

Tytuł warsztatu 1

ZDROWO – RUCHLIWIE – NATURALNIE

👤 Grupa wiekowa: dzieci 7–14 lat

🕒 Czas trwania: 90-120 minut

🔍 CELE :

- rozwijanie świadomości na temat zdrowego stylu życia,
- nauka przez zabawę: jak zdrowo jeść, ruszać się i dbać o siebie,
- integracja przez wspólne działanie.

◆ CZĘŚĆ I – WPROWADZENIE: „Co to znaczy być zdrowym?”

🗣️ 15 min – rozmowa kierowana + gra edukacyjna

Pytania do dzieci:

- Co to znaczy „zdrowy styl życia”?
- Jakie znacie zdrowe produkty?
- Co lubicie robić na świeżym powietrzu?
- Ile godzin powinno się spać?
- Czy chipsy to dobre jedzenie na co dzień?

Gra – „Zdrowe czy nie?”

Prowadzący pokazuje obrazki lub rysunki produktów i nawyków. Dzieci podnoszą kartki:

✓ zielona = zdrowe

✗ czerwona = niezdrowe

◆ CZĘŚĆ II – RUCH TO ZDROWIE!

🏃 15 min – mini trening dla dzieci

Zajęcia ruchowe (dostosowane do poziomu grupy):

- rozgrzewka przy muzyce,
- gra zespołowa: „Zdrowy pociąg” – dzieci poruszają się w grupie i wykonują zadania (przysiady, pajacyki, bieg w miejscu, balans),
- tor przeszkód z warzywami jako punktami (np. trzeba przenieść marchewkę na łyżce, przeskoczyć jabłko itd.),
- ćwiczenia oddechowe i rozciągające na zakończenie.

♪ *W tle – energiczna, wesola muzyka dziecięca.*

◆ CZĘŚĆ III – GOTUJEMY ZDROWE

 35 min – warsztaty kulinarne z naturalnych składników

Wprowadzenie:

Prowadzący pokazuje składniki i mówi krótko o wartościach odżywczych (np. „Marchewka – dobra na oczy!”, „Jogurt – ma dobre bakterie”).

Propozycje zdrowych dań do przygotowania z dziećmi:

Smoothie mocy

- jogurt naturalny, banan, truskawki, płatki owsiane, miód – wszystko miksujemy!

Kolorowa przekąska

- warzywa pokrojone w słupki (marchew, ogórek, papryka) + dip jogurtowy z ziołami

Mini kanapki z uśmiechem

- chleb pełnoziarnisty + twarożek + warzywa (dzieci układają buźki z ogórków, rzodkiewek, pomidorów)

✓ Każde dziecko bierze udział w krojeniu, mieszaniu, nakładaniu (pod nadzorem dorosłych).

STEM – „Jak działa nasze ciało i energia z jedzenia?” (15–20 minut)

Krótki blok łączący STEM w formie doświadczeń i obserwacji.

1. Eksperyment: Energia z pożywienia

Cel: zrozumienie, skąd ciało czerpie energię.

Przebieg:

- Prowadzący pokazuje trzy produkty: jabłko, wafelek, orzechy.
- Dzieci zgadują, który produkt da najwięcej energii na dłużej.
- Krótka demonstracja:
 - Na stole stoją trzy małe pojemniki z wodą.
 - Prowadzący wrzuca po kawałku „przedstawiciela grupy”:
 - cukier/wafelek = bardzo szybkie rozpuszczenie (szybka energia),
 - jabłko = średnio,
 - orzech = prawie się nie rozpada (energia długotrwała).
- Dzieci porównują tempo „rozpuszczania”, co symbolizuje tempo energii uwalnianej w organizmie.

2. Aplikacje zdrowia

Dzieci w parach na kartkach lub telefonach (jeśli są):

- wymieniają lub rysują **3 funkcje aplikacji**, które pomagają dbać o zdrowie (np. krokomierz, przypomnienie o piciu, planer posiłków, kontrola snu).
- Ćwiczenie uczy świadomego użycia technologii, zamiast biernego korzystania.

3. Projekt: Most witaminowy

Dzieci budują „**most witaminowy**”, który musi utrzymać minimum 10 obrazków produktów.

- Każda kartka to „witamina”,
- patyczki = „kości” mostu,
- sznurek = „mięśnie”.

Po zbudowaniu mostów grupa sprawdza, który jest najbardziej stabilny i dlaczego.

4. Aktywność: Liczymy ruch!

Dzieci otrzymują kartki z krótkimi zadaniami matematycznymi:

- Jeśli zjem 1 jabłko (50 kcal) i 1 kanapkę (150 kcal), to ile energii zyskam razem?
- Jeśli 1000 kroków to ok. 10 minut spaceru, to ile czasu trwa przejście 3000 kroków?
- Ile szklanek wody wypiję w ciągu dnia, jeśli biorę po 1 szklance co 2 godziny?

Zadania proste, dostosowane do wieku.

Efekt STEM:

Dzieci:

- ✓ rozumieją, jak działa energia w ciele,
- ✓ uczą się wykorzystywać technologię świadomie,
- ✓ współpracują w zadaniu konstrukcyjnym,
- ✓ wykorzystują matematykę w codziennych sytuacjach.

◆ CZĘŚĆ IV – PODSUMOWANIE I INSPIRACJE

15 min – rozmowa + karta zadań do domu

Pytania do dyskusji:

- Co ci się najbardziej podobało?
- Co nowego dziś spróbowałeś/aś?
- Jakie zdrowe danie zrobisz w domu?
- Czy lubisz się ruszać? Dlaczego to ważne?

Zadanie domowe:

„Moja mapa zdrowia” – dzieci rysują lub zapisują:

- 3 zdrowe produkty, które dziś zjedzą,
- 2 aktywności ruchowe, które zrobią do końca tygodnia,
- 1 dobry nawyk, który chcą wprowadzić (np. picie wody, mycie rąk, mniej cukru).

🎓 Efekty końcowe:

Po zajęciach dzieci:

- potrafią rozpoznać zdrowe i niezdrowe produkty,
- znają korzyści aktywności fizycznej,
- potrafią przygotować proste zdrowe przekąski,
- chętniej podejmują dobre wybory żywieniowe.

★ Materiały potrzebne:

- obrazki produktów (do gry),

- przybory sportowe: pachołki, piłki, obręcze, woreczki,
- składniki kulinarne (jogurt, owoce, warzywa, pieczywo),
- plastikowe deski, nożyki, miski, kubeczki, blender,
- karty pracy i kredki.

NOTATKA EDUKACYJNA: CO ZAWIERAJĄ ZDROWE SKŁADNIKI?

Poznaj bliżej to, co jesz! Oto wartości odżywcze najważniejszych składników używanych podczas warsztatów:

Jogurt naturalny

- zawiera **białko**, które buduje mięśnie i kości,
- ma **wapń**, który wzmacnia zęby i kości,
- zawiera **probiotyki** – dobre bakterie, które pomagają trawić i dbają o odporność.

Banan

- pełen **potasu** – wspiera pracę serca i mięśni,
- daje dużo **energii** – idealny po aktywności fizycznej,
- zawiera **blonnik**, który pomaga w trawieniu.

Truskawki (lub inne owoce sezonowe)

- mają dużo **witaminy C** – wzmacnia odporność,
- są bogate w **przeciwutleniacze** – chronią organizm przed chorobami,
- są smaczne i naturalnie słodkie – lepsze niż cukier!

Płatki owsiane

- świetne źródło **blonnika**, który daje uczucie sytości,
- mają **witaminę B1**, ważną dla koncentracji,
- wspierają trawienie i dają dużo energii na długo.

Miód

- naturalny słodzik – lepszy niż cukier,
- zawiera **enzymy i mikroelementy**,
- działa przeciwbakteryjnie (ale nie dla dzieci poniżej 1. roku życia!).

Marchewka

- ma **beta-karoten**, który zamienia się w **witaminę A** – ważną dla wzroku i skóry,
- jest chrupiąca i pyszna na surowo,
- pomaga dbać o zdrową cerę i zęby.

Ogórek

- zawiera dużo **wody** – nawadnia organizm,
- jest lekki, orzeźwiający i dobry na upał,
- ma niewiele kalorii – można jeść do woli!

Papryka

- bogata w **witaminę C** – więcej niż cytryna!
- poprawia odporność i wygląd skóry,
- ma błonnik i antyoksydanty.

Pomidor

- zawiera **likopen**, który chroni komórki przed starzeniem,
- ma **witaminę C** i **potas**,
- wspiera pracę serca i poprawia wygląd skóry.

Pieczywo pełnoziarniste

- zawiera **błonnik**, który reguluje trawienie,
- ma więcej składników odżywczych niż biały chleb,
- daje energię na dłużej – idealne na śniadanie lub przekąskę.

Twaróg / ser biały

- źródło **wapnia i białka**,
- wspiera rozwój kości i zębów,
- dobrze smakuje na kanapkach z warzywami.

✿ Ziola (np. koper, pietruszka, szczypiorek)

- zawierają **witaminy A, C, K**,
- wspierają odporność i trawienie,
- nadają daniom smak i aromat bez potrzeby używania soli.

✈ Wnioski dla dzieci:

- jedząc kolorowo i naturalnie – jemy zdrowo!
- to, co zdrowe – może być też pyszne!
- jedzenie to nie tylko smak, ale też **energia, siła i dobre samopoczucie**.

Tytuł warsztatu 2

ZDROWE TŁUSZCZE – PALIWO DLA MÓZGU!

👤 **Grupa wiekowa:** 7–15 lat

🕒 **Czas trwania:** 90 minut (można prowadzić jako 2 x 45 min)

🎯 **Cel:** zrozumienie roli zdrowych tłuszczów w diecie oraz ich wpływu na mózg, serce, energię i koncentrację, poprzez zabawę, eksperymenty i gotowanie.

MATERIAŁY

🧪 Do eksperymentów STEM:

- małe miseczki,
- woda,
- olej, oliwa, masło, margaryna, smalec,
- termometr kuchenny,
- pipetki / łyżeczki,
- karteczki do notatek, mazaki.

