MONITOROWANIE DZIAŁAŃ- ZAJĘCIA Z ZAKRESU ZDROWEGO ODŻYWIANIA

KLASA SZÓSTA „A"- 15.09.2010

W dniu 15 września 2010 roku w klasie VI A odbyła się lekcja wychowawcza nt.: „Czy wiesz, co jesz?". Motywem przewodnim było przygotowanie sałatek bądź surówek z warzyw i owoców. Uczniowie w grupach lub indywidualnie przygotowywali potrawy z produktów przyniesionych z domu i według własnej receptury. Prace praktyczne były poprzedzone częścią teoretyczną- przypomnieniem Piramidy Zdrowego Żywienia z klasy piątej. Po wykonaniu sałatek i surówek odbyła się ich degustacja- z przypomnieniem zasad kulturalnego zachowania się w czasie posiłku oraz starannego nakrywania do stołu- stosowanie zasad higieny.

Na następnej lekcji dokonano podsumowania zajęć. Uczniowie w ankiecie odpowiedzieli na pytania :

1. **Wymień składniki diety, które mają wartości odżywcze(przynajmniej 6)**
   - wszyscy uczniowie wskazali produkty o wartościach odżywczych
2. **Jakie wartości odżywcze posiadają owoce i warzywa?**
   - wymieniono przynajmniej po 2 czynniki, na które korzystnie wpływa spożywanie warzyw i owoców
3. **Zajęcia praktyczne z zakresu zdrowego żywienia**
   Bardzo mi się podobały- 16 osób- 100 %
   W ogóle mi się nie podobały- 0
4. **Czy chciałbyś jeszcze raz w tym roku szkolnym brać udział w zajęciach o zdrowym żywieniu?**
   Tak- 16 uczniów- 100 % Nie- 0
5. **Zaproponuj tematykę takich zajęć.**
   - Przyrządzamy koktajle mleczno- owocowe- 4 uczniów- 25%
   -Uczymy się przygotowywać drugie śniadanie- 2 uczniów- 12,5 %
   - Owoce z różnych krajów świata- 4 uczniów- 25 %
   - 6 UCZNIÓW NIE ZAPROPONOWAŁO TEMATYKI ZAJĘĆ- 37,5 %

Opracowanie: Mirella Kosmala