Nakon teoretske obrade sadržaja Hrana, sastav hrane i značaj hrane za život đacima je dodijeljen zadatak da na naredni čas donesu ambalažu jedne određene namirnice koju često konzumiraju, kada borave u školi ili kod kuće. Faze iskustvenog učenja koristimo na satima ponavljanja;

ISKUSTVO Donijeti i analizirati ambalažu određenih namirnica.

REFLEKSIJA Nakon kratke prezentacije različitih namirnica, đaci diskutuju o svojim prehrambenim navikama te uočavaju zajedničke omiljene vrste hrane i pića. Prepisati na radni list tabelu (opis sastava).

KONCEPTUALIZACIJA Kroz analizu sastava namirnica, na osnovu podataka sa ambalaže, đaci će povezivanjem znanja i iskustva razumijeti značaj, prezentirati sastav i funkciju, hrane koju svakodnevno unose u organizam.

AKTIVNO EKSPERIMENTISANJE Đaci kreiraju sedmični plan ishrane za razred. Planiraju zajedničke obroke u školi, izbor i kupovine hrane i pribora za jelo te organiziranje prostora i vremena.

Uvodni dio sata započinje ponavljanjem znanja o osnovnim sastojcima hrane.

Kroz razgovor otkrivamo šta jedemo svaki dan, navodeći primjere obroka u proteklih par dana.

Đaci pokazuju šta su donijeli, razgovaramo o hrani koja je ispred njih, analiziramo od čega se sastoji prehrambena roba ispred njih. Kroz razgovor otkrivaju šta najčešće konzumiraju kada su u

školi.

Nastavnik može da usmjerava diskusiju postavljenjem pitanja, u koje vrijeme u toku dana jedu, da li svaki dan imaju barem jedan obrok u isto vrijeme, da li svaki dan piju vodu i druga pitanja koja će potaknuti promišljanje o svakodnevnim prehrambenim navikama.

Đaci se raspoređuju u četiri grupe sa po četiri člana i kroz grupni rad rješavaju prvi zadatak:

ŠTA JEDEM SVAKI DAN?

Prvi zadatak obuhvata analizu dvije do tri namirnice iz grupe i prezentaciju ostalim grupama.

Nakon prezentacija odabranih namirnica đaci diskutuju o sastavu odabranih namirnica, pronalaze zajedničke osobine i funkcije te analiziraju svoje dnevne obroke.

ZADATAK 1 ŠTA JEDEM SVAKI DAN?

(rad i prezentacija na času)

- svi članovi grupe vode bilješke u sveskama, jedan član popunjava i radni list
- od četiri namirnice u grupi odaberi jednu i objasni zašto
- opiši vanjski izgled i masu namirnica
- odredi porijeklo, rok trajanja i proizvođača namirnica
- analiziraj sastav i funkciju hrane koji konzumiraš u školi

Nakon završenog prvog zadatka predstavnici grupa izlažu analizu odabranih namirnica. Zatim diskutujemo o urađenom uz dodatna pojašnjenja predavača, šta treba da se nalazi na ambalaži svake namirnice, kako birati i kombinovati namirnice, kako pravilno čitati i tumačiti energetske tablice, važnost ishrane za normalan rad organizma ...

Među grupama se razmjenjuju iskustva i prehrambene navike đaka, otkrivaju se različite ili iste

namirnice koje svi vole, omiljeni okusi i druge vrste hrane. Nakon izlaganja svih grupa, đaci dobijaju drugi zadatak koji će raditi naredni čas. Đaci mogu nastaviti rad u grupama ali svako pojedinačno mora učestvovati u analiziranju sadržaja i zabilježiti odgovore i zapažanja.

Nakon diskusije nastavlja se grupni rad i đaci prelaze na drugi zadatak:

RAZREDNI PLAN ISHRANE

Kreiranje plana ishrane koji će đaci primjenjivati do kraja polugodišta. Plan ishrane podrazumijeva zajedničke obroke u školi i prijedloge za obroke kod kuće. Ukoliko se pokaže interes plan se može dorađivati i nastaviti primjenjivati i u narednom polugodištu.

ZADATAK 2 RAZREDNI PLAN ISHRANE + DNEVNIK ISHRANE

(prezentacija na narednom času)

- kreirati plan ishrane za narednu sedmicu
- voditi dnevnik ishrane, zapiši svaki dan šta jedeš i piješ (naziv i količinu)
- čitati podatke sa ambalaže prije kupovine određene namirnice
- na osnovu sastojaka hrane procijeniti koju ulogu imaju namirnice u organizmu

Na narednom času đaci u grupama dogovore prijedlog plana ishrane za narednu sedmicu koji sadrži jedan zajednički obrok u školi (veliki odmor), prijedlog dodatnih obroka u školi - užine, prijedlog obroka kod kuće.

Nakon 20 minuta započinjemo razgovor o procesu kreiranja plana ishrane, od kojih namirnica su krenuli, da li su radili zajedno, kako su održavali komunikaciju, da li su se lako dogovorili, šta su otkrili kad su kreirali obroke, gdje su pronalazili dodatne informacije ...

Nakon prezentiranja grupa, đaci kreiraju prijedlog plana ishrane za cijeli razred u word dokumentu,

kombinujući prijedloge svih grupa.

Svaki učenik će isprintati plan ishrane i voditi bilješke, dnevnik ishrane. sedam dana.

Naredni sat započinjemo prezentacijom dnevnika ishrane, razgovorom i analizom prehrambenih navika, uticaju hrane na organizam, stanju organizma nakon konzumiranja različite hrane ...

Praćenje i procjenjivanje

Nakon odrađenih zadataka đaci provjeravaju svoje znanje kroz edukativni kviz na platformi kahoot.it.

Usvojeno znanje će se vrednovati kroz online kviz znanja, kviz znanja o hrani, njenim sastojcima i funkcijama u organizmu.

Najuspješniji rezultati će biti nagrađeni ocjenama, 70-80% dobar(3), 80-90% vrlo dobar (4) i 90-100% odličan (5).

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Tema ishrane je vrlo značajna kao praktičan svakodnevni primjer za razumijevanje i razvijanje prirodno-matematičkih kompetencija te drugih kompetencija ključnih za osposobljavanje đaka za život. Neke od ideja za daljnu razradu ove teme:

- istraživanje ponude hrane u lokalnim restoranima
- kreiranje plana obroka za grupu
- kreiranje recepata i razvijanje vještina pravilne obrade i pripremanja namirnica
- istraživanje vrsta lokalnih poljoprivrednih kultura
- kreiranje edukativnih kvizovi o hrani, takmičenja i drugo

Npr. Izrađuju porodičnu piramidu ishrane, prehrambeni koncept kreiranja piramide hrane na osnovu količine i funkcije određenih namirnica, pri vrhu piramide - manje količine (slatkiši i fast-food

hrana), pri dnu piramide - veće količine (voda i ugljikohidrati).

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Da bi se ovakva priprema uspješno realizirala potrebno je da poznajete strukturu razreda i ukoliko npr. ima đaka u slabijoj socijalnoj situaciji po pitanju osnovnih životnih potreba pažljivo pristupati i birati način raspoređivanja zadataka.

Da bi mogli razumijeti i ostvariti postavljene ishode đaci treba da znaju različite načine pripremanja namirnica, osnovne hranjive sastojke i njihove uloge u organizmu te uticaj hrane na nastanak određenih zdravstvenih problema.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Dvostruko vođeni dnevници

Collections

Priprema za čas - Srednja škola