📖 Do przepisów:

- awokado, cytryna, sól, pomidorki koktajlowe,
- chleb pełnoziarnisty lub tortilla,
- oliwa, pestki dyni lub słonecznika,

- banany, kakao naturalne, miód, masło orzechowe 100%,
- jogurt naturalny, owoce sezonowe.

PRZEBIEG WARSZTATU

◆ MODUŁ 1 (10 min) – WPROWADZENIE: SKĄD MAMY ENERGIĘ?

- Krótka rozmowa:
„Co daje energię? Białka? Węglowodany? A tłuszcze?”
- Pokaz slajdu/ilustracji:
 - *mózg składa się w 60% z tłuszczu,*
 - *dobre tłuszcze = lepsza koncentracja i pamięć.*
- Dzieci zaznaczają na tablicy produkty, które są **tłuszczami zdrowymi i niezdrowymi**.

◆ MODUŁ 2 (25 min) – STEM: BADAMY TŁUSZCZE!

Eksperyment 1: „Czy tłuszcz lubi wodę?”

Cel: zrozumienie właściwości chemicznych tłuszczu.

Przebieg:

1. Do miseczki wlewamy wodę.
2. Dodajemy kroplę oleju.
3. Obserwujemy, czy się połączy.
4. Dzieci zapisują:
 - „*pływa / tonie / miesza się / nie miesza się*”.

Wniosek: tłuszcze nie rozpuszczają się w wodzie – dlatego chronią narządy i budują błony komórkowe.

Eksperyment 2: „Który tłuszcz topi się szybciej?”

Cel: porównanie nasyconych i nienasyconych tłuszczów.

Materiały: kostka masła, margaryna, oliwa.

Przebieg:

1. Każdy tłuszcz wkładamy do osobnej miseczki.
2. Delikatnie podgrzewamy (ciepła woda / temperatura pokojowa).
3. Dzieci mierzą czas, aż tłuszcz zmieni stan.

Wniosek:

- oliwa jest płynna → nienasycone tłuszcze są zdrowsze,
- masło i margaryna twardnieją → nasycone i utwardzone tłuszcze = jeść z umiarem.

Eksperyment 3: „Tłuszcz jako izolacja – dlaczego zimą nie marzniemy?”

Cel: zrozumienie funkcji ochronnych tłuszczu.

Przebieg:

1. Dzieci wkładają palec do wody z lodem (5 sekund – bezpiecznie).
2. Powtarzają z palcem owiniętym w rękawiczkę posmarowaną tłuszczem.
3. Porównują odczucie chłodu.

Wniosek: tłuszcz zatrzymuje ciepło – chroni nasze ciało i narządy.

◆ MODUŁ 3 (30 min) – GOTUJEMY! (EDUKACJA + PRAKTYKA)

Przepis 1: Pasta z awokado „Mocne Mózgi”

Składniki: awokado, cytryna, sól, pieprz, pomidorki.

Wykonanie:

1. Rozgniatamy awokado.
2. Dodajemy kroplę cytryny.
3. Dostawiamy.
4. Smarujemy chlebek, układamy pomidorki.

Dlaczego zdrowe?

Awokado = tłuszcz jednonienasycone → poprawiają koncentrację.

Przepis 2: Energia Orzecha – kulki mocy

Składniki: płatki owsiane, masło orzechowe 100%, miód, kakao.

Wykonanie:

1. Mieszmamy płatki + masło orzechowe + kakao.
2. Dodajemy łyżeczkę miodu.
3. Formujemy kulki.

4. Chłodzimy 5 minut.

Dlaczego zdrowe?

Orzechy = omega-3, białko, energia na trening i naukę.

Przepis 3: Jogurt „Omega 3” z pestkami

Składniki: jogurt naturalny, owoce, pestki dyni/słonecznika, miód.

Wykonanie:

1. Kroimy owoce.
2. Łączymy z jogurtem.
3. Dodajemy pestki – źródło cynku i zdrowych tłuszczów.

Dlaczego zdrowe?

Pestki wzmacniają odporność i wspierają rozwój mózgu.

◆ MODUŁ 4 (10 min) – RUCH: TŁUSZCZ JAK PALIWO

Krótką aktywność:

„Jak działa energia tłuszczowa?”

- 30 sekund truchtu – szybka energia z cukru,
- 60 sekund spokojnego marszu – energia długotrwała z tłuszczu.

Dzieci zauważają:

przy spokojnym wysiłku ciało spala więcej tłuszczu!

◆ MODUŁ 5 (10 min) – PODSUMOWANIE + KARTA OBSERWACJI

Dzieci wypełniają mini-kartę (możesz wydrukować):

Moja karta zdrowych tłuszczów

- Najbardziej zaskoczyło mnie, że...
- Najzdrowsze tłuszcze to...
- Dziś zjadłem/am tłuszcz:
☐ roślinny ☐ orzechy ☐ awokado ☐ olej rybi
- Moje ulubione danie z warsztatów: _____

Tytuł warsztatu 3

BIĄŁKO ROŚLINNE vs ZWIERZĘCE

Temat przewodni: „Czy łoś dąga się z fasolą?”

Grupa wiekowa: 7–15 lat

Czas trwania: ok. 90-120 minut

Cel główny:

- Rozróżnianie źródeł białka roślinnego i zwierzęcego
- Poznanie wartości odżywczych produktów
- Zachęcanie do zdrowego i zrównoważonego odżywiania
- Prosta nauka przez zabawę i gotowanie

CZĘŚĆ 1: CO TO JEST BIAŁKO? (10–15 minut)

Prowadzący mówi:

„Wyobraźcie sobie, że wasze ciało to budowla z klocków LEGO. Białko to właśnie te klocki – budują mięśnie, skórę, włosy, paznokcie. Bez białka nie urośniemy ani nie będziemy mieć energii do zabawy!”

Różnica:

- **Białko zwierzęce** – z mięsa, ryb, jajek, mleka – zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy.
-  **Co mówi nauka?**
- Białko to makroskładnik, który buduje mięśnie, kości, enzymy, hormony i układ odpornościowy. Składa się z aminokwasów — a **9 z nich jest niezbędnych**, czyli musimy je dostarczyć z pożywieniem.
- **Białko roślinne** – z fasoli, soczewicy, ciecierzycy, tofu, orzechów – też zdrowe, ale trzeba je łączyć, by było pełnowartościowe.
- **Badanie:** „Dietary protein quality evaluation in human nutrition” (FAO, 2013) – białko zwierzęce ma wyższą wartość biologiczną, ale białko roślinne jest zdrowsze dla serca i środowiska. Ważne jest **łączenie źródeł** białka (np. fasola + ryż).

🔑 CZĘŚĆ 2: ŁOSOŚ vs SOCZEWICA – POJEDYNEK NA BIAŁKO! (10 minut)

Produkt	Rodzaj białka	Ilość białka / 100g	Ciekawostki
Łosoś (gotowany)	Zwierzęce	ok. 22 g	Bogaty w omega-3 i witaminę D
Soczewica (gotowana)	Roślinne	ok. 9 g	Ma dużo błonnika, żelaza i białka

**Ciekawostka:**

100g łososia to tyle białka, co 2 jajka! Ale 100g soczewicy to prawie tyle, co 1 jajko i sporo żelaza!

🍲 CZĘŚĆ 3: WSPÓLNE GOTOWANIE (25–30 minut)**Przepis 1: Pasta z łososia i jogurtu (wersja zwierzęca)****Składniki (na 4 porcje):**

- 150 g wędzonego lub gotowanego łososia
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczyptę pieprzu, ew. odrobina soli

Wartości odżywcze (1 porcja):

- Białko: ok. 10–12 g
- Kalorie: ok. 150 kcal
- Tłuszcze: zdrowe tłuszcze omega-3

Przepis 2: Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (wersja roślinna)**Składniki (na 4 porcje):**

- 1 szklanka ugotowanej czerwonej soczewicy
- 4–5 suszonych pomidorów z oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- szczypta soli i papryki

Wartości odżywcze (1 porcja):

- Białko: ok. 6–7 g

- Kalorie: ok. 120 kcal
- Błonnik: dużo!

CZĘŚĆ 4: EKSPERYMENT – ZMIESZAJ I ZJEDZ! (10 minut)

Dzieci dostają po małym talerzyku dwóch past i próbują je osobno oraz razem. Pytania do dyskusji:

- Która pasta ci bardziej smakowała?
- Czy czuć różnicę?
- Czy można łączyć białko zwierzęce i roślinne?

CZĘŚĆ 5: FAKTY I MITOLOGIA BIAŁKA – QUIZ! (10 minut)

Przykładowe pytania:

1. Czy białko jest tylko w mięsie? *(Nie!)*
2. Czy rośliny mają białko? *(Tak!)*
3. Co zawiera więcej białka – łosoś czy brokuł? *(Łosoś)*
4. Czy można być silnym jedząc tylko rośliny? *(Tak! Przykład: sportowcy weganie)*

Forma: głosowanie rękami / kartki TAK – NIE

PODSUMOWANIE (5 minut)

Najważniejsze wiadomości:

- Białko buduje nasze ciało.
- Można jeść różne rodzaje białka – ważna jest różnorodność!
- Łosoś to super źródło białka i omega-3.
- Soczewica, tofu, fasola – też są zdrowe i sycące.

Zadanie domowe:

Narysuj talerz z potrawą, która zawiera zarówno białko roślinne, jak i zwierzęce. Daj jej nazwę i napisz, co ci daje zdrowego!

Tytuł warsztatu 4

Jak jedzenie wpływa na nasz nastrój i emocje

Wiek: 7–15 lat

Czas trwania: ok. 90-120 minut

CELE:

- Poznać wpływ jedzenia na emocje, sen i zachowanie
- Umieć wybierać produkty, które obniżają poziom stresu (kortyzolu)
- Nauczyć się prostych technik na redukcję napięcia i agresji
- Przygotować smaczny i „uspokajający” posiłek
- Połączyć wiedzę biologiczną (STEM) z praktyką

1. Wprowadzenie:

Co to jest stres? Czy jedzenie może pomóc? (10 min)

Rozmowa kierowana z pytaniami:

- Co czujesz, gdy jesteś zestresowany?
- Co wtedy najczęściej jesz?
- Jak myślisz – czy jedzenie może CI pomóc się uspokoić?

