

Tematický celok

VYVÁŽENÁ STRAVA

1. cyklus

**Projektové zážitkové vyučovanie (90 min.)
s možnosťou zaradenia bonusových aktivít (20 min.)**



1. Motivácia

Aktivita: Hádaj, na čo myslím – POTRAVINY?

6 min.



Popis hry:

Učiteľ dá vybranému žiakovi do ruky kartičku s názvom ľubovoľnej potraviny, napr. jogurt. Úlohou ostatných žiakov je klásť vybranému žiakovi také otázky, na ktoré sa dá odpovedať iba ÁNO alebo NIE, napr. Je to ovocie? Je to sladké? Jeme to na raňajky? Vyrába sa to z mlieka? Ak si niekto myslí, že vie, o akú potravinu ide, nahlas vysloví jej meno. Pri správnej odpovedi vymení žiaka, ktorý mal kartičku, a hra pokračuje.

Obmena:

Aby žiaci viac aktívne rozmýšľali a menej tipovali, je dobré, ak učiteľ rozdelí žiakov na 2-3 skupiny, ktoré medzi sebou súťažia, kto skôr uhádne názov potraviny. Jednotlivé skupiny kladú otázky postupne, najskôr prvá skupina, potom druhá, tretia, aby sa žiaci neprekrikovali. Ak skupina odhalí, o akú potravinu ide, po vzájomnej dohode môžu povedať odpoveď aj mimo poradia. Ak bude odpoveď správna, získavajú bod, ak nesprávna, toto kolo sa pre nich končí a už sa do hry v tomto kole nezapájajú. Prinútíme tak žiakov viac rozmýšľať a dobre si zvážiť, kedy danú potravinu odhaliť.

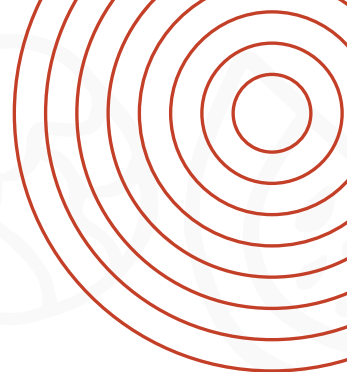


- Prečo sme túto hru zamerali práve na potraviny?
- Je dôležité zamýšľať sa nad stravovaním?
- Je dôležité stravovať sa zdravo, pravidelne, jesť primerané množstvo potravín?
- Ktoré potraviny najradšej jete?

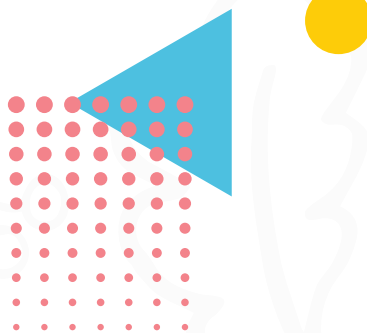
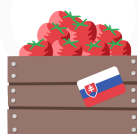
Príloha 1: Kartičky na hru Hádaj, na čo myslím – POTRAVINY?

jogurt	mrkva	ryba	ryža	párky
zmrzlina	špagety	jablko	čokoláda	zemiaky
chlieb	mlieko	orechy	cibuľa	čipsy
múka	fazuľa	syr	vajíčko	med





Hlavná časť





Učiteľ pripraví 4 papiere väčšej veľkosti (aspoň A3), ktoré rozmiestí do štyroch pracovných kútov v triede (napr. dve spojené lavice). Na každý papier napíše učiteľ do stredu jednu kľúčovú vetu:

1. Prečo jeme?
3. Koľko jeme?

2. Čo jeme?
4. Moje najobľúbenejšie maškrty/zájedky.

Aktivita KOLOTOČ

Prečo jeme?	Čo jeme?
Koľko jeme?	Moje najobľúbenejšie maškrty/zájedky.



Učiteľ žiakov rozdelí na 4 rovnaké skupiny k jednotlivým pracovným kútom. Každá skupina bude mať fixku inej farby. Úlohou žiakov je v časovom intervale cca 3 minúty napísať čo najviac odpovedí na kľúčovú otázku v strede papiera. Po uplynutí časového intervalu sa celá skupina aj s fixkou premiestni k druhému papieru. Po presune si každá skupina najskôr prečíta, čo napísala na papier skupina pred nimi a ak im tam niečo chýba, tak to na papier dopíše. Takto pokračujeme v tzv. kolotoči dovtedy, kým sa všetky skupiny nevystriedajú pri každom papieri a až kým sa každá skupina nenachádza na štartovacej pozícii. Následne si každá skupina prečíta všetky informácie, ktoré majú napísané na papieri. Podčiarknu tie, s ktorými súhlasia. K tým, s ktorými nesúhlasia, dajú otáznik.



