PIERWSZA ŁAWKA · SCENARIUSZ LEKCJI · EDUKACJA ZDROWOTNA · KLASA 4

Talerz zdrowego żywienia i woda – co ląduje na talerzu i w kubku

Praktyczna lekcja z kartonowym talerzem i kartami produktów. Uczniowie sami układają talerz, liczą łyżeczki cukru w słodkim napoju i układają zdrowy obiad dla wymyślonego bohatera. Nikt nie opowiada o własnej diecie ani wadze.

Przedmiot	Edukacja zdrowotna
Klasa	klasa 4
Dział	4. Odżywianie
Temat lekcji	**Talerz zdrowego żywienia i woda – co ląduje na talerzu i w kubku**
Czas	45 minut (1 jednostka lekcyjna)
Metody	rozmowa kierowana, praca z kartami produktów, obliczenia na etykiecie, burza mózgów
Formy pracy	praca z całą klasą, praca w grupach 4-osobowych, praca indywidualna
Środki dydaktyczne	6 kartonowych talerzy i 6 kompletów kart (jeden na grupę, klasa do 24 uczniów), komplet 16 kart z nazwami produktów dla każdej grupy (opis poniżej), etykieta napoju (karta z danymi), karta pracy (załącznik)

CEL OGÓLNY

Kształtowanie nawyku komponowania posiłków według talerza zdrowego żywienia oraz wybierania wody jako napoju podstawowego.

CELE OPERACYJNE – UCZEŃ PO LEKCJI:

- Uczeń wskazuje, jakie grupy produktów tworzą talerz zdrowego żywienia i jaką część talerza zajmuje każda z nich.
- Uczeń uzasadnia, że warzyw i owoców powinno być na talerzu najwięcej.
- Uczeń wyjaśnia, dlaczego woda jest napojem podstawowym, a napoje słodzone wybiera rzadko.
- Uczeń komponuje przykładowy posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia.

CELE W JĘZYKU UCZNIA

- Ułożę zdrowy talerz i wiem, co zajmuje na nim najwięcej miejsca.
- Wiem, co pić, kiedy jestem spragniony, i dlaczego.
- Policzę, ile łyżeczek cukru jest w słodkim napoju.

WYMAGANIA Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ

- **4.1 · Odżywianie** – stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy)
- **4.2 · Odżywianie** – stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów

Źródło: Dz.U. 2026 poz. 378 zm. Dz.U. 2026 poz. 958 – podstawa programowa edukacji zdrowotnej, klasy IV–VI.

KRYTERIA SUKCESU (NaCoBeZU)

- Układam talerz: około połowa to warzywa i owoce, około jedna czwarta produkty zbożowe, około jedna czwarta produkty białkowe.
- Mówię, dlaczego woda jest lepsza niż słodki napój.
- Obliczam, ile łyżeczek cukru jest w napoju, gdy znam ilość cukru na etykiecie.
- Układam obiad, który pasuje do talerza zdrowego żywienia.

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA

- **Talerz zdrowego żywienia** (zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia z 2020 r.): około **½ talerza** to warzywa i owoce (warzyw więcej niż owoców), około ¼ produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, około ¼ produkty białkowe (ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał, orzechy, mięso). Do posiłków woda; tłuszcze roślinne w niewielkiej ilości.
- **Karty produktów (16 kart):** marchewka, pomidor, jabłko, banan, brokuł, sałata – *warzywa i owoce*; chleb razowy, kasza gryczana, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty – *produkty zbożowe*; jajko, ryba, soczewica, jogurt naturalny – *produkty białkowe*; frytki z fast foodu, baton z dużą ilością cukru – *jemy rzadziej* (poza talerzem).
- **Karta etykiety (fikcyjny produkt):** „Napój owocowy gazowany, butelka 500 ml. Cukry: 10 g w 100 ml.” Przyjmujemy, że 1 płaska łyżeczka to około 5 g cukru.
- Ton lekcji: żadnych „zakazów” ani oceniania jedzenia kolegów. Fast foody i słodycze to produkty „na rzadziej”, a nie „złe”. Nie pytaj o masę ciała i nie proś o relacje z domowych posiłków.

