



## JAK ŻYĆ SŁODKO, A BEZ CUKRU?



- konspekt jednostki lekcyjnej (np. godziny wychowawczej) po obejrzeniu filmu „Cały ten cukier” – dla gimnazjum / liceum

### Cele:

#### Po obejrzeniu filmu i aktywnym uczestnictwie w lekcji uczniowie wiedzą:

- co to jest cukier, jakie są rodzaje cukrów,
- kalorie z cukru rafinowanego są inne niż z owoców czy warzyw czy tłuszczu roślinnych,
- błonnik w pożywieniu jest niezbędny, jako że reguluje poziom cukru we krwi,
- cukier rafinowany powoduje wytwarzanie tłuszczu trzewnego (wisceralnego), jest powodem wielu chorób i uzależnia;

#### Uczniowie mają umiejętności:

- rozróżniają rodzaje cukrów i umieją znaleźć ukryty cukier w produktach w sklepie,
- przeliczają gramy cukru na łyżeczki ;

#### Uczniowie przyjmują postawę:

- poszerzają świadomość wpływu odżywiania na własne zdrowie,
- są zmotywowani do ograniczenia ilości cukru rafinowanego w diecie na rzecz zdrowych zamienników / owoców i warzyw.

### Przebieg lekcji:

#### Część I: cukier, ile go jest i dlaczego szkodzi:

**Zadanie domowe PRZED lekcją:** każdy uczeń ma przynieść z domu/ze sklepu dowolny przetworzony produkt bądź samo opakowanie. Można podzielić uczniów na grupy: napoje / słodczyce / nabiał / pieczywo / warzywa lub owoce w puszkach / wędliny lub konserwy, pasztety, itp.

**1. Wprowadzenie:** Uczniowie w 2-4- osobowych grupach szukają na przyniesionych opakowaniach następujących informacji:

- czy w składzie produktu znajduje się cukier/cukry naturalnie występujące czy może cukry dodane, ukryte także pod nazwami: syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza, fruktoza, maltodekstryna, dekstroza, maltoza, sacharoza, laktoza, sól (jęczmienny lub inny), ekstrakt słodowy, cukier trzcinowy, karmel, sorbitol, maltitol, aspartam, acesulfam – K.

- czy w tabelce 'wartość odżywcza' produktu podana jest ilość węglowodanów i cukrów – przeważnie na 100 gram lub 100 mililitrów, a także na 250 gram lub 250 mililitrów.

Jeśli tak, uczniowie przeliczają ilość cukru w produkcie na łyżeczki według przelicznika:

**1 łyżeczka cukru = 4 gramy.**

**2. Rozwinięcie tematu:** prowadzący zadaje uczniom trzy pytania:

- czy wiecie, jaka ilość cukru dziennie jest zalecana przez dietetyków? Odp.: 7-8 gram dla dorosłego (2 łyżeczki), 4-5 gram dla dziecka ( 1 łyżeczka);

- czy wiecie, ile łyżeczek cukru Wy sami spożywacie codziennie? Spróbujcie policzyć na podstawie przyniesionych produktów: sok, jogurt, chleb, serek, wędlina, pomidor z puszki (lub keczup), itp...

- czy wiecie, ile łyżeczek cukru codziennie spożywa przeciętny Polak? Odp. ok. 30 łyżeczek (czyli ok. 40-45 kg cukru rocznie) – czy to więcej czy mniej od przeciętnego Amerykanina i Australijczyka pokazanego w filmie? Odp. Mniej, ale niewiele mniej...

3. **Rodzina cukrów – ćwiczenie.** Prowadzący wyświetla uczniom poniższy tekst lub wypisuje na tablicy lub rozdaje kserokopie, wraz z poleceniem:

**Wstaw w odpowiednie miejsca odpowiednie rodzaje cukrów (jeśli trzeba, zmień ich formę gramatyczną): fruktoza x 2, laktoza, sacharoza x 3, glukoza x 3:**

„Kiedy coś zjemy, powtarza się pewien schemat. Organizm wyłapuje z pokarmów ....., którą wykorzystuje jako paliwo. **Pieczywo, makarony, warzywa i produkty zbożowe są źródłem energii dla naszego mózgu. Nie tylko dla mózgu - także dla komórek i narządów.** Nie ma ....., nie ma nas.

Kolej na ..... Jest pierwszym cukrem, z którym mają styczność ssaki, ponieważ zawiera ją mleko. Tym samym występuje w nabiale: serach, mleku, jogurtach. Jeśli jej nie tolerujesz, lepiej nie oddalaj się od łązienki.

A teraz ..... To o nią tyle szumu. Jedni twierdzą, że na pewno jest szkodliwa, inni wciąż mają wątpliwości. .... to cukier stołowy – ten, którym słodzimy kawę czy herbatę. To pupilka cukrowej rodziny. Albo i nie. Na ..... składają się dwa cukry proste. **W 50% to ....., głowa rodziny, a w 50% – ..... Fruktosa to cukrowy odszczepieniec. W przeszłości była dla człowieka trudno dostępna.** Mógł ją dostarczyć organizmowi tylko z owoców, warzyw oraz trudnego do zdobycia miodu. Za to dziś jest wszędzie, niemal w każdym pokarmie! I nie ma możliwości, żeby umknęła twojej uwadze, bo to właśnie ona nadaje jedzeniu słodki smak. Stan zdrowia ludzi na całym świecie pogarsza się z dnia na dzień. Wielu naukowców uważa, że ..... ma w tym swój udział.”

