START

Zmniejszcie ilość spożywanego cukru

To, co jemy ma wpływ na nas, na nasze życie i zdrowie. Na to, jak się czujemy i jak się uczymy. Coraz większym problemem na całym świecie jest spożywanie zbyt dużych ilości cukru. Dlatego przed Wami stoi wyzwanie! Spróbujcie zmniejszyć spożycie cukru przez każdego z Was. O ile? W jaki sposób? Ustalcie to sami, pamiętając, żeby zadbać o potrzeby wszystkich. Pamiętajcie przy tym, że cukier (czyli węglowodany) jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego Waszym zadaniem jest jego ograniczenie, a nie jego wyeliminowanie!

ETAP 1

Uruchamianie empatii i badanie potrzeb

Pomyślcie o potrzebach swoich i reszty grupy, zadawajcie pytania, ustalcie główne wskazówki do dalszej pracy.

Na tym etapie:
Zastanówcie się, jakie produkty, które jecie na co dzień zawierają cukier. Jakie słodycze najbardziej lubicie? Pamiętajcie, że cukier to nie tylko cukierek lub czekolada. Ile zjadacie cukru ukrytego w innych produktach? Uwzględnijcie wszystkie posiłki, przekąski (owoce, warzywa, jogurty etc.), ale też dodatki, takie jak keczup lub sos do sałatki. Nie zapomnijcie również o napojach.

ETAP 2

Analiza zasobów i potrzeb

Zastanówcie się, czym dysponujecie, a czego możecie potrzebować, żeby sprostać zadaniu.

Na tym etapie:
Sprawdźcie, ile cukru codziennie zjadacie i ile zawierają go konkretne produkty. Skorzystajcie z danych umieszczonych na opakowaniach lub z informacji w internecie. Spiszcie swoje ustalenia. Następnie sprawdźcie, czy ilość zjadanego przez Was cukru, mieści się w dziennej normie spożycia — 130 g/dobę RDA. Ustalcie, o ile procent każdy z Was zmniejszy spożycie cukru. Oszacujcie, jak to wpłynie na całą klasę. Przeliczcie procenty na gramy i łyżeczki cukru (łyżeczka to ok. 5 gramów). Spiszcie ustalenia dotyczące zmniejszenia spożycia cukru:

- każdego ucznia o ..... %, ... gramów, ... łyżeczek;
- całej klasy o ..... %, ... gramów, ... łyżeczek.

ETAP 3

Generowanie pomysłów na rozwiązania

Urządźcie burzę mózgów i znajdźcie różne rozwiązania odpowiadające na potrzeby grupy.

Na tym etapie:
Zastanówcie się, jak możecie zmniejszyć ilość spożywanego cukru. Czym możecie zastąpić ulubione słodycze i przekąski? Spiszcie swoje pomysły. Pamiętajcie, że kluczem jest mądre zaplanowanie diety, którą będziecie mogli wprowadzić w życie. Zamiast po prostu rezygnować z produktów z dużą ilością cukru, co na dłuższą metę może być trudne, spróbujcie zastąpić czekoladowy batonik np. zdrowym, zbożowym bez syropu glukozowo-fruktozowego.

ETAP 4

Tworzenie prototypu zaproponowanych rozwiązań

Wykorzystując dostępne materiały, przygotujcie przykładowe projekty pomysłów.

Na tym etapie:
Spośród różnych pomysłów wybierzcie ten, który pozwoli spełnić założenia i który najłatwiej będzie wprowadzić w życie. Ustalcie, jakie konkretnie zmiany wprowadzicie w swoich codziennych jadłospisach. Policzcie spodziewane rezultaty. O ile procent, gramów, łyżeczek cukru mniej będziecie spożywać każdy z Was? A jak to przełoży się na całą klasę?

ETAP 5

Testowanie wybranych rozwiązań

Sprawdźcie wybrane pomysły w praktyce.

Na tym etapie:
Swoje ustalenia zaprezentujcie pozostałym osobom i wspólnie wybierzcie pomysł na zmianę diety odpowiedni dla wszystkich w klasie. W miarę możliwości wprowadźcie w życie wybrane sposoby. Sprawdźcie na kolejnych zajęciach, np. po tygodniu, na ile udało Wam się zrealizować plan zmniejszenia spożycia cukru.

Gratulacje! Właśnie udowodniliście, że potraficie zmniejszyć ilość spożywanego cukru i zdrowiej się odżywiać!

META