 *Fakt:*

Stres = podniesiony poziom **kortyzolu**.

Jedzenie dużej ilości cukru i fast foodów **nasila** działanie kortyzolu.

Jedzenie produktów bogatych w magnez, witaminy z grupy B i tryptofan – **obniża kortyzol i uspokaja mózg**.

2. Ciekawostki i edukacja STEM (15 min)

Prezentacja „Jak jedzenie wpływa na mózg?” – tematy:

- Kortyzol = „hormon stresu”
- Serotonina = „hormon szczęścia”
- Tryptofan (w bananach, orzechach, jajkach) → pomaga produkować serotoninę

- Magnez (w kakao, pestkach, warzywach) → uspokaja układ nerwowy
„Stres to napięcie w mózgu – dobre składniki pomagają go rozładować.”

3. Ćwiczenia redukujące napięcie / agresję (10 min)

Zajęcia ruchowe i oddechowe:

- „Stres w ciele” – dzieci pokazują, gdzie czują napięcie (ramiona, brzuch, głowa)
- Proste techniki:
 - **Oddech pudełkowy (Box breathing):** 4s wdech – 4s zatrzymaj – 4s wydech – 4s zatrzymaj
 - **Gimnastyka emocji:** „Zrób minę złości” → „Zrób minę spokoju” → „Zrób minę śmiechu” 😡 → 😊 → 😄

4. Wybór składników „antystresowych” – gra zespołowa (10 min)

✚ Gra „Zakupy dla mózgu”: dzieci dostają zestaw kart z produktami i mają ułożyć:

- 1 zestaw: produkty, które **obniżają stres**
- 1 zestaw: produkty, które **go nasilają**

✓ Produkty antystresowe:

- banan 🍌
- jogurt naturalny 🥛
- kakao bez cukru 🍫
- pestki dyni, słonecznika 🌻
- orzechy włoskie
- płatki owsiane
- warzywa: brokuł, szpinak, marchew
- ryby (omega-3)
- herbata z melisy
- woda mineralna

✗ Produkty stresogenne:

- napoje energetyczne
- słodycze z syropem glukozowym
- fast food
- chipsy
- cola i inne słodkie napoje

☞ *Zachęta:* „Zostań szefem kuchni antystresowej!”

5. Przygotowanie POSILKU ANTYSTRESOWEGO (25 min)

Dzieci przygotowują w grupach proste, **uspokajające przekąski** z naturalnych składników.

✓ PRZEPISY:

Antystresowa owsianka „Mózgowy relaks”

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1/2 banana
- 1 łyżeczka orzechów
- 1/2 łyżeczki miodu
- kilka rodzynek lub pestek dyni

6. Podsumowanie + gra „Sygnały ciała” (10 min)

🧠 Dzieci dostają obrazki z emocjami i objawami stresu (np. „boli mnie brzuch”, „krzyczę”, „płaczę”, „nie mogę się skupić”) i łączą je z:

→ Co może pomóc:

- Jedzenie
- Ruch
- Oddech
- Rozmowa
- Sen

💡 BONUS CIEKAWOSTKI:

- Mózg w stresie działa jak komputer z przegrzaną baterią
- 1 kostka gorzkiej czekolady (min. 70%) = naturalne wsparcie dla układu nerwowego
- Stres zaczyna się w głowie, ale często kończy się w brzuchu!
- Orzechy są jak tarcza dla mózgu
- Jogurt = probiotyki → jelita w dobrej formie → mniej stresu!
- **BONUS: Jakie składniki pomagają zredukować stres?**

Składnik	Dlaczego pomaga?
Awokado	magnez, wit. B6, zdrowe tłuszcze
Banan	tryptofan, witamina B6
Kakao	magnez, antyoksydanty
Orzechy	omega-3, magnez
Płatki owsiane	stabilizują cukier we krwi = mniej napięcia
Warzywa zielone	chlorofil + błonnik → czyste jelita = spokój
Kiszonki	dobre bakterie → lepszy nastrój
Ryby (np. łosoś)	omega-3 → działanie przeciwzapalne

ANTYSTRESOWE PRZEPISY

1. Mini tacos z hummusem i warzywami

🧠 *Uspokaja jelita, zawiera błonnik, zdrowe tłuszcze, witaminy z grupy B*

Składniki (na 1 osobę):

- 2 mini tortille pełnoziarniste
- 2 łyżki hummusu (domowego lub gotowego)
- 2 plasterki ogórka
- 2 plastry awokado
- 2 paski papryki czerwonej
- kilka liści rukoli lub szpinaku baby
- opcjonalnie: pestki dyni

Sposób przygotowania:

Rozsmaruj hummus na tortilli, dodaj warzywa, zwiń jak mini-wrap.

💡 Dzieci mogą same komponować swoje „tacos spokoju”.

🥄 2. Pieczone bataty z dipem z awokado

🧠 *Bataty = niski indeks glikemiczny + magnez + beta-karoten → mózg na chill*

Składniki (na 2 osoby):

- 1 duży batat

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- przyprawy: cynamon, papryka, szczypta soli
- 1/2 awokado
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- sok z cytryny, zioła (np. bazylia)

Sposób przygotowania:

Pokrój batata w plastry lub frytki, upiecz 25 min w piekarniku (200°C).

Zblenduj awokado z jogurtem i cytryną na dip.

Podawaj jak „chipsy z relaksem”.

3. Sałatka „Zielony chill” z dressingiem z orzechów

 Zielone warzywa + orzechy włoskie = witamina K, magnez, omega-3

Składniki (na 1 dużą porcję):

- garść szpinaku baby
- kilka różyczek brokułu (ugotowanych lub surowych)
- kilka plasterków gruszki lub jabłka
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1/2 ogórka
- Dressing: 1 łyżka masła orzechowego + 1 łyżeczka miodu + 1 łyżka jogurtu + sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Wymieszaj wszystkie składniki, polej dressingiem.

💡 Smakuje dzieciom przez połączenie słodkiego i chrupiącego.

4. Czekoladowy krem z awokado i banana

 Zdrowe tłuszcze + magnez + kakao → naturalny „deser spokoju”

Składniki (na 2 porcje):

- 1 dojrzały banan
- 1 dojrzałe awokado
- 1–2 łyżeczki kakao (niesłodzone)
- 1 łyżeczka miodu lub daktyli (opcjonalnie)
- kilka pestek dyni do posypania

Sposób przygotowania:

Zblenduj banana z awokado i kakao na krem. Podawaj w miseczkach.

💡 Wersja warsztatowa: dzieci robią mini porcje i dekorują same.

5. Kanapeczki z pastą z ciecierzycy i kiszonym ogórkiem

🧠 *Roślinne białko + kiszonki = jelita szczęśliwe = mózg spokojny*

Składniki:

- 1 kromka chleba pełnoziarnistego
- 2 łyżki ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy
- 1 łyżeczka oliwy
- przyprawy: kurkuma, pieprz, szczypta soli
- 1 plaster kiszzonego ogórka
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Zblenduj ciecierzycę z oliwą i przyprawami na gładką pastę. Nałóż na chleb, dodaj ogórka.

💡 Dobrze także na „kanapkę mocy” po ćwiczeniach relaksacyjnych.

6. Herbatka „Uspokajacz” z cytryną i miętą

🧠 *Zioła wspierają układ nerwowy i trawienie – szczególnie rumianek, melisa, mięta*

Składniki:

- torebka melisy lub rumianku
- plaster cytryny
- kilka listków mięty
- opcjonalnie: plaster imbiru lub łyżeczka miod

Tytuł warsztatu 5

„Fast food w zdrowej wersji”

📖 Jak zamienić niezdrowe przysmaki w pyszne i odżywcze jedzenie

Czas trwania: 90–120 minut

Wiek uczestników: 7–15 lat

Cele warsztatu:

- Zrozumienie, co naprawdę kryje się w fast foodach.
- Rozróżnienie produktów przetworzonych i naturalnych.
- Samodzielne przygotowanie zdrowego burgera i lemoniady.
- Zdobywanie wiedzy poprzez aktywność fizyczną i zabawę.
- STEM: ważenie, mierzenie, porównywanie składu i kaloryczności.

Plan warsztatu:

◆ 1. Powitanie i wprowadzenie (10 min)

- Pytania otwierające:
„Jakie znacie fast foody?”,
„Kto lubi burgery? A lemoniadę?”,
„Co oznacza, że coś jest zdrowe lub nie?”
- Ciekawostka:
! „W typowym fast foodzie znajduje się aż 15–25 składników, z czego połowy nie rozumiemy!”

◆ 2. Aktywność ruchowa + quiz (15 min)

Gra: „Fast czy Fit?” (Ruchowe kalambury)

- Prowadzący pokazuje produkt – dzieci decydują:
+ Zdrowy – robią 5 pajacyków
– Niezdrowy – przysiady
- Przykłady: frytki z batatów vs z McDonald's, woda z cytryną vs cola, domowy burger vs cheeseburger z fast fooda

Quiz z ciekawostkami:

- Ile cukru jest w szklance coli? (7 łyżeczek!)
- Czy wszystkie tłuszcze są złe? (Nie! Awokado i oliwa to dobre tłuszcze)
- Co to jest glutaminian sodu? (Wzmacniacz smaku – często w fast foodach)

◆ 3. STEM + porównanie fast foodów (20 min)

Zadanie: Porównujemy „kupny” fast food vs domowy

Produkt	Kalorie	Tłuszcze	Cukier	Białko
Cheeseburger z sieciówki	310 kcal	14 g	6 g	13 g
Domowy burger (bułka, warzywa, mięso lub kotlet wege)	270 kcal	8 g	2 g	16 g

Uczestnicy dostają etykiety kupnych burgerów i porównują ze swoimi.

Uczą się czytać skład, liczyć kalorie, ważyć składniki (matematyka i technika w praktyce!).

