

*****Poremećaji hranjenja, Dinko Marin*****/

ZDRAVSTVENI ODGOJ
MODUL ZDRAVO ŽIVJETI
8 RAZRED

TEMA: Pravilna prehrana; poremećaji hranjenja

PRIMJER OBRADE NASTAVNE TEME ZA SAT RAZREDNIKA
- razrađena priprema-

Ciljevi nastavne jedinice:

ZNANJA: Opisati i definirati uzroke poremećaja hranjenja. Usporediti pretjerani unos hrane s premalim i posljedicama koje isti donose. Razlikovati važnost pojedinih obroka tijekom dana. Osvijestiti važnost ispravnog dnevnog unosa hranjivih tvari i soli

VJEŠTINE: Analizirati i interpretirati natpise s deklaracija prehrambenih namirnica. Primijeniti ishode znanja u vlastitom životu

STAVOVI, VRIJEDNOSTI, NAVIKE: Razvijati pozitivan i odgovoran odnos prema prehrani, Razvijati osjećaj empatije prema osobama koje imaju poremećaje hranjenja. Uvažavati tuđa mišljenja i stavove.

KORELACIJA: Biologija, TZK, Kemija i Matematika

OBLICI RADA: frontalni, individualni, grupni

METODE RADA: razgovor, demonstracija, analiza slučaja, metoda rada na tekstu.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA:

Uvodni dio:

- Upoznati učenike sa nastavnom jedinicom koja će se obrađivati.
- Istaknuti da će tijekom sata prevladavati grupni rad pa im dozvoliti da se podjele u grupe po 2 učenika.

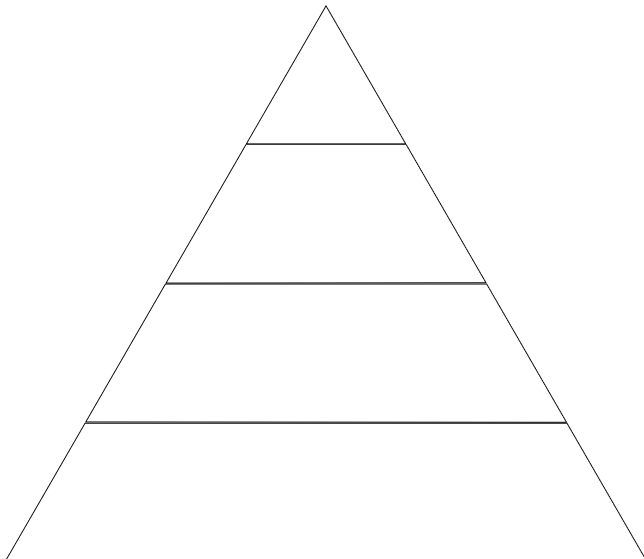
Glavni dio:

- Navesti da je prehrana jedan od osnovnih uvjeta života čovjeka na Zemlji, međutim da i prehrana tj. obroci koje uzimamo svaki dan nemaju svi jednaku važnost u pravilnom tjelesnom, ali i psihičkom razvoju čovjeka.
- Potom će učenici u grupama po dvoje ispuniti tabelu o procjeni važnosti pojedinih obroka, ali i označiti znakom X koji obrok je u njihovoj prehrani dominirajući.

OBROK	PROCJENA VAŽNOSTI	DOMINIRAJUĆI U MOJOJ PREHRANI
Doručak		
Ručak		
Večera		
Međuobroci		

Nakon ispunjavanja tabele razvija se rasprava. Na način da učenici moraju argumentirati svoje stavove oko ocjene važnosti pojedinih obroka. Po završetku rasprave donosi se zajednički zaključak prema kojem doručak treba biti primarni obrok.

