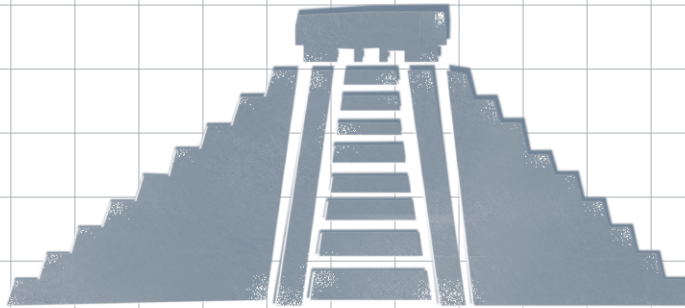


ĆWICZENIE POCHODZI Z PUBLIKACJI
„EDUKACJA GLOBALNA NA ZAJĘCIACH BIOLOGII
W GIMNAZJUM” WYDANEJ PRZEZ
CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ W 2015 ROKU
W RAMACH PROJEKTU „W ŚWIAT Z KLASĄ”
AKTUALIZACJA W RAMACH PROJEKTU
„ŚCIEŻKI DO CELÓW” W 2019 ROKU



ZRÓWNOWAŻONA DIETA POTOMKÓW MAJÓW

Dzięki ćwiczeniu uczniowie i uczennice poznają pojęcie zrównoważonej diety i role składników pokarmowych. Dowiadują się, z jakimi problemami borykali się mieszkańcy i mieszkanki gwatemalskiej wioski Xecaquixan i jak udało im się je rozwiązać.



Zagadnienia:

- ▶ Władza polityczna, demokracja i prawa człowieka
- ▶ Żywność i rolnictwo
- ▶ Ubóstwo
- ▶ Zdrowie

Czas trwania:

- ▶ 20 minut

Cele ćwiczenia:

- ▶ Zdefiniujesz pojęcie

zrównoważonej diety.

- ▶ Wyjaśnisz skutki niewłaściwej diety Indian.
- ▶ Opiszysz zmiany, jakie dokonały się dzięki pomocy Unii Europejskiej w wiosce Xecaquixan.

Podstawa programowa dla szkoły podstawowej:

- ▶ Klasa VII:
I, III, IV, V
I.2-3, III.4.3-4, III.4.7

Środki dydaktyczne i materiały:

- ▶ Załączniki
- ▶ Mapa świata

Cele Zrównoważonego Rozwoju:

- ▶ 1 Koniec z ubóstwem
- ▶ 2 Zero głodu
- ▶ 3 Dobre zdrowie i jakość życia



MIN

0

8

8

15

7

20

5

PRZEBIEG ĆWICZENIA:

- 1.** Rozdaj klasie tekst o diecie Indian i Indianek z Xecaquixan (załącznik nr 1). Poproś o przeczytanie tekstu i wypisanie odpowiedzi na pytania. Zapytaj uczniów i uczennice, czy wiedzą, gdzie położona jest Gwatemala (możesz posłużyć się mapą świata). Wyjaśnij, że pomoc, jaką zaoferowała organizacja Oxfam i Unia Europejska, polegała na przeszkoleniu rolników i rolniczek, umożliwieniu im zdobycia rynków zbytu na swoje produkty oraz wybudowaniu silosów na ziarno i systemu nawadniania kropelkowego. Podkreśl, że teraz mieszkańcy i mieszkanki wioski radzą sobie sami i przekazują wiedzę o uprawie roślin ludziom z innych wiosek.

! *Wiele informacji i inspiracji dotyczących zrównoważonej diety i promowania zdrowych nawyków żywieniowych w szkole można znaleźć na stronie internetowej programu Fundacji Szkoła z Klasą „Szkoła, OdWagi!”: <https://www.szkolazklasa.org.pl/programy/szkolo-odwagi/>*

- 2.** Dobierz uczniów i uczennice w pary. Każdej parze wręcz kartę pracy i poproś o jej wypełnienie (załącznik nr 2). Po upływie 5 minut odczytaj prawidłowe odpowiedzi i wyjaśnij wątpliwości zgłaszane przez uczniów i uczennice. Poproś młodzież, aby w parach wzajemnie oceniła swoją pracę.

- 3.** W podsumowaniu podkreśl raz jeszcze główne konsekwencje niewłaściwej diety. Poproś, by młodzież wyjaśniła, jak rozumie pojęcie zrównoważonej diety oraz jak podniesienie poziomu edukacji i pomoc organizacji humanitarnych wpłynęły na bohaterów i bohaterki ćwiczenia. Zapytaj uczniów i uczennice, czy ich dieta jest zrównoważona.