◆ 4. Gotowanie zdrowego fast fooda (40 min)**Zadanie kulinarne: Domowy burger i lemoniada wege****🍽 Składniki na burgera (na 1 porcję):**

Składnik	Ilość	Kalorie
Bułka pełnoziarnista	60 g	150 kcal
Kotlet z ciecierzycy lub soczewicy (wege)	80 g	120 kcal
Lub: kotlet drobiowy grillowany	100 g	160 kcal
Pomidor	1 plaster (30 g)	5 kcal
Sałata	1 liść	2 kcal
Ogórek kiszony	2 plasterki (20 g)	5 kcal
Musztarda lub hummus (1 łyżeczka)	15 kcal	

Razem:

- Wersja wege: ok. 297 kcal
- Wersja z mięsem: ok. 335 kcal

🍹 Przepis na lemoniadę bez cukru (1 porcja – 250 ml):**Składniki:**

- Woda gazowana – 200 ml
- Sok z ½ cytryny
- Plasterki ogórka i listki mięty
- Kilka malin lub borówek
- Opcjonalnie: kilka kropel stewii

Kaloryczność:

ok. 8–10 kcal (dla porównania: 1 szklanka coli ma ~105 kcal!)

◆ 5. Gra zespołowa – „Burger MasterChef” (15 min)

- Każda grupa przygotowuje burgera (wege lub z mięsem).
- Muszą dobrać składniki zgodnie z zasadami: **kolorowo, zdrowo, bez zbędnych dodatków**.
- Nazwa burgera + 1 hasło reklamowe
- Jury (prowadzący + dzieci) wybiera:
 - 🍽️ Najbardziej kolorowy
 - 🍏 Najbardziej odżywczy
 - 😊 Najzabawniejsza nazwa

◆ 6. Smakowanie i rozmowa – różnice między wersjami (10 min)

- Co smakuje lepiej – domowe czy kupne?
- Czy naprawdę trzeba dużo cukru, tłuszczu i soli?
- Różnica między mięsnym a wege – smak, skład, wartości

◆ 7. Zakończenie i pamiątkowa karta „Zdrowy Fast Food Chef” (10 min)

- Dzieci dostają **dyplom/pieczętkę** + przepis do domu
- Mini-test wiedzy (kto pamięta ile cukru ma cola?)
- Zaskakujący fakt na koniec:

! W USA dzieci rocznie jedzą średnio 150 hamburgerów – czyli co drugi dzień 📄

STEM podsumowanie:

Element	Co dzieci robią?
Science	Uczą się o składzie jedzenia, trawieniu, wpływie cukru
Technology	Korzystają z kalkulatora kalorii lub etykiet
Engineering	Projektują własne dania: skład, smak, wygląd
Math	Liczą kalorie, ważą składniki, porównują wartości

Co można dodatkowo przygotować:

- ✓ Karty z porównaniem burgerów
- ✓ Kolorowanki „Mój idealny zdrowy fast food” (dla młodszych)

- ✓ Plansze edukacyjne: „Co jest w burgerze?”, „Ile cukru pijesz?”
- ✓ Szablony do robienia własnych etykiet



Co zjedliśmy? Jakie witaminy dostarczyliśmy?

Domowy burger – bogactwo witamin!

Składnik	Witaminy / składniki mineralne
Bulka pełnoziarnista	B1 (tiamina), B3 (niacyna), błonnik, żelazo, magnez
Kotlety z soczewicy/ciecierzycy (vege)	B9 (kwas foliowy), żelazo, cynk, błonnik, białko roślinne
Kotlety drobiowe (mięso)	B6, B12, białko zwierzęce, cynk, fosfor
Pomidor	Witamina C, A, K, likopen (silny przeciwutleniacz)
Salata	K, A, kwas foliowy
Ogórek kiszony	Probiotyki, witamina K, niewielka ilość C
Hummus / musztarda	Żelazo, B6, błonnik, zdrowe tłuszcze (z pasty sezamowej)

✓ Podsumowanie burgera:

- **Witaminy:** A, B1, B3, B6, B9, B12, C, K
- **Minerały:** Żelazo, magnez, cynk, fosfor
- **Dodatkowo:** Błonnik, przeciwutleniacze, zdrowe tłuszcze

Lemoniada domowa – witaminowa bomba bez cukru!

Składnik	Witaminy / składniki
Sok z cytryny	Witamina C, antyoksydanty
Mięta świeża	A, C, żelazo, magnez
Maliny / borówki (opcjonalnie)	C, K, błonnik, antyoksydanty
Ogórek (plasterki)	Mało kalorii, witamina K, nawodnienie

✓ Podsumowanie lemoniady:

- **Witaminy:** C, A, K

- **Minerały:** Żelazo, magnez
- **Dodatkowo:** Przeciwtleniacze, nawodnienie



Ciekawostki do wplecenia podczas warsztatu:

- **Witamina C** – wzmacnia odporność i przyspiesza gojenie ran
- **Witamina A** – dobra dla oczu i skóry
- **Witamina K** – pomaga w krzepnięciu krwi i wzmacnia kości
- **Witaminy z grupy B** – wspomagają mózg i dodają energii
- **Żelazo** – potrzebne, żeby nie być zmęczonym
- **Blonnik** – wspiera trawienie i daje uczucie sytości



Propozycja aktywności:

Gra: „Witaminowe memory”

- Dzieci dobierają pary: składnik → witamina
- Przykład:
- „Pomidor” → „Witamina C”
 - „Ciecierzycyca” → „Żelazo”

Tytuł warsztatu 6

Bitwa na koktajle Zdrowe smoothie kontra nuda!

Wiek uczestników: 7–15 lat

Czas trwania: 90-120 minut

Cele warsztatu:

- Promowanie zdrowego stylu życia i nawyków żywieniowych.
- Poznanie witamin i składników odżywczych w owocach i warzywach.
- Praktyczne umiejętności kulinarne.
- STEM: ważenie składników, obliczanie wartości odżywczych, projektowanie przepisu.
- Współpraca, kreatywność i zdrowa rywalizacja.

Plan warsztatu:

❖ 1. Powitanie i wprowadzenie (10 minut)

- Krótkie pytania:
 - ☞ „Co najczęściej pijesz?”
 - ☞ „Czy wiesz, ile cukru jest w sklepowych sokach?”
- Pokaz slajdu/obrazka: 1 szklanka napoju gazowanego = 7 łyżeczek cukru!

Ciekawostka:

 *Smoothie domowe może mieć tyle samo kalorii co baton, ale z witaminami i błonnikiem!*

❖ 2. Aktywność ruchowa + gra „Smoothie Challenge” (15 minut)

Gra terenowa „Zbieramy składniki” (na świeżym powietrzu lub sali)

- 4 stacje – na każdej zadanie ruchowe + pytanie o witaminy:

Stacja Aktywność fizyczna Pytanie

- | | | |
|---|----------------------|--|
| 1 | Pajacyki x10 | W jakich owocach jest dużo witaminy C? |
| 2 | Przeskoki przez linę | Co to jest błonnik i gdzie go znajdziesz? |
| 3 | Przysiady x10 | Dlaczego banan jest dobry przed treningiem? |
| 4 | Rzut piłką do celu | Który owoc ma więcej wit. A: marchewka czy jabłko? |

Za poprawną odpowiedź – dzieci zdobywają **obrazkowy składnik smoothie** do swojej grupy.

❖ 3. Mini STEM: Tworzenie przepisu i ważenie składników (15 minut)

Każda grupa dostaje:

- Owoce: banan, jabłko, truskawki, borówki, mango, kiwi
- Warzywa: szpinak, marchew, seler naciowy
- Baza: jogurt naturalny, mleko roślinne (owsiane, kokosowe)
- Dodatki (opcjonalnie): miód, nasiona chia, płatki owsiane, cynamon

Zadanie STEM:

- Zważyć każdy składnik.
- Zapisać ile czego używają (w gramach / ml).
- Obliczyć kaloryczność i główne witaminy (dostaną tabelę pomocniczą).

❖ 4. Bitwa na koktajle – gotowanie (25 minut)

Każda grupa przygotowuje swój unikalny koktajl:

- Nazwa (np. „Zielona MOC”, „Owocowy Power”, „Tęczowa Rakieta”)
- Smak
- Wygląd
- Dodatkowe punkty za kreatywność

Przykładowy przepis: „Zielona Energia”

- 1 banan (100 g) – 89 kcal
- garść szpinaku (50 g) – 12 kcal
- 1 kiwi (80 g) – 42 kcal
- mleko owsiane (150 ml) – 60 kcal
- RAZEM: 203 kcal

❖ 5. Degustacja i głosowanie (10 minut)

Jury = dzieci + prowadzący. Głosujemy w 3 kategoriach:

- 🏆 Najlepszy smak
- 👁️ Najładniejszy wygląd
- 😊 Najzabawniejsza nazwa

❖ 6. Nauka przez ciekawostki (10 minut)

Pytania i fakty do rozmowy przy koktajlach:

Pytanie / Fakt	Odpowiedź
Co daje witamina C?	Wzmacnia odporność
Co to są przeciwutleniacze?	Chronią komórki i opóźniają starzenie
Czy smoothie można pić codziennie?	Tak, ale bez przesady – i bez cukru

Pytanie / Fakt

Odpowiedź

Które warzywo ma więcej witaminy C niż pomarańcza?

Papryka!

Czy można zrobić smoothie z warzyw?

TAK – np. szpinak, marchewka, ogórek

Tabela: Przykładowe składniki i witaminy

Składnik	Kalorie (na 100 g/ml)	Witaminy
Banan	89 kcal	B6, C, magnez
Truskawki	32 kcal	C, błonnik
Kiwi	52 kcal	C, K, E
Mango	60 kcal	A, C
Jabłko	52 kcal	C
Szpinak	23 kcal	A, C, K, żelazo
Marchew	41 kcal	A (beta-karoten)
Jogurt naturalny	60 kcal (100 ml)	B2, B12, wapń
Mleko owsiane	40 kcal (100 ml)	D, B12, błonnik
Chia (1 łyżeczka)	58 kcal	Omega-3, błonnik

STEM w praktyce:

Obszar STEM Co dzieci robią

Science Poznają właściwości owoców, warzyw i witamin

Technology Używają blendera i sprzętu kuchennego

Obszar STEM Co dzieci robią

Engineering Projektują koktajl pod kątem smaku i wartości

Math Ważą składniki, obliczają kalorie i proporcje

Na zakończenie:

✓ Dyplomy: „Mistrz Smoothie”

✓ Przepis do domu

Tytuł warsztatu 7

Zdrowe zakupy – gra w etykiety

Wiek uczestników: 7–15 lat

Czas trwania: 90 -120 minut

Cel: Nauka świadomego wybierania produktów spożywczych na podstawie etykiet i wartości odżywczych.