- Nakon završetka prve vježbe učitelj s učenicima započinje raspravu o važnosti pojedinih namirnica u prehrani. Npr. *Zajednički smo zaključili važnost pojedinih obroka u prehrani, međutim to ne znači da možemo jesti bilo kakvu hranu. Što mislite jesu li poželjne velike količine mesa u prehrani? ili Zašto je važno jesti dosta povrća, ili pak izbjegavati veliku unos slatkiša?* Potom se učenicima dijeli prazna piramida prehrane, a njihov je zadatak istu ispuniti Napomenuti da donja baza piramide predstavlja proizvode koji trebaju biti najzastupljeniji u našoj prehrani, a sam vrh one čija pretjerana uporaba nije poželjna.



Žitarice, kruh, meso
riba, povrće, voće
masti, jogurt, ulja,
slatkiši, jaja, sušeno voće
tjestenina



Nakon završene radionice učenicima prezentirati piramidu zdrave prehrane i istu prokomentirati. Zajednički zaključiti koje bi namirnice bile poželjne po pojedinim obrocima i zašto.

Raspravu nastaviti na način „ *Danas se prodaju mnogi proizvodi koji u sebi sadrže i povrće, voće, ali i masti i ulja za koja smo zaključili kako ih nije dobro pretjerano uzimati. Što mislite gdje možemo, na nekom proizvodu pročitati informacije o sadržaju hranjivih tvari?*“ Očekivani odgovor deklaracija. Deklaracija mora biti istaknuta na svakom proizvodu i ona nam govori sastav, podrijetlo i rok valjanost pojedinog proizvoda. Učenicima se može potom prezentirati nekoliko različitih deklaracija. (iste se mogu naći na Internetu)

- Istaknuti da u našem društvu postoje pojedinci koji se ne pridržavaju pravilne prehrane što može dovesti do poremećaja u hranjenju. Poremećaju mogu biti različiti no mi ćemo danas istaknuti dva: Anoreksiju i pretilost. Kod pretilosti posebno istaknuti nepravilnu i neuravnoteženu prehranu i nedostatak tjelesne aktivnosti. Napomenuti da je pretilost bolest sadašnjice zbog sjedilačkog načina života. Potom će se učenicima podijeliti tekst o anoreksiji koji će pročitati i zajednički s učiteljem komentirati..

„.....Odlučila sam ovo ljeto krenuti na dijetu. Pojela bih nešto malo od ručka, a onda zadnja jabuka u 18 sati i više ništa poslije toga. Kilogrami su počeli padati i više nisam mogla stati. Smršavjela sam preko ljeta, imala sam ravan trbuh i sviđala sam se takva samoj sebi te sam odlučila nastaviti. Jela sam jednom dnevno, u pravilu vrlo malo, i vagala se tri puta na dan. Klimaš glavom, ali u sebi znaš da to nije baš tako. Svjesna si da je slika koju vidiš iskrivljena, no tješiš se, samo malo, a onda najednom više ne možeš stati“ (dijete od 13 godina)

<http://www.jutarnji.hr/anoreksija---zasto-sam-prestala-jesti-/166636/>

*****Poremećaji hranjenja, Dinko Marin*****/

.... "U ovom trenutku ne mogu naći prave riječi kojim bih opisala svoje trenutačno stanje. Možda jedno veliko ništa. Ravnodušnost. Mama me hrani. Domaća juha, puno voća i povrća, jogurti. Neću lagati. I dalje mi se gadi taj osjećaj punog želuca Debela sam si. I ne mogu si pomoći. Debela sam si sa svojih 49 kg. Htjela bih 47. Znam da nisam normalna...U ovom trenutku grizem se jer sam prije 45 minuta pojela integralno pecivo sa posnim sirom i tunom u vodi...Isuse kako imam mlohawe noge!,, (dijete od 18 godina visine 168 cm)

<http://www.jutarnji.hr/anoreksija---zasto-sam-prestala-jesti-/166636/>

Na samome kraju učenici će izračunati svoj index tjelesne mase. (ITM)

Težina : (visina)² = ITM

Pothranjenost	manji od 19 za žene i manji od 20 za muškarce
Poželjna tjelesna težina	od 19 do 25 za žene i od 20 do 25 za muškarce
Prekomjerna tjelesna težina	od 25 do 30
Pretilost	veći od 30

Dinko Marin, mag. geog. i mag. hist.