PIERWSZA ŁAWKA

PRZEBIEG LEKCJI

Czas	Faza	Co robi nauczyciel	Co robią uczniowie
0–5 min	Zagadka z pustym talerzem	• Pokazuje pusty kartonowy talerz i pyta: „Co powinno się na nim znaleźć, żeby posiłek był dobry dla zdrowia?”. • Zapisuje pomysły na tablicy, nie poprawiając ich jeszcze.	• Podają pomysły. • Zgadują, którego produktu będzie najwięcej.
5–15 min	Układamy talerz	• Rozdaje grupom talerz i 16 kart produktów; prosi o ułożenie talerza i odłożenie na bok produktów „na rzadziej”. • Pokazuje model (podział na ½, ¼, ¼) i prosi o porównanie z własnym układem.	• Układają karty na talerzu, uzasadniają wybory. • Poprawiają swój talerz po porównaniu z modelem.
15–25 min	Co pić? Liczymy łyżeczki	• Wyjaśnia, że woda to napój podstawowy, i pokazuje kartę etykiety napoju. • Prowadzi obliczenie na tablicy: 500 ml to 5 porcji po 100 ml, 5 × 10 g = 50 g, 50 g : 5 g = 10 łyżeczek.	• Liczą w zeszytach i podają wynik. • Wskazują, co lepiej wybrać na przerwę i po bieganiu.
25–35 min	Karta pracy	• Rozdaje kartę pracy i wyznacza zadania 1–6. • Chodzi po klasie i odpowiada na pytania, bez podawania gotowych odpowiedzi.	• Rozwiązują zadania samodzielnie. • Sprawdzają się w parach według klucza podanego przez nauczyciela.
35–41 min	Obiad dla Kuby	• Prosi pary o ułożenie obiadu dla wymyślonego Kuby, tak aby pasował do talerza, oraz o dobranie napoju. • Wybiera dwie pary do pokazania.	• Układają obiad (3–4 składniki + napój). • Prezentują i oceniają według kryteriów sukcesu.
41–45 min	Podsumowanie i ewaluacja	• Wraca do pustego talerza z początku lekcji i prosi o uzupełnienie wiedzy. • Prosi o pokazanie kciukiem, które kryteria sukcesu uczniowie spełniają.	• Mówią jedno zdanie: „Zapamiętam, że…”. • Oceniają się kciukiem.

TYPOWE TRUDNOŚCI UCZNIÓW

- Uczniowie traktują talerz jako „tylko warzywa” – podkreśl, że to proporcje, a nie zakaz innych produktów.
- Mylą produkty zbożowe z białkowymi (np. kasza, soczewica) – pomaga podział na karty z kolorami.
- Sok owocowy uważają za równoważny z wodą – wróć do liczenia łyżeczek cukru.
- Pytania o dietę rodziny – odpowiadaj ogólnie, bez oceniania.

Podgląd • Pierwsza Ławka

ZAŁĄCZNIK DO SCENARIUSZA · KARTA PRACY

Talerz zdrowego żywienia i woda – co ląduje na talerzu i w kubku

Edukacja zdrowotna · klasa 4

19 pkt
RAZEM

Imię i nazwisko ..... Klasa ..... Data .....

Zadanie 1. Przyporządkuj produkty do grup na talerzu. ___ / 6 pkt

brokuł jabłko kasza gryczana chleb razowy jajko soczewica

warzywa i owoce	produkty zbożowe	produkty białkowe

Zadanie 2. Jaką część talerza zdrowego żywienia zajmują razem warzywa i owoce? ___ / 1 pkt

A. cały talerz
B. około jedną czwartą
C. około połowę
D. około jedną dziesiątą

Zadanie 3. Oceń zdania. ___ / 3 pkt

1. Woda jest napojem podstawowym.	**P**	**F**
2. Słodki napój gazowany może codziennie zastąpić wodę.	**P**	**F**
3. Posiłki warto jeść regularnie w ciągu dnia.	**P**	**F**

Zadanie 4. Uzupełnij zdania. ___ / 3 pkt

woda rzadziej warzyw codziennie

1. Napojem, który pijemy najczęściej, jest _____.
2. Fast foody i słodycze jemy _____.
3. Na talerzu jest najwięcej _____ i owoców.

Zadanie 5. Napój ma 10 g cukru w 100 ml. W butelce jest 500 ml napoju. Jedna łyżeczka to 5 g cukru. Ile łyżeczek cukru jest w całej butelce? Zapisz obliczenie. ___ / 3 pkt

Zadanie 6. Zaproponuj obiad dla Kuby: wypisz trzy składniki z różnych grup talerza i napój. Dla chętnych (bez oceny): narysuj ten talerz. ___ / 3 pkt

Podgląd • Pierwsza Ławka

CO JESZCZE JEST W ŚRODKU

Talerz zdrowego żywienia i woda – co ląduje na talerzu i w kubku – scenariusz lekcji, edukacja zdrowotna, klasa 4

Podgląd pokazał 4 z 6 stron. Pełna wersja: 6 stron A4, PDF do druku i DOCX do edycji.

- metryczka lekcji: metody, formy pracy i środki dydaktyczne,
- cele lekcji oraz cele w języku ucznia,
- wymagania z podstawy programowej (Dz.U. 2026 poz. 378 ze zm. poz. 958): 4.1 · Odżywianie; 4.2 · Odżywianie,
- kryteria sukcesu do zapisania na tablicy,
- przebieg lekcji minuta po minucie – w tabeli: co robi nauczyciel, co robią uczniowie,
- sposoby sprawdzenia, czy cel lekcji został osiągnięty,
- załącznik: karta pracy dla ucznia (6 zadań, 19 pkt) z pełnym kluczem odpowiedzi.

Kup pełną wersję – plik od razu na e-mail

pierwszalawka.pl/material/scenariusz-lekcji-edukacja-zdrowotna-klasa-4-talerz-zdrowego-zywienia-i-woda