Plan warsztatu:

◆ 1. Wprowadzenie (10 minut)

Pytania otwierające:

- Czy wiecie, co to jest **etykieta produktu**?
- Czy zawsze to, co wygląda „fit”, jest naprawdę zdrowe?
- Czytacie czasem skład tego, co jecie?

📖 Zaskakujący fakt:



W "zdrowym" soku owocowym może być więcej cukru niż w coli!



Musli „bez cukru” może mieć syrop glukozowo-fruktozowy!

◆ 2. Gra terenowa: „Zakupy na czas” (15 minut)

Cel: Znaleźć w rozsianych po sali „produkty” (karteczki/etykiety) i wybrać zdrowszą wersję.

Jak gramy:

- Grupy losują kategorię (np. napoje, pieczywo, nabiał, płatki, jogurty).
- Biegają do stanowisk, gdzie leżą 2 podobne produkty (np. jogurt owocowy vs naturalny).
- Czytają etykiety (skład, cukier, tłuszcz, sól, E-dodatki).
- Zabierają **zdrowszą wersję** i wracają do bazy.

☞ Za każdą poprawną decyzję – punkt dla zespołu.

3. STEM: Czytamy etykiety i liczymy wartości (15 minut)

Zadanie:

- Każda grupa analizuje swoje produkty:
 - Ilość kalorii
 - Ilość cukru (w łyżeczkach)
 - Ilość tłuszczu i soli
 - Czy zawiera sztuczne dodatki?

Dzieci uczą się:

- Co oznacza „E” na etykiecie
- Jak przeliczyć cukier: **4 g cukru = 1 łyżeczka**

Proste porównanie:

Produkt	Cukier (na 100g)	Ile to łyżeczek?
Jogurt owocowy 14 g		3,5 łyżeczki
Jogurt naturalny 4 g		1 łyżeczka

4. Gotowanie: posiłek z wybranych zdrowych produktów (30 minut)

Temat: Kolorowa miska mocy / śniadaniowa bowl

Grupy wykorzystują „zdrowsze” produkty, które wcześniej wybrały i tworzą zdrowy posiłek.

Przykład przepisu: Miska Mocy (1 porcja)

Składnik	Ilość	Kalorie	Witaminy
Jogurt naturalny	150 g	90 kcal	B2, B12, wapń
Banan	1/2 sztuki	45 kcal	B6, C, potas
Płatki owsiane	30 g	115 kcal	B1, błonnik
Truskawki	50 g	16 kcal	C, mangan
Nasiona chia	1 łyżeczka	58 kcal	Omega-3, błonnik

RAZEM: ok. 324 kcal

Dzieci mogą dodawać też np. migdały, borówki, cynamon – zależnie od dostępności.

5. Prezentacja i degustacja (10 minut)

- Grupy prezentują swoje danie i uzasadniają: **dlaczego to zdrowy wybór.**
- Jury (dzieci i prowadzący) ocenia:
 - 👁️ wygląd
 - 📋 skład
 - 😊 smak
 - 🗣️ świadomość zdrowych wyborów

6. Edukacyjna gra podsumowująca: „Prawda czy mit?” (10 minut)

Prowadzący czyta stwierdzenia, dzieci podnoszą kartkę:

- ✓ = prawda
- ✗ = mit

Przykłady:

- 🥤 "Sok owocowy zawsze jest zdrowszy niż woda" → ✗
- 🍞 "Chleb pełnoziarnisty ma więcej błonnika niż biały" → ✓
- 🥣 "Musli to zawsze zdrowy wybór" → ✗ (bo często dosładzane!)
- 🧂 "Sól nie jest potrzebna organizmowi" → ✗ (potrzebna, ale w małej ilości)

STEM w praktyce:

Obszar STEM Aktywność dzieci

Science Zrozumienie składu produktów, co oznaczają składniki

Technology Czytanie etykiet, porównywanie danych

Engineering „Budowanie” zdrowego posiłku z ograniczeń

Math Przeliczanie cukru, kalorii, porównywanie wartości

Witaminy – co dzieci „zjadły”:

Składnik	Witaminy
Banan	B6, C, potas
Truskawki	C, błonnik
Jogurt naturalny	B2, B12, wapń
Płatki owsiane	B1, błonnik, magnez
Nasiona chia	Omega-3, błonnik, wapń

Na zakończenie:

- Mini-dyplom: "Ekspert Zdrowych Zakupów"
- Karta pracy do domu: **Jak czytać etykiety?**
- Zdjęcie grupowe z miskami mocy

Tytuł warsztatu 8

 Słodka pułapka – cukier, zdrowie i emocje

Temat przewodni:

Wpływ cukru na zdrowie, uzależnienia i emocje (w tym agresję)

- Nauka czytania etykiet
- Tworzenie zdrowej alternatywy

Wiek uczestników: 7–15 lat

Czas trwania: 90 -120minut

Cele warsztatu:

- Pokazanie, ile cukru zawierają popularne napoje.
- Zrozumienie wpływu nadmiaru cukru na organizm i zachowanie.
- Nauka czytania etykiet i podejmowania świadomych wyborów.
- Zrobienie zdrowych, słodkich przekąsek.
- Wzmacnianie umiejętności STEM (ważenie, przeliczanie, analiza).

Plan warsztatu:

1. Wprowadzenie – rozmowa o cukrze (10 minut)

Zadaj dzieciom pytania:

- Ile cukru powinien jeść człowiek dziennie?
- Czy sok owocowy jest zdrowy?
- Czy energia z napojów energetycznych jest prawdziwa?

★ Zaskakujący fakt:

 W jednej puszcze coli (330 ml) jest 35 g cukru – to prawie 9 łyżeczek!

👁️ Pokaż dzieciom **wizualizację**: 1 łyżeczka = 4 g cukru

◆ 2. Eksperyment: "Cukier w butelce" (20 minut)

Materialy:

- Puste butelki po napojach (cola, sok, napój energetyczny, woda smakowa)
- Cukier + łyżeczki + waga kuchenna
- Słoiki/szklane pojemniki

Zadanie:

1. Każda grupa bada jeden napój.
2. Odczytują z etykiety: **cukier na 100 ml i całą zawartość opakowania**.
3. Obliczają, ile to łyżeczek cukru i **wsypują tę ilość do słoika**.
4. Porównują efekty z innymi grupami. Efekt **WOW** gwarantowany!

Przykład obliczenia:

Cola (500 ml):

Cukier: 10,6 g / 100 ml → w całej butelce: 53 g

$53 \text{ g} \div 4 = 13$ łyżeczek cukru!

STEM – co ćwiczymy?

- Czytanie danych z etykiety
- Przeliczanie gramów na łyżeczki
- Analiza i porównanie

3. Ruchowa gra edukacyjna: "Ucieknij przed cukrem!" (15 minut)

Cel: Pokazać, że po cukrze mamy nagły zastrzyk energii, a potem... spadek.

Przebieg:

1. Start – dzieci biegają w miejscu przez 20 sek. (cukrowy „power”).
2. Stop – nagle siadamy bez ruchu i bez energii (spadek).
3. Runda 2: dzieci jedzą „energię z banana” – długi, spokojny bieg.

💡 **Wniosek:** Naturalne cukry działają dłużej, są zdrowsze i nie powodują gwałtownych spadków energii i nastroju.

4. Ciekawostki i rozmowa o emocjach (10 minut)

Rozmowa:

- Czy po zjedzeniu dużo słodczy jesteś bardziej nerwowy/a?
- Co to jest "huśtawka cukrowa"?
- Jak cukier wpływa na mózg?

Ciekawostki:

- Zbyt dużo cukru może **nasilać agresję i nadpobudliwość** (potwierdzają badania).
- Cukier **uzależnia bardziej niż kokaina** (badania na szczurach).
- Cukier może chwilowo poprawić nastrój, ale szybko go obniża.

5. Gotowanie: Zdrowe słodczy (25 minut)

 Zdrowa alternatywa: Kulki mocy / naturalne batony

Przepis: Kulki mocy (na ok. 15 kulek)

Składnik	Ilość	Kalorie	Witaminy
Daktyl suszone	200 g	560 kcal	B6, potas, magnez
Płatki owsiane	100 g	380 kcal	B1, błonnik
Kakao (niesłodzone) 2 łyżki		40 kcal	Żelazo, magnez
Masło orzechowe 2 łyżki		190 kcal	B3, zdrowe tłuszcze
Wiórki kokosowe	do obtoczenia –		–

 **RAZEM (całość): ~1170 kcal**

→ 1 kulka = ~78 kcal

Bez dodatku cukru, tylko naturalna słodycz.

✓ Dzieci mieszają, lepia kulki i obtaczają je np. w wiórkach, kakao, sezamie.

6. Prezentacja i degustacja (10 minut)

Każda grupa prezentuje:

- Skład swoich kulek
- Jakie witaminy i składniki odżywcze zawierają
- Dlaczego to lepsza alternatywa

🏆 Można przyznać tytuły:

- ★ „Najbardziej zrównoważony przepis”
- 😊 „Najzabawniejsza nazwa”
- 🍫 „Najbardziej czekoladowy smak bez czekolady”

Co dzieci wynoszą z warsztatu?

✓ Wiedza:

- Ile cukru mają napoje
- Jak działa cukier na mózg i emocje
- Jak czytać etykiety

✓ Umiejętności:

- Liczenie cukru w gramach i łyżeczkach (STEM)
- Przygotowanie zdrowego deseru
- Współpraca i prezentacja

✓ Witaminy z naturalnych słodczy:

Składnik	Witaminy / składniki
Daktyl	B6, potas, żelazo, magnez
Kakao	Żelazo, przeciwutleniacze
Płatki owsiane	B1, błonnik, magnez
Orzechy	E, B3, zdrowe tłuszcze
Kokos	Żelazo, błonnik, tłuszcze roślinne

Dodatki do przygotowania:

✓ Karty pracy:

- Przelicz cukier w napoju
- Zaznacz zdrowszy skład

✓ Plansza edukacyjna:

- „Jak cukier działa na Twój mózg?”

