

Plan de lecție

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Subiect	Nutri ie	
Nume bloc	Dietă sănătoasă	
Categorie de vârstă 13 –15	Durată 135 de minute	Numărul de ore de predare 3
Obiective educaționale centrate pe elev (standarde de conținut și performanță) Standard de conținut: ● Nutriție, ● ingrediente alimentare, ● piramida alimentară, ● obiceiuri alimentare. Standard de performanță: ● să navigheze prin informații legate de un stil de viață sănătos și protejarea sănătății, să planifice ● și să realizeze un proiect legat de sănătate sau de un stil de viață sănătos Veda: ● Biologie, ● chimie, ● matematică, ● informatică, ● tehnică, fizică ● Matematică: ● calculul caloriilor ca parte a unui joc de memorie, ● conversia unităților de măsură din kJ în kcal Tehnică/INF: ● lucrul cu Canva, ● Micro:bit Artă, design: ● Canva Competențe ale secolului XXI: ● Gândire critică, ● rezolvarea problemelor, ● alfabetizare ● digitală, ● inovare creativă		
Mijloace didactice și tehnici de predare:		

- un computer cu acces la internet (Canva, informații despre valorile energetice ale alimentelor), micro:bits,
- calculator
-

- Referințe / Resurse (videoclipuri, metodologii): <https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>
- <https://www.growmarket.sk/a/ktere-ziviny-rastlinam-nejcastejsie-chybaju-a-jako-sa-tomu-da-predist>

Faza motivațională: _____

- Un videoclip care compară ce putem mânca ca alternativă mai sănătoasă la gustări.
<https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM> Imagini
- care ar duce la o discuție despre ce înseamnă o dietă sănătoasă (valoare nutrițională diferită, nu doar calorii)

Durată (min): 1:01 (video) + 5 minute (interviu) +35-40 minute (creare joc de memorie)

Obiectiv (pentru elev): Să reflecteze asupra faptului că nu toate alimentele au aceeași valoare nutritivă, în ciuda aceluiași număr de calorii. Această nutriție ar trebui să fie variată.

Activitate introductivă – motivație: joc de memorie

Elevii lucrează cu Canva pentru a crea un joc de memorie în care ocarte prezintă un aliment mai puțin potrivit și valoarea sa calorică, iar cealaltă prezintă o alternativă sănătoasă cu o valoare calorică similară. Au căutat informații în tabele de pe internet și au convertit datele folosind un calculator.

Introducere în problemă (cuvinte cheie): calorii, valoare nutrițională, nutrienți, valoare energetică, zaharuri, grăsimi, proteine, minerale, vitamine

Întrebări și răspunsuri interactive (profesor, elev):

- Ce sunt kJ și kcal? Ai observat că produsele alimentare au aceste numere pe ambalaj?
- Câte kilocalorii ar trebui să consume o dată cu vârsta cuprinsă între 11 și 14 ani pe zi (2390 kcal și băieții 2510 kcal)?

Sursă:

- Explicația scopului activității: Conștientizarea elevilor cu privire la importanța atenției la valoarea nutritivă și energetică a alimentelor. Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase.
- Stabilirea așteptărilor: Ne așteptăm ca subiectul să fie atractiv pentru elevi, în special pentru fete.

Faza de expunere (descoperire): . _

Durată (min): 45 de minute

Obiectiv: Elevii programează pe micro:bit întrebări de tip test cu răspunsuri de tip da/nu, axate pe compararea alimentelor.

Integrarea științelor (disciplină principală): Biologie și chimie

Activități: Creează un test cu un micro:bit axat pe valorile nutriționale ale alimentelor.

Integrare informatică: integrare micro:bit

Activități:

Vom împărți clasa în grupuri. În cadrul grupurilor, elevii vor programa micro:bit-ul să funcționeze ca un test. Așadar, elevii vor introduce întrebări de tip da/nu în micro:bit, care sunt axate pe compararea alimentelor. Micro:bit-ul va evalua câți elevi au dat răspunsul corect și câți au dat răspunsul greșit. Apoi, grupurile își prezintă întrebările testului celorlalte grupuri.

Discuție în grup:

După întrebarea cu cea mai mare rată de răspunsuri greșite, vom explica de ce se întâmplă așa, de ce au considerat că este diferit. În cele din urmă, vor evalua ce lucruri noi au învățat, ce valori i-au surprins, ce au greșit cel mai mult...

Revizuirea și evaluarea fazei de expunere (din perspectiva elevului):

Ar fi benefic și motivant pentru elevi și, întrucât este o formă experiențială de învățare și lucru în echipă, s-au bucurat de ea, nu s-au temut de programare și au împărtășit informații și experiențe despre alimentația sănătoasă. Multe fete de această vârstă se confruntă și cu probleme legate de silueta lor și recurg la diete nepotrivite, așa că aceste cursuri le pot îndruma în direcția corectă.

Faza de fixare (fixare și adâncire):

Durată (min): 45 de minute _____

Obiectiv: Creați un plan de masă ideal (mic dejun, gustare, prânz, gustare de după-amiază și cină) echilibrat din punct de vedere nutrițional și energetic, folosind Canva.

Activități:

Elevii creează un plan de masă ideal (mic dejun, gustare, prânz, gustare de după-amiază și cină) în Canva pentru a se asigura că este complet din punct de vedere nutrițional și energetic. Ei lucrează cu date despre alimente de pe internet și își bazează munca pe faptul că o fată de 11-14 ani ar trebui să consume 2.390 kcal pe zi, iar un băiat 2.510 kcal. Pot compara mesele create de ceilalți și pot crea un portofoliu comun al acestora, creând mai multe meniuri ideale pe care le pot folosi ca inspirație.

Evaluarea studenților:

Își împărtășesc experiențele, știu cum să aplice cunoștințele, abilitățile și abilitățile dobândite în viața reală, după cum reiese din portofoliul de meniuri ideale. Meniurile model pe care studenții le-au creat vor fi legate (portofoliu) și lăsate într-un loc vizibil, astfel încât studenții să le poată vizualiza și inspira.

Atașamente: <https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>





37,5g= 181kcal



247g=181kcal



150g=828kcal



207g=828kcal



100ml=45kcal



108ml=45kcal



100ml=42kcal



185ml=42kcal



41,5g=213kcal



365g=213kcal



150g=412kcal



256g=412kcal