V závere aktivity jednotlivé skupiny prezentujú odpovede na plagátoch, diskutujú o nich, vyjadrujú svoj názor na jednotlivé odpovede aj s argumentáciou. Následne sa spoločne snažíme hľadať v odpovediach spoločné znaky, ktoré môžeme pomenovať jedným kľúčovým slovom, napr. v kategórii Čo jeme?: Jablko, hruška, banán = ovocie, jogurt, syr, mlieko = mliečne výrobky atď.





Učiteľ rozdelí žiakov do 6 skupín a zároveň pripraví 8 stanovišť s obálkou, v ktorej budú rozstrihané názvy potravín na slabiky. Pri každom stanovišti bude kartička, na ktorej bude napísaná kategória potravín, napr. OVOCIE. Stanovištia môžu byť vytvorené napr. zo spojených lavíc alebo žiaci môžu riešiť úlohy na koberci v triede.

Motivácia k aktivite: Aby naša strava bola vyvážená, je dobré, ak obsahuje potraviny z týchto skupín: ovocie, zelenina, mäso, mliečne výrobky, strukoviny, obilniny, orechy a semená, huby. Viete, ktoré druhy potravín patria do týchto skupín?

Na každom stanovišti sú rozstrihané potraviny na slabiky. Ak ich žiaci správne zložia, zistia, ktoré potraviny patria k jednotlivým skupinám potravín. Svoje zistenia si žiaci značia do pracovného listu.



Žiaci v skupinkách chodia k stanovištiam ľubovoľne, podľa toho, ktoré je voľné. Ak nevedia poskladať názov nejakej potraviny, môžu požiadať o pomoc učiteľa.



Tip pre učiteľa: Ak by sa učiteľovi zdala úloha pre jeho žiakov náročná, môže na zadnú stranu kartičiek napísať číslo, ktoré bude symbolizovať poradie slabiky v slove. A naopak, ak by sa zdali slová jednoduché, môže učiteľ pridať ľubovoľný počet potravín (aj náročnejšie).



Úloha 1 v pracovnom liste - VYVÁŽENÁ STRAVA

Vyvážená strava je pestrá a obsahuje potraviny z týchto kategórií: ovocie, zelenina, mäso, mliečne výrobky, strukoviny, obilniny, orechy a semená, huby v primeranom množstve.

Poskladajte správne slabiky a zistite, ktoré potraviny patria do jednotlivých kategórií.

Úloha 1 v pracovnom liste
Vyvážená strava

OBILNINY	MÄSO	OVOCIE	ORECHY A SEMENÁ	MLIEČNE VÝROBKY	ZELENINA	HUBY	STRUKOVINY

HO

DA

JA



Príloha 2: Potraviny na rozstrihanie podľa slabík

hli	va		
ku	riat	ko	
du	bák		
bed	ľa		
šam	pi	ňón	
ry	dzik		

ho	vä	dzi	na
ku	ra	ci	na
ry	by		
sa	lá	ma	
pár	ky		

a	ra	ši	dy
ke	šu		
man	dle		
lies	kov	ce	
tek	vi	co	vé
se	mien	ka	
sl	neč	ni	co
vé	se	mien	ka

ja	ho	da
ba	nán	
hruš	ka	
ja	bl	ko
po	ma	rané
sliv	ka	

u	hor	ka
raj	ši	na
mrk	va	ľa
ci	hu	ta
ka	pus	ky
ze	mia	

fa	zu	ľa	
hrá	šok		
šo	šo	vi	ca
ci	cer		

pše	ni	ca	
ry	ža		
ku	ku	ri	ca
jač	meň		
pro	so		
po	hán	ka	

mlie	ko	
sy	ry	
jo	gurt	
mas	lo	
sme	ta	na
tva	roh	



TIP pre učiteľa:

Žiaci, ktorí skončia prácu skôr ako ostatní, môžu vytvoriť podľa získaných informácií pojmovú mapu. Stačí, ak im učiteľ pripraví veľký plagát s kľúčovým pojmom „Vyvážená strava“. Žiaci naň dopíšu jednotlivé skupiny potravín a k nim dopíšu potraviny, resp. nalepia obrázky potravín z letákov, ktoré do daných skupín patria. Tak si pokojne môžu prejsť všetky stanovišťa všetky skupiny (aj tie pomalšie).