✓ Gra „Cukrowe memory”:

- Zdjęcia produktów: zgadnij, który ma więcej cukru

✓ Quiz „Prawda czy mit?”:

- „Cukier dodaje energii na długo” ✗
- „Daktyle to zdrowe źródło słodczy” ✓
- „Soki 100% zawsze są bez cukru” ✗

Cukier może naprawdę uzależniać – podobnie jak substancje psychoaktywne

Co mówią badania?

W eksperymencie naukowcy dali szczurom wybór: **cukier lub kokaina**. Co wybrały?

☞ Aż **94% szczurów wolało wodę z cukrem niż kokainę**, nawet jeśli wcześniej były uzależnione od kokainy.

Wniosek naukowców:

„Intensywna słodycz może wywołać silniejsze uzależnienie niż kokaina, ponieważ silniej pobudza układ nagrody w mózgu.”

Jak działa uzależnienie od cukru?

Cukier uruchamia w mózgu:

- **Dopaminę** – hormon „nagrody” i przyjemności
- Wysoki poziom dopaminy sprawia, że chcemy jeść cukier znowu i znowu

- Mózg „uczy się”, że cukier = szybka nagroda
- Z czasem potrzeba **więcej cukru**, by poczuć ten sam efekt → klasyczna tolerancja, jak przy innych uzależnieniach.

Objawy uzależnienia od cukru :

- Ciągła chęć na słodkie (nawet po jedzeniu)
- Nerwowość, gdy nie ma nic słodkiego
- Jedzenie słodczy „na pocieszenie” lub z nudy
- Ukrywanie lub podjadanie słodczy
- Bóle głowy, zmęczenie, drażliwość, gdy odstawimy cukier (objawy odstawienne!)

Jak to powiedzieć dzieciom?

Przykład prostego wyjaśnienia (dla dzieci 7–12 lat):

„Cukier działa na mózg jak przycisk do szczęścia. Ale gdy naciskamy go za często, mózg się przyzwyczaja i trzeba coraz więcej cukru, by poczuć się dobrze. To trochę jak granie w grę bez końca – trudno się oderwać.”

Dla starszych (12–15 lat):

„Cukier pobudza w mózgu ten sam system, co narkotyki. Dlatego czujemy się dobrze – ale na krótko. Im więcej cukru jemy, tym szybciej mózg się go domaga. To klasyczne uzależnienie – tyle że legalne.”

Edukacyjny przekaz do zapamiętania:

🧠 "Cukier nie tylko tuczy – on może uzależniać i zmieniać nastrój."

🍷 "Lepsze naturalne cukry – z owoców, nie z fabryki."

Ukryty cukier – cukier, którego nie widzisz

? Co to jest ukryty cukier?

Ukryty cukier to **cukier dodany do produktu**, który:

- nie wygląda jak „cukier”,
- nie smakuje aż tak słodko,

- ukrywa się pod innymi nazwami.

Gdzie znajdziesz ukryty cukier?

 Nawet w produktach, które nie są deserami!

Produkt	Ile cukru?	Zaskoczenie
Jogurt owocowy (150 g)	ok. 4–6 łyżeczek	 więcej niż w pączku
Ketchup (1 łyżka)	ok. 1 łyżeczka	 20% to cukier!
Woda smakowa (500 ml)	4–5 łyżeczek	 "zdrowa" woda?
Sos do spaghetti	2–3 łyżeczki	 serio!
Płatki śniadaniowe	3–6 łyżeczek	 bomba cukrowa
Musli "fit"	5–7 łyżeczek	 nie zawsze takie fit
Chleb tostowy	1–2 łyżeczki	 ukryty słodzik

Dlaczego to problem?

- Trudno zauważyć, ile cukru naprawdę zjadasz
- Dzieci często przekraczają dzienny limit cukru **już do śniadania!**
- Ukryty cukier = większe ryzyko otyłości, próchnicy, uzależnieni

Jak rozpoznać ukryty cukier?

 Szukaj na etykiecie takich słów:

Ukryta nazwa cukru	To też cukier!
Syrop glukozowo-fruktozowy	✗
Fruktoza	✗
Sacharoza	✗
Dekstroza	✗
Maltodekstryna	✗
Cukier trzcinowy	✗
Słód jęczmienny	✗
Syrop kukurydziany	✗

Ukryta nazwa cukru To też cukier!

Miód (jeśli w dużych ilościach) ✕

🗨️ Im bliżej początku listy składników, tym więcej danego składnika!

Przykład z życia (do pokazania dzieciom):

🍹 Napój „owocowy” o smaku truskawkowym:

Na opakowaniu: „bez dodatku cukru”

Na etykiecie: syrop glukozowo-fruktozowy, koncentrat soku jabłkowego, naturalny aromat truskawkowy

➔ **Zero truskawek, dużo ukrytych cukrów**

Edukacyjna wskazówka:

💡 **Zasada 5 g = 1 łyżeczka cukru**

- Jeśli na etykiecie masz np. **20 g cukru / 100 ml**, to są aż **4 łyżeczki cukru** w 100 ml!

Pomysł na aktywność z dziećmi:

🔍 **"Detektywi Cukru"**

- Rozdaj dzieciom **puste opakowania** (jogurty, napoje, płatki)
- Zadanie: znaleźć **ile jest cukru** i pod jaką nazwą
- Dzieci piszą „pseudonimy cukru” na tablicy
- Porównanie: kto znalazł najbardziej zaskakujący produkt?

Podsumowanie dla dzieci:

- Nie wszystko co wygląda zdrowo – jest zdrowe!
- Cukier ma wiele twarzy – nie daj się nabrać!
- Sprawdzaj etykiety – jesteś mądrzejszy niż reklama!
- **Co się dzieje w mózgu po batoniku, a co po bananie?**

🍫 **Po batoniku: szybka przyjemność i... szybki spadek**

🍰 **Baton = cukry proste + tłuszcze trans + sztuczne dodatki**

1. **Skok cukru we krwi**
→ mózg dostaje **gwałtowną dawkę energii**
2. **Nagły wyrzut dopaminy**
→ czujesz się **podekscytowany, szczęśliwy, nagrodzony**
3. **Po 20–30 minutach...**
↓ poziom cukru **gwałtownie spada**
↓ dopamina opada
☹ pojawia się: **zmęczenie, drażliwość, senność, głód**
4. **Mózg chce więcej**
→ "Zjedz kolejny batonik!"
🔄 Zaczyna się **cykl uzależnienia**

Po bananie: stabilna energia, bez huśtawki

🍌 **Banan = naturalne cukry (fruktoza), błonnik, potas, witaminy B6 i C**

1. **Cukier trafia do krwi wolniej**
→ dzięki **błonnikowi** glukoza uwalniana jest **stopniowo**
2. **Delikatny wzrost dopaminy i serotoniny**
→ mózg czuje się **dobrze, ale nie „nakręcony”**
3. **Efekt utrzymuje się dłużej**
🕒 energia na 1–2 godziny
🧘 brak rozdrażnienia czy spadku nastroju
4. **Nie uzależnia**
→ mózg nie "domaga się" więcej banana, jak w przypadku batonika

Porównanie: Batonik vs Banan

Efekt	🍫 Batonik	🍌 Banan
Rodzaj cukru	Cukry rafinowane, syrop glukozowo-fruktozowy	Naturalne cukry (fruktoza)
Szybkość działania	Bardzo szybki efekt	Umiarkowany, stabilny
Wyrzut dopaminy	Wysoki, uzależniający	Niski, naturalny
Spadek cukru	Nagły, „huśtawka”	Powolny, stabilny
Głód po czasie	Szybko wraca	Utrzymuje sytość
Wpływ na nastrój	Euforia → drażliwość	Poprawa nastroju, spokój
Uzależniający?	Tak	Nie

Jak wytłumaczyć to dzieciom?

Przykład:

Batonik to jak zjeżdżalnia cukrowa: szybko w górę, szybko w dół. Banan to jak schody – idziesz powoli, ale stabilnie i bez upadku.

Dodatkowe przepisy:

1. Kulki mocy z daktyli i orzechów

Składniki:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1/2 szklanki orzechów włoskich lub migdałów
- 2 łyżki nasion chia
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka kakao naturalnego (opcjonalnie)
- 1 łyżka masła orzechowego (100%, bez dodatków)

Wartość odżywcza (na 1 kulkę, ok. 25 g):

- Energia: ~90 kcal
- Białko: 2 g
- Błonnik: 2 g
- Naturalne cukry z daktyli (fruktoza)
- Witaminy: B6, E, magnez, żelazo

2. Jagodowo-owsiany smoothie bowl

Składniki:

- 1/2 szklanki jagód (świeże lub mrożone)
- 1 banan
- 1/3 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 łyżeczka nasion chia

Wartość odżywcza (porcja ok. 250 ml):

- Energia: ~150 kcal
- Błonnik: 5 g
- Witaminy A, C, B6, magnez, antyoksydanty

Tytuł warsztatu 9

Dieta, energia, uroda i wydajność w nauce i sporcie

Cel warsztatu:

- Zrozumienie, jak jedzenie wpływa na energię, koncentrację i wygląd
- Rozpoznawanie produktów dających trwałą energię vs szybkie głody
- Przygotowanie zdrowego, energetycznego posiłku
- Połączenie wiedzy o żywieniu z działaniami STEM i aktywnością fizyczną

Czas trwania: 90-120 minut



Plan zajęć:

1. Wprowadzenie (10 minut)

- Krótkie omówienie, dlaczego jedzenie wpływa na energię, urodę i wyniki w nauce oraz sporcie
- Zaskakujące fakty:
 - Mózg to ok. 20% energii, którą spożywamy
 - Niedobór witamin może wpływać na wygląd skóry i zdolność koncentracji
 - Owoce i warzywa to naturalne źródła antyoksydantów chroniących skórę przed starzeniem

2. Aktywność fizyczna – „Energia w ruchu” (15 minut)

- Krótka zabawa ruchowa na rozgrzewkę:
 - Bieg wokół sali w tempie dopasowanym do pytania (np. szybkość zależy od tego, czy produkt daje długą energię czy szybki głód)
 - Przy komendzie „Energia na długo” zatrzymują się i pokazują ulubiony zdrowy produkt, przy „Szybki głód” – robią przysiad i mówią przykład produktu z cukrem prostym

3. Quiz: „Energia na długo czy szybki głód?” (20 minut)

- Dzieci dostają karty z produktami (np. jabłko, batonik, orzechy, chipsy, banan, sok, woda)

- Zadanie: podzielić produkty na dwie grupy – „dają energię na długo” i „wywołują szybki głód”
- Omówienie wyników z wyjaśnieniami dotyczącymi składników: błonnik, cukry proste, tłuszcze zdrowe, witaminy
- STEM: Wprowadzenie do liczenia energii (kalorii) i prostych obliczeń — np. ile kcal jest w 1 jabłku vs 1 batoniku?

