

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, **8.04.2021 r., 1 jednostka lekcyjna**

Temat: Utrwalamy wiadomości o pracy dietetyka.

Cele lekcji:

Uczeń:

- utrwała wiadomości o pracy dietetyka,
- potrafi prawidłowo się odżywiać,
- zna piramidę żywienia.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi wymienić produkty zdrowego żywienia.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochylecia boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłonów do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadów.

2. Wiadomości dla ucznia.

Dietetyk zajmuje się **badaniem żywności trafiającej** na rynek, propaguje zdrowe odżywianie, pracuje z osobami wymagającymi **ułożenia specjalnej diety** na przykład w celu zrzucenia kilku zbędnych kilogramów.

Praca dietetyka jest o tyle wymagająca, że musi on nie tylko **układać diety** osobom się do niego zgłaszającym, lecz także **kontrolować ich wyniki**. Jest to szczególnie istotne wówczas, gdy mowa o osobach chcących zrzucić zbędne kilogramy. **Wiedza, o tym jak się odżywiać, ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia.** Ale nawet ułożenie diety nie jest wystarczające – w takiej sytuacji **specjalista powinien też mobilizować swojego podopiecznego do aktywności fizycznej.**

Zadaniem dietetyka jest wspomaganie leczenia żywieniowego wielu chorób. Obecnie wyróżnia się ponad 80 różnych chorób wywoływanych przez stosowanie złej diety, należą do nich m.in. otyłość, choroby układu krążenia, niektóre choroby nowotworowe, cukrzyca insulinozależna, próchnica zębów, czy osteoporoza.

Racjonalne odżywianie nie powinno mieć charakteru jednorazowej akcji (np. w celu zrzucenia kilku zbędnych kilogramów). To styl życia, filozofia, którą poznajemy i wprowadzamy stopniowo i na trwałe do swojej codzienności. **Role dietetyka jest przede wszystkim przybliżyć zasady, których należy przestrzegać i przekonać do konsekwentnego trzymania się tych reguł.**

Osoby, które pracują z ludźmi, ustalając im jadłospisy, muszą posiadać wiedzę z zakresu biologii, anatomii człowieka i psychologii. Skuteczna zmiana nawyków żywieniowych nie polega bowiem wyłącznie na ustaleniu prawidłowej diety. Trzeba poznać zachowanie osoby, która tę dietę ma stosować, przekonać ją do słuszności podejmowanych działań, na bieżąco motywować do podtrzymywania zmienionego stylu życia. Dietetyk musi też znać reakcje organizmu na zwiększone bądź zmniejszone dawki dostarczanych pokarmów i składników odżywczych.

PRAWDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA

Prawidłowy sposób żywienia został zdefiniowany jako spożywanie takiej ilości energii i składników odżywczych, które warunkują utrzymanie odpowiedniej **masy ciała i normalne funkcjonowanie organizmu**. Pożywienie musi więc być dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku człowieka, jego płci, stanów fizjologicznych, aktywności fizycznej oraz rodzaju wykonywanej pracy.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