*Tekst pochodzi z filmu „Cały ten cukier”. Oto prawidłowe odpowiedzi:*

„Kiedy coś zjemy, powtarza się pewien schemat. Organizm wyłapuje z pokarmów **glukozę**, którą wykorzystuje jako paliwo. **Pieczywo, makarony, warzywa i produkty zbożowe są źródłem energii dla naszego mózgu. Nie tylko dla mózgu - także dla komórek i narządów.** Nie ma **glukozy**, nie ma nas.

Kolej na **laktozę**. Jest pierwszym cukrem, z którym mają styczność ssaki, ponieważ zawiera ją mleko. Tym samym występuje w nabiale: serach, mleku, jogurtach. Jeśli jej nie tolerujesz, lepiej nie oddalaj się od łązienki.

A teraz **sacharoza**. To o nią tyle szumu. Jedni twierdzą, że na pewno jest szkodliwa, inni wciąż mają wątpliwości. **Sacharoza** to cukier stołowy – ten, którym słodzimy kawę czy herbatę. To pupilka cukrowej rodziny. Albo i nie. Na **sacharozę** składają się dwa cukry proste. W 50% to **glukoza**, głowa rodziny, a w 50% – **fruktoza**. Fruktosa to cukrowy odszczepieniec.

W przeszłości była dla człowieka trudno dostępna. Mógł ją dostarczyć organizmowi tylko z owoców, warzyw oraz trudnego do zdobycia miodu. Za to dziś jest wszędzie, niemal w każdym pokarmie! I nie ma możliwości, żeby umknęła twojej uwadze, bo to właśnie ona nadaje jedzeniu słodki smak. Stan zdrowia ludzi na całym świecie pogarsza się z dnia na dzień. Wielu naukowców uważa, że **fruktoza** ma w tym swój udział.”

4. **Nauczyciel pokazuje infografikę o wpływie nadmiaru cukru w pożywieniu na organizm człowieka (zał. 1);** może też rozdać uczniom kserokopie / zamieścić na stronie internetowej, fanpage’u szkoły lub rozesłać mejlem (ekologicznie☺).

### Część II: Jeśli nie cukier, to co?

5. **Prowadzący zadaje uczniom ćwiczenie na kreatywność – poniższy tekst należy w grupach przerobić na: plakat / wierszyk / piosenkę / hasło reklamowe, itp. w podanym czasie.**  
 „Węglowodany złożone (takie jak w kaszach, zbożach, ryżu) i proste (czyli glukoza i fruktoza) znajdują się **we wszystkich warzywach i owocach, zwłaszcza w suszonej, gotowanej, pieczonej czy usmażonej postaci** - dlatego cukru naturalnie występującego jest w jedzeniu bardzo dużo i nie trzeba dodawać go więcej!”
6. **Po upływie określonego czasu grupy prezentują swoją twórczość, otrzymują oklaski, itd.**
7. **Prowadzący podsumowuje powyższe ćwiczenie, pokazując infografikę „Zdrowe zamienniki cukru” (zał. 2)** – może też rozdać uczniom kserokopie / zamieścić na stronie internetowej, fanpage’u szkoły lub rozesłać mejlem (ekologicznie☺).
8. **Prowadzący zachęca do bardziej świadomych wyborów żywieniowych, np. za pomocą narzędzia „Dayplanner zdrowego człowieka” (zał. 3)** – rozdaje kserokopie.

**UWAGI:** CZAS TRWANIA poszczególnych ćwiczeń – prowadzący dobiera do danej klasy. **Całą lekcję można przeprowadzić jako rywalizację / konkurs pomiędzy grupami**, czyli podzielić grupy np. według produktów, które uczniowie mają przynieść z domów / sklepów, po czym każda grupa wymyśla sobie adekwatną nazwę (to pomaga uczniom identyfikować się i wprowadza ducha pozytywnej rywalizacji), następnie każde ćwiczenie wykonywane jest przez grupy na czas i prowadzący przyznaje grupom punkty, np. zapisując je w tabeli:

Ćwiczenie / grupa	napoje	słodycze	nabiał	pieczywo	puszki
Wymyślenie nazwy	Np. <i>Pepsi pepsy są najlepsi</i>	...			
Przyniesienie produktów / opakowań					
Przeliczanie ilości cukru w produkcie na tyżeczki					
Ćwiczenie ‘rodzina cukrów’					
Ćwiczenie na kreatywność					
<b>RAZEM liczba punktów:</b>					

**Autorki scenariusza lekcji:** Agnieszka Wiśniewska, Barbara Wojtaszek

**Autorka grafik:** Dominika Faryno

Fundacja „Szczęśliwi bez cukru” [www.szczesliwibezcukru.pl](http://www.szczesliwibezcukru.pl)

[www.facebook.com/szczesliwibezcukru](https://www.facebook.com/szczesliwibezcukru) - zapraszamy po więcej treści i przydatnych materiałów!!