4. Związek między jedzeniem a wynikami w nauce i sporcie (10 minut)

- Ciekawostki:
 - Kwas omega-3 z ryb wspiera pamięć i koncentrację
 - Witamina C i E chronią skórę przed uszkodzeniami
 - Magnez i żelazo poprawiają wydolność organizmu
- Krótkie wyjaśnienie, że dobre odżywianie pomaga mieć lepsze wyniki i w sporcie, i w szkole

5. Przygotowanie „Posiłku mocy” (25 minut)

- Prosty przepis, który dzieci same przygotowują w grupach (np. zdrowe kanapki lub wrapy z pełnoziarnistego pieczywa, warzywami i źródłem białka)
- Przykładowy przepis:
Kanapka Mocy: pełnoziarniste pieczywo, hummus lub twaróg, pomidor, szpinak, awokado
- Obliczamy razem wartości odżywcze (kalorie, białko, witaminy) na podstawie składników
- Wspólnie omawiamy, jak ten posiłek wpływa na energię i koncentrację

6. Gra „Wybierz dla siebie” (10 minut)

- Dzieci losują karty z różnymi produktami i tworzą idealny dzienny jadłospis dla ucznia/sportowca
- Podsumowanie i rozmowa o tym, jakie wybory żywieniowe pomagają być zdrowym i pełnym energii

7. Podsumowanie + pytania (10 minut)

- Omówienie najważniejszych wniosków
- Zachęcenie dzieci do świadomego wyboru jedzenia
- Rozdanie kart pracy z ciekawostkami i przepisami do domu

Przepisy do przygotowania „Posiłku mocy”

Kanapka Mocy (porcja dla 1 dziecka)

Składnik	Ilość	Energia (kcal)	Białko (g)	Witaminy i minerały
Pełnoziarniste pieczywo	2 kromki	140	6	B1, B3, błonnik
Hummus lub twaróg	2 łyżki (40g)	80	5	Białko, żelazo, wapń
Pomidor	2 plastry (50g)	10	0.5	Witamina C, potas
Szpinak świeży	garść (30g)	7	1	Witamina A, K, żelazo
Awokado	1/4 sztuki (50g)	80	1	Zdrowe tłuszcze, witamina E, B6

Razem: około 317 kcal, 13.5 g białka + dużo witamin i minerałów

Zaskakujące fakty i ciekawostki

- **Witamina B6** pomaga produkować neuroprzekazniki, które regulują nastrój i koncentrację.
- **Woda to podstawa!** Nawodnienie wpływa na pamięć i wydajność mózgu.
- **Czekolada gorzka** (min. 70% kakao) może poprawić krążenie krwi i koncentrację – ale w małych ilościach!

STEM w warsztacie

- Proste obliczenia kaloryczne na przykładzie produktów
- Pomiar składników w przepisach (waga, objętość)
- Rozmowa o reakcjach chemicznych: jak witaminy działają w organizmie?
- Eksperyment: porównanie czasu działania energii z cukrów prostych i złożonych (np. bieganie po słodkim soku vs bananie)

Dodatki do warsztatu:

Probiotyki i prebiotyki – strażnicy naszych jelit i urody

- **Probiotyki** to dobre bakterie, które żyją w naszych jelitach i pomagają trawić jedzenie, wzmacniają odporność i... wpływają na wygląd skóry!
Przykłady probiotyków: jogurt naturalny, kefir, kiszonki (kapusta kiszona, ogórki kiszone), maślanka.

- **Prebiotyki** to rodzaj błonnika, który „karmi” dobre bakterie w jelitach, pomagając im się rozwijać.
Przykłady prebiotyków: banany, cebula, czosnek, por, szparagi, płatki owsiane.
- **Jak jelita wpływają na urodę?**
Zdrowa flora bakteryjna pomaga zmniejszyć stany zapalne w organizmie, które często są przyczyną trądziku i innych problemów skórnych. Jeśli jelita są zdrowe, skóra jest lepiej nawilżona i promienna.

Jak witaminy działają w organizmie? — prosty chemiczny rzut oka

- Witamina C (np. w cytrusach, papryce) działa jak **antyoksydant** — chroni komórki skóry przed szkodliwym działaniem wolnych rodników (to takie „cząsteczki zniszczenia”, które przyspieszają starzenie się skóry).
- Witamina A (w marchewce, szpinaku) wspiera **odnowę komórek skóry** i pomaga w walce z trądzikiem.
- Witamina E (w orzechach, awokado) działa jako naturalny **filtr przeciwsłoneczny** i nawilża skórę.
- Magnez i witaminy z grupy B (w pełnoziarnistych produktach) wpływają na **energię komórkową** i pomagają zachować zdrową cerę.

Produkty na czystą skórę — co jeść?

Produkt	Dlaczego pomaga?
Jogurt naturalny / kefir	Probiotyki wspierają zdrowe jelita i odporność
Marchewka	Witamina A – regeneracja skóry
Papryka czerwona	Witamina C – antyoksydant, wspiera kolagen
Orzechy włoskie	Kwasy omega-3 – działają przeciwzapalnie
Awokado	Witamina E i zdrowe tłuszcze – nawilżenie skóry
Szpinak	Witamina A, C, żelazo – wzmacnia skórę
Zielona herbata	Polifenole – działanie przeciwzapalne i oczyszczające

Jak wykorzystać te informacje na warsztacie?

- Po quizie o produktach zrób krótką pogadankę o probiotykach i prebiotykach — pokaż zdjęcia jogurtu, kiszonek, bananów.
- Zaproś dzieci do zaprojektowania „zdrowej diety dla skóry” — co by zjadły, żeby mieć ładną cerę?
- Przy okazji omówienia reakcji witamin, możesz pokazać prostą grafikę, jak witaminy chronią komórki skóry i pomagają im się odnawiać.
- Na etapie przygotowania posiłku zachęć do używania składników bogatych w witaminy A, C i E.

Tytuł warsztatu 10

"Moje zdrowie – mój wybór!"

Ruch, sen, jedzenie i odpoczynek – codzienne decyzje, które kształtują nasze ciało i umysł.

🎯 Cele warsztatu:

- Zrozumienie, że zdrowie to suma codziennych nawyków
- Poznanie wpływu snu, jedzenia i aktywności na mózg i ciało
- Umiejętność tworzenia wartościowych posiłków
- Ćwiczenie koncentracji poprzez ruch i „neuro-gimnastykę”
- Zastosowanie STEM: pomiar składników, obliczenia kaloryczne, analiza wpływu

Czas trwania: 90-120 minut

🔪 CZĘŚCI WARSZTATU:

1. Rozgrzewka: Czy słodczy to wszystko, czego potrzebujemy? (10 min)

Dyskusja z dziećmi – pytania otwarte:

- Czy można być zdrowym jedząc tylko słodczy?
- Co się stanie, gdy śpimy 5 godzin przez tydzień?
- Czy siedzenie cały dzień naprawdę szkodzi?
- Co czujemy po zjedzeniu czekolady, a co po warzywach?

💬 Zaskakujący fakt:

Po zjedzeniu batona poziom cukru rośnie bardzo szybko, ale równie szybko spada — dlatego często po 30 minutach znowu jesteś głodny i rozdrażniony.

2. 🧠 Neuro-gimnastyka – Ruch dla mózgu! (10 min)

Aktywność fizyczna i umysłowa jednocześnie:

- Krzyżowanie rąk i nóg: prawa ręka do lewego kolana i odwrotnie
- „Balans koncentracji”: dzieci chodzą po linii i muszą zapamiętywać sekwencję kolorów
- „Zatrzymaj się i policz”: dzieci skaczą w miejscu, ale na hasło "STOP" muszą podać tabliczkę mnożenia lub produkt z witaminą A

💡 Dlaczego to działa?

Ruch wspiera krążenie krwi i dotlenienie mózgu, co przekłada się na **lepszą koncentrację i pamięć**.

3. 🛌 SEN a ZDROWIE i WAGA (5 min)

- Brak snu = więcej greliny (hormon głodu) → większy apetyt
- Zmęczony mózg wybiera szybkie źródła energii: **słodycze i fast foody**
- Śpiąc za mało regularnie → ryzyko otyłości rośnie o 30% (źródło: WHO)

🧪 **STEM:** krótki eksperyment – porównaj puls dziecka, które skakało przez 1 minutę i dziecka po 10 minutach siedzenia.

→ Wniosek: aktywność fizyczna pobudza ciało i mózg.

