

Poučna igra: Pravilna prehrana (Educational game: adequate nutrition)

Gordana Major

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

Ključne riječi: zdrava prehrana, predavanje, igra

U Planu i programu mjera zdravstvene zaštite koje donosi ministar zdravstva nalazi se i zdravstveni odgoj i promicanje zdravlja koji od I.-IV. razreda osnovne škole podrazumijeva predavanje i radionicu o značaju pravilne prehrane i njen utjecaj na rast i razvoj. Predavanje i radionicu sa učenicima III. razreda provodi nadležna medicinska sestra.

Kao nadopuna tom predavanju osmišljena je ova igra. Osnovni cilj igre je da djeca nakon predavanja o pravilnoj prehrani kroz nju ponove najvažnije činjenice iz predavanja kako bi što više upamtili. Za igru nam je potreban plakat, 20 kartica na koje ćemo napisati pitanja, jedna kockica i četiri figurice. Kada igra čitav razred učenici se mogu podijeliti u četiri grupe; jedan učenik baca kockicu, pomiče figuricu i odgovara na pitanje nakon što se grupa dogovori oko odgovora.

Izrada igre:

Na okviru plakata iscrtava se 20 polja koja se označe brojevima od 1-20 (kao i kartice) i jedno polje START/CILJ. Svakom polju pripada jedna kartica s istim brojem na kojoj se nalazi pitanje. Igra počinje s polja START, kada igrač dobije broj šest (kao kod igre „Čovječe ne ljuti se“). Ponovnim bacanjem igrač svoju figuricu pomiče za onoliko mjesta koliko je dobio na kockici. Odgovara na pitanje pod tim brojem i ako točno odgovori baca ponovno. Ako ne odgovori točno, ostaje na mjestu (ili se vraća dva polja unatrag) a igru nastavlja drugi igrač. Pobjednik je onaj tko prvi dođe do cilja. Plakat se također može iskoristiti za izradu piramide zdrave prehrane budući da se igra nalazi samo na okviru (polja su veličine oko 20 puta 20 cm).

slika



Pitanja: (odgovor)

1. Koliko je potrebno obroka dnevno? (Pet)
2. Koliko je potrebno popiti vode dnevno? (Dvije litre)
3. Koliko je potrebno popiti čaša mlijeka dnevno? (Dvije)
4. Koliko trebamo obroka voća i povrća dnevno? (Pet)
5. Čime je bogato mlijeko? (Kalcijem)
6. Koje vitamine sadrže limun i naranča? (C)
7. Koji vitamini sadrži zelena salata? (C)
8. Koja hrana sadrži najviše željeza? (Meso, žumanjak, tamno zeleno lisnato povrće, jetra, žitarice)
9. Koja hrana je izvor energije? (Ugljikohidrati)
10. Zašto je zdrava riba? (Ima zdravije masnoće)

11. Što gradi kalcij u našem organizmu? (Kosti)
12. Što je najzdravije jesti za međuobrok? (Voće)
13. Koliko često moramo prati zube? (Najmanje dva puta dnevno)
14. Koja biljna ulja poznaješ? (Maslinovo, suncokretovo, bučino)
15. Koji kruh je najzdraviji? (Tamni kruh)
16. Koje žitarice poznaješ? (Pšenica, raž, ječam, kukuruz)
17. Koje tvari sadrži voće i povrće? (Vitamine)
18. Koja hrana sadrži vitamine B skupine? (Meso, riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi, tamno zeleno povrće)
19. Koja hrana sadrži vitamin A? (Tamno zeleno povrće, mrkva, rajčice, marelice, dinje, jaja, jetra)
20. Što je najvažnije za našu prehranu? (Da bude raznovrsna)

Kao pokazatelj uspješnosti predavanja i igre je i ova anketa koja pokazuje kakvo je znanje djece prije te nakon predavanja i igre. Budući je zainteresiranost djece za igru velika tako proizlazi i da je nakon igre i znanje veće. Anketa je provedena među učenicima trećeg razreda osnovne škole na području rada Službe za školsku i sveučilišnu medicinu Zavoda za javno zdravstvo Zagrebačke županije – Ispostava Jastrebarsko. Ukupno je obrađeno 74 djece.

Pitanja	Točni odgovori prije predavanja	Točni odgovori nakon predavanja i igre
Koliko je potrebno obroka dnevno?	34 (46 %)	70 (94 %)
Koliko je potrebno popiti čaša vode dnevno?	25 (34 %)	58 (78 %)
Koliko je potrebno popiti čaša mlijeka dnevno?	34 (46 %)	52 (70 %)
Koliko trebamo obroka voća i povrća dnevno?	4 (5,4 %)	33 (44 %)
Što je najzdravije jesti za međuobrok?	60 (82 %)	72 (97 %)
Koliko često moramo prati zube?	60 (82 %)	72 (97 %)
Što je najvažnije za našu prehranu?	6 (8 %)	24 (32 %)

Osoba za kontakt:

Gordana Major, medicinska sestra

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

Služba za školsku i sveučilišnu medicinu, Ispostava Jastrebarsko

10 450 Jastrebarsko, Kralja Tomislava 29

Tel/fax 01/6284728

e-mail: gordana.major@gmail.com