Aktivita: 5 rozprávkových bytostí = 5 živín

20 min.



Učiteľ na začiatku aktivity pustí video [jsme-to-co-jime-uprava-2.mp4](#). Po pozretí videa pokračuje v aktivite motivačným rozhovorom:

Naša strava má byť pestrá a vyvážená. V jedálnom lístku majú byť zastúpené potraviny zo všetkých kategórií – ovocie, zelenina, mliečne výrobky, mäso, strukoviny, obilniny, orechy a semená, huby. Prečo? (predpokladaná odpoveď: Pretože každá skupina potravín obsahuje iné živiny, ktoré naše telo potrebuje na správne fungovanie.)

Aby ste si živiny ľahšie zapamätali, môžete si ich predstaviť ako rozprávkové postavy, z ktorých každá má svoju špeciálnu úlohu.



Aktivita

5 rozprávkových bytostí = 5 živín





Učiteľ postupne predstaví každú postavu a následne žiaci vypracujú úlohy v pracovnom liste:

1. Dvojhlavý drak – SACHARIDY



Príbeh:

Každé telo potrebuje energiu – a tú získava zo sacharidov, ktoré poznáte aj ako cukry. Ja, dvojhlavý drak, potrebujem energiu ešte viac, lebo mám dve hlavy! Moja prvá hlava miluje potraviny s jednoduchými sacharidmi – tie mi dajú energiu rýchlo, ale aj rýchlo zmizne. Keď ich jem priveľa, priberám, a to sa princeznám nepáči. Patria sem sladkosti, biely cukor, sladké nápoje, biely chlieb či jemné pečivo. Moja druhá hlava má radšej zložité sacharidy – tie mi dodajú energiu na dlhší čas. Nájdete ich v ovsených vločkách, ryži, cestovinách či celozrnnom pečive.



Úloha 2 v pracovnom liste - NAKRŔMTE DRAKA

Úloha 2 v pracovnom liste
Nakrňte draka
 Spojte názvy potravín so správnou hlavou draka. K vhodným (telo prospešným) sacharidom nakreslite 😊.

1. Dvojhlavý drak - SACHARIDY

JEDNODUCHÉ CUKRY: ČOKOLÁDA, MED, UHORKA, JABLKO, PAPIKA

ZLOŽITÉ CUKRY: ŠOŠOVICA, CUKRÍKY, SLADKÝ NÁPOJ, RYŽA, ZEMIAKY, BANÁN, HRÁŠOK

Ja jem JEDNODUCHÉ CUKRY!
 Ja jem ZLOŽITÉ CUKRY!



Správne riešenie:

Zvládli sme to 😊

JEDNODUCHÉ CUKRY: ČOKOLÁDA, MED, UHORKA, JABLKO, PAPIKA

ZLOŽITÉ CUKRY: ŠOŠOVICA, CUKRÍKY, SLADKÝ NÁPOJ, RYŽA, ZEMIAKY, BANÁN, HRÁŠOK

Ja jem JEDNODUCHÉ CUKRY!
 Ja jem ZLOŽITÉ CUKRY!

2. Valibuk – BIELKOVINY



Príbeh:

Viete, prečo je Valibuk najsilnejší v celej rozprávkovej ríši? Pretože je veľa potravín bohatých na bielkoviny. Tie sú pre naše svaly stavebným materiálom. Valibuk má najradšej mlieko, vajcia, syr, fazuľu, ryby a arašidy.



Úloha 3 v pracovnom liste - VALIBUKOVE MAŠKRTY

Úloha 3 v pracovnom liste

Valibukove maškrtky

Zapamätali ste si najobľúbenejšie Valibukove potraviny obsahujúce bielkoviny? Napíšte ich do okienok. Ak ste na niektoré zabudli, pomôže vám obrázok.

2. Valibuk - BIELKOVINY



--	--	--	--	--	--	--



3. Rytier – TUKY



Príbeh:

Každý rytier potrebuje brnenie, ktoré ho chráni. Aj naše telo má svoje „brnenie“ – tvoria ho tuky. Tuky chránia vnútorné orgány, pomáhajú udržiavať telesnú teplotu a dodávajú energiu. Pozor však – poznáme zdravé aj nezdravé tuky. Zdravé tuky nájdeme v orechoch, avokáde, rybách či olivovom oleji. Nezdravé tuky sú v čipsoch, hranolčkoch, koláčoch a vyprážených jedlách.



