



# PRZYGODA 10

3-4  
LATA

5-6  
LAT

## Pragnienie

Fiki radzi, aby cukier omijać szerokim łukiem.  
A Zdrojek dorzuca swoje: Odstawcie słodkie napoje!

### CELE:

- Budzenie zainteresowania zdrowym stylem życia
- Rozwijanie motoryki małej

### PORUSZANE ZAGADNIENIA:

- Zdrowe nawyki żywieniowe
- Woda i napoje
- Smak wody

### MATERIAŁY:

- Różne słodkie napoje konsumowane przez dzieci na co dzień
- Cukier
- Woreczki
- Woda
- Różne owoce pokrojone w plasterki lub małe części i wystawione w miseczkach
- Zioła (np. mięta, melisa)
- Kubki dzieci



WODA



SŁODKIE NAPoje



RÓŻNE OWOCE



KUBKI DZIECI



ZIOŁA



CUKIER



WORECZKI

### WYKONANIE:

1. Przygotuj wcześniej następujące zestawy: napój, który dzieci spożywają na co dzień, oraz woreczek z cukrem w takiej ilości, jaka jest zawarta w danej butelce/kartoniku napoju.
2. Pokaż dzieciom napój i woreczek z cukrem. Zapytaj dzieci, czy zawiera mało czy dużo cukru. Zwróć ich uwagę na to, że w wodzie nie ma go wcale. Wytłumacz, że słodkie napoje zawierają dużo cukru.
3. Pokaż dzieciom, jaka zawartość cukru wolnego jest zalecana w diecie dzieci. Możesz się posłużyć tyżeczką do herbaty – zarówno dla chłopców, jak i dziewcząt będą to około 4 płaskie tyżeczki.
4. Pokaż dzieciom, że wypicie jednego napoju może zapewnić więcej cukru niż zalecana dzienna dawka, a przecież cukier znajduje się także w innych produktach (nie tylko w słodczych i napojach, ale też np. w keczupie, dżemie czy słodkiej butce).

5. Opowiedz o wpływie nadmiernego spożycia cukru np. na zęby, na wzrost ryzyka nadwagi i otyłości. Zwróć uwagę na konieczność czytania etykiet produktów, porównywania składu, sprawdzania i porównywania zawartości cukru w produktach – dzieci mogą zachęcić do tego rodziców.
6. Zaproś dzieci do wyprodukowania smakowego napoju. Niech wrzucą do swoich kubeczków ulubione owoce i zioła (góra 3–4 plasterki i listki) i stworzą dowolne mieszanki.
7. Zalej je wodą i odstaw kubeczki na jakiś czas, żeby woda przeszła smakiem owoców i ziół. W międzyczasie zaproś dzieci do dowolnej zabawy.
8. Po wspólnej zabawie każde dziecko pije swój własnoręcznie przygotowany napój. Podkreśl, że picie wody jest zdrowe, a jeśli ktoś chce dodać jej smaku, może wykorzystać produkty, które ma pod ręką – owoce, warzywa i zioła.

## DLA NAUCZYCIELA:

Według **najnowszych zaleceń ekspertów ds. żywienia dzieci** (rekomendacja Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci) – spożycie cukru wolnego powinno wynosić **nie więcej niż 5%** dziennego zapotrzebowania na energię, czyli w przypadku dziewczynek w wieku 4–7 lat **nie więcej niż 18 g/dzień**, a w przypadku chłopców **nie więcej niż 20 g/dzień**.