! *Możesz polecić młodzieży obejrzenie wykładu TED Jamie’go Oliviera „Ucz każde dziecko o odżywianiu”: <http://bit.ly/JOlivierdieta>.*

Źródło:

Artykuł „Gringo uczą Majów, czyli jak Unia Europejska wyciąga z biedy Indian”: <http://bit.ly/dietaMajow>

Załączniki:

Załącznik nr 1 - *Tekst: Zrównoważona dieta potomków Majów*
Załącznik nr 2 - *Karta pracy: Składniki pokarmowe*

ZAŁĄCZNIK NR 1 - TEKST

ZRÓWNOWAŻONA DIETA POTOMKÓW MAJÓW

Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Górska wioska Xecaquixcan położona jest w Gwatemali, zamieszkują ją przede wszystkim potomkowie Majów. Przez ponad 30 lat, do 1996 r. obszar ten objęty był wojną, przez co nadal większość mieszkańców i mieszkanki wioski żyje w nędzy. Do 2010 r. podstawę wyżywienia Indian i Indianek stanowiły fasola i kukurydza. Problemem okazywało się przechowywanie nasion i zapewnienie wody do podlewania upraw. Specjaliści i specjalistki z Unii Europejskiej i brytyjskiej organizacji humanitarnej Oxfam przekonali rolników i rolniczki z tego terenu, że oprócz fasoli i kukurydzy warto też uprawiać owoce i warzywa. Dodatkowo wybudowali silosy, w których przechowuje się nasiona, oraz stworzyli system nawadniania kropelkowego. Przeszkoleni rolnicy i rolniczki uprawiają dziś ogórki, ziemniaki, brokuły, cebulę, marchew, a to, co stanowi nadwyżkę, sprzedają z zyskiem. Wcześniej ich dieta pozbawiona była wielu mikroelementów i witamin, przez co dzieci gorzej się rozwijały. Niedobór witamin i mikrośladków w okresie ciąży może prowadzić do wad rozwojowych płodu oraz poronień.

PYTANIA DO TEKSTU:

1. Jakie są przyczyny ubóstwa mieszkańców i mieszkanki Xecaquixcan?

2. Dlaczego wcześniejsza dieta mieszkańców i mieszkanki wioski nie była optymalna?

3. Jakie korzyści wiążą się z uprawami różnych warzyw i owoców?

SKŁADNIKI POKARMOWE

A. Uzupełnij tabelę, korzystając z podanych wyrazów:

prawidłowe widzenie | porzeczki | owoce cytrusowe | kwas foliowy (witamina B₉) |
 anemia | owrzodzenie dziąseł i wypadanie zębów |
 podstawa energetyczna organizmu | witamina A | fasola i kukurydza |
 zwiększa odporność organizmu |

Składnik pokarmowy	Występowanie	Znaczenie	Skutki niedoboru
cukier	-----	-----	brak energii
-----	fasola	składnik hemoglobiny, która umożliwia transport tlenu we krwi	-----
-----	warzywa liściaste	prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego	wady wrodzone układu nerwowego płodu
witamina C	-----	-----	-----
-----	marchew	-----	kurza ślepotą

B. Połącz pojęcie z odpowiadającym mu opisem, np. A1:

Nazwa	Opis
1 Mikroelementy	A Pokarmy, które nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów
2 Witamina A, E	B Aminokwasy, których organizm nie potrafi syntetyzować
3 Fasola, kukurydza	C Pierwiastki występujące w małej ilości np. jod
4 Pokarmy niepełnowartościowe	D Witaminy które mogą być magazynowane w organizmie
5 Witamina C, B	E Pokarmy bogate w cukry złożone
6 Aminokwasy egzogenne	F Witaminy rozpuszczalne w wodzie, których organizm nie magazynuje
7 Witaminy D, K	



Ćwiczenie pochodzi z publikacji „Edukacja globalna na zajęciach biologii w gimnazjum” wydanej przez Centrum Edukacji Obywatelskiej w 2015 roku w ramach projektu „W świat z klasą”.

Publikacja dostępna pod adresem: http://bit.ly/WSK_Biologia

Aktualizacja w ramach projektu „Ścieżki do Celów” w 2019 roku.

Autor: Michał Szczepanik

Aktualizacja: Michał Szczepanik, Justyna Zamojda

Projekt jest współfinansowany w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP oraz ze środków Unii Europejskiej.



polska pomoc



Materiał jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Utwór powstał w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej realizowanej za pośrednictwem MSZ RP w roku 2019. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o programie polskiej współpracy rozwojowej.