4. 🍲 Przygotowanie "POSIŁKU MOCY" (30 min)

Zadanie: Przygotuj posiłek, który:

- Da Ci energię na długo
- Wesprze koncentrację
- Będzie dobry dla skóry, serca i jelit
- Zawiera probiotyki, błonnik, witaminy

✓ PRZEPISY DO WYBORU:

1. 🌊 Tęczowa miska energii (dla 1 osoby)

Składniki:

- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- garść świeżego szpinaku
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1/4 awokado
- 1 łyżka ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki)
- sos: jogurt naturalny + łyżeczka cytryny + czosnek

🧠 Dla mózgu: awokado, ciecierzycza

💖 Dla serca: kasza, oliwa, warzywa

🧬 Dla jelit: błonnik, jogurt (probiotyki)

📊 Wartość odżywcza (ok.):

250–300 kcal, 10 g białka, dużo błonnika, wit. A, C, E, K, magnez, cynk

2. 🌀 Koktajl „Mózgo-lubek”

Składniki:

- 1 banan
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżeczka kakao
- szczypta cynamonu

🧠 Mózg: banan + kakao = energia + serotonina

🧬 Jelita: jogurt + błonnik z płatków

💖 Serce: kakao wspomaga krążenie

📊 Wartość odżywcza:

~220 kcal, błonnik 3 g, naturalne cukry, magnez, wapń

3. 🍡 Kulki mocy – słodycz, która wspiera organizm

Składniki (na 6 kulek):

- 1/2 szklanki płatków owsianych

- 6 daktyli
- 1 łyżka masła orzechowego 100%
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka nasion chia

 Mózg: omega-3 z chia, magnez z kakao

 Jelita: błonnik z daktyli i płatków

 Odporność: naturalne antyoksydanty

Wartość (1 kulka):

ok. 90 kcal, 2 g białka, 1 g błonnika

5. STEM & edukacja żywieniowa – analiza wartości składników (10 min)

- Dzieci analizują wybrany przepis: liczą ilość kalorii i białka
- Zaznaczają na planszy, **które organy korzystają z danego produktu**

✦ Przykład:

- Jogurt = jelita, kości
- Awokado = skóra, serce
- Płatki owsiane = jelita, mózg

6. Gra zespołowa: „4 filary zdrowia” (10 min)

- Uczniowie losują karty z sytuacjami (np. „zjadłem paczkę chipsów i nie spałem całą noc”) i odpowiadają:
 - Co mogę poprawić?
 - Jak wpłynie to na moje ciało, nastrój, wygląd?

7. Podsumowanie (5 min)

Rysujemy na tablicy 4 filary zdrowia:

1. Jedzenie
2. Sen
3. Ruch
4. Odpoczynek

Dzieci dopisują, co mogą robić każdego dnia, by je wzmacniać.

DODATKOWE CIEKAWOSTKI, ZACHĘTY I PORÓWNANIA DLA DZIECI

CZY WIESZ, ŻE...? – ciekawostki na tablicę lub karty do rozdania

1. **Mózg działa na glukozę – ale nie tylko z cukierków!**
 Mózg uwielbia glukozę z owoców, orzechów i pełnoziarnistych produktów — wtedy działa dłużej i nie "zasypia" nagle!
2. **Cukier uzależnia tak jak... narkotyki?**
 Badania pokazują, że cukier aktywuje te same obszary mózgu, co niektóre substancje uzależniające. Jedząc dużo cukru, trudniej się skupić i łatwiej się irtujesz.
3. **Banan ma kształt uśmiechu i... naprawdę poprawia nastrój!**
 Zawiera tryptofan – składnik potrzebny do produkcji serotoniny („hormonu szczęścia”).
4. **Słodki sen to nie bajka**
 Gdy śpisz zbyt krótko przez tydzień – Twoje ciało zaczyna gromadzić tłuszcz, nawet jeśli jesz zdrowo!
 Mózg po zarwanej nocy działa wolniej – to jakby próbował biegać w błocie.
5. **Kakao to nie czekolada**
 Czyste kakao ma więcej magnezu niż czekolada mleczna i... wspiera koncentrację!
6. **Twoje jelita to drugi mózg!**
 Mają więcej neuronów niż mózg kota!
 Jeśli źle traktujesz jelita (np. chipsy, słodkie napoje), masz częściej zły humor, trądzik, zmęczenie.

HASŁA MOTYWUJĄCE (do tablicy, karteczek, koszulek)

- „Mój mózg nie działa na chipsy!”
- „Moc to nie bajka – to warzywa!”
- „Chcesz błyszczeć w szkole? Zjedz śniadanie mocy!”
- „Twoje ciało to komputer – co mu wgrasz, to dostaniesz!”
- „Zamiast cukru – turbo paliwo z płatków i owoców!”
- „Chcesz czystą skórę? Pytaj jogurt i warzywa, nie TikToka!”

PORÓWNANIA – by dzieci lepiej zapamiętały

Zachowanie	Co się dzieje w ciele?	Porównanie
Jedzenie samych słodczy	Skoki cukru, szybki spadek energii	Jak balon, który pęka po chwili
Brak snu	Spadek koncentracji, gorszy humor	Jak granie w grę z 10% baterii
Zdrowy posiłek + sen + ruch	Lepsza pamięć, skóra, nastrój	Jak „superpower” z gry RPG

🧠 MINI QUIZ „PRAWDA CZY FAŁSZ?” (można czytać na głos lub zrobić jako PDF)

- 🍌 Banan poprawia nastrój → **PRAWDA**
- 🍰 Muffinka to najlepsze śniadanie → **FAŁSZ**
- zzz Spanie mniej niż 6 godzin może prowadzić do otyłości → **PRAWDA**
- 🌱 Szpinak zawiera wapń i żelazo → **PRAWDA**
- 🍷 Woda smakowa nie zawiera cukru → **FAŁSZ**
- 🧠 Mózg zużywa najwięcej energii w ciele → **PRAWDA**

🎯 MINI GRA „WYBIERZ MĄDRZE” – plansza z 2 produktami

Dzieci wybierają, co jest zdrowsze i tłumaczą dlaczego. Można zrobić z tego karty lub slajdy.

Przykłady:

- 🥐 croissant vs 🥣 owsianka
- 🍷 frytki vs 🥔 ziemniaki pieczone
- 🍷 napój owocowy vs 🍏 jabłko
- 🍷 pizza z fast foodu vs 🍷 pizza domowa z warzywami

🌟 NAGRODY I ZACHĘTY (opcjonalne):

- Naklejki „Mistrz Zdrowia”
- Odznaki: „Przyjaciel Mózgu”, „Strażnik Serca”, „Opiekun Jelita”
- Punkty za współpracę, pomysły, aktywność

🧪 BONUSOWA AKTYWNOŚĆ STEM:

Ile cukru naprawdę jest w...?

Dzieci odczytują etykiety napojów i nasypują łyżeczki cukru do słoików.

Przykład:

- 1 butelka coli = ok. 10 łyżeczek cukru
- 1 szklanka wody = 0 łyżeczek = mózg mówi "dziękuję!"

Wniosek STEM: Obliczamy:

- 1 łyżeczka = 4g cukru
- Oblicz, ile to w paczkach kostek cukru
- Ile cukru wypijesz w tygodniu?

Dlaczego brak snu może prowadzić do otyłości?

1. Hormony głodu wariują!

Podczas snu w ciele działają dwa ważne hormony:

Hormon Co robi?

Leptyna Mówi: "Jestem najedzony!"

Grelina Mówi: "Jestem głodny!"

Gdy śpisz zbyt krótko:

- Leptyna SPADA → nie czujesz sytości
- Grelina ROŚNIE → ciągle jesteś głodny

→ **Efekt:** Jesz więcej, nawet jeśli nie potrzebujesz energii.

2. Zły sen = złe decyzje żywieniowe

- Zmęczony mózg działa wolniej — częściej wybierasz **fast food, słodyczne, napoje gazowane**, bo mózg szuka **szybkiej energii**.
- Tracisz kontrolę — trudniej powiedzieć sobie „stop” przy chipsach lub batonach.

 +  =  **Błędne koło!**

🦋 3. Spowolniony metabolizm

- Ciało, które się nie regeneruje w nocy, **działa wolniej** w ciągu dnia.
- Twój organizm spala mniej kalorii = więcej zostaje i zamienia się w tłuszcz.

🛌 4. Brak energii = mniej ruchu

- Gdy jesteś zmęczony – nie masz ochoty się ruszać.
- A brak ruchu = mniej spalonych kalorii + słabszy nastrój
- A słaby nastrój = jeszcze większa ochota na... słodycze! 🍪😞

📖 Ciekawostka z badań:

Dzieci, które śpią mniej niż 8 godzin, mają o **50% większe ryzyko nadwagi** niż te, które śpią 9–11 godzin.

(Źródło: American Academy of Sleep Medicine)

🧠 Jak to dzieciom przedstawić? Prosty przykład:

Wyobraź sobie, że twój mózg to dyrektor.

Jeśli nie śpi – jest zmęczony, marudny i podejmuje kiepskie decyzje: „Zjedz chipsy!”

Ale wyspany dyrektor mówi: „Hej, lepiej zrób owsiankę i idź na rower!”

✓ Wniosek

👉 Jeśli chcesz:

- lepiej wyglądać
- mieć energię
- nie mieć napadów głodu
- dobrze się uczyć i grać w piłkę

→ **Śpij wystarczająco!**

Dzieci i nastolatki powinny spać **9–11 godzin dziennie**.

🛌 ➡ Dlaczego nie zarywać nocy w weekend?

– Rozregulowany sen = „jet lag społeczny” = poniedziałek = mózg w trybie zombie 🧟

→ Skutki: gorszy humor, brak koncentracji, większy apetyt na słodycze

Dlaczego to działa?

- Regularny sen = regularna produkcja melatoniny
- Wyspany mózg lepiej się uczy, ma lepszą pamięć i... mniej je!
- Sen regeneruje ciało – w nocy rosniesz, goją się mikrourazy, mózg „czyści” toksyny

⊘ Co przeszkadza w dobrym śnie?

- Telefon/tablet w łóżku → niebieskie światło oszukuje mózg
- Cola, energetyki, czekolada wieczorem → kofeina blokuje sen
- Zbyt ciężka kolacja → organizm pracuje, zamiast odpoczywać
- Brak ruchu w ciągu dnia → ciało nie jest zmęczone

✓ Co pomaga?

- Ruch w ciągu dnia (ale nie tuż przed snem)
- Regularne godziny
- Wietrzenie pokoju przed snem
- Wieczorne wyciszenie – książka, kąpiel, cicha muzyka
- Unikanie ekranów min. 30–60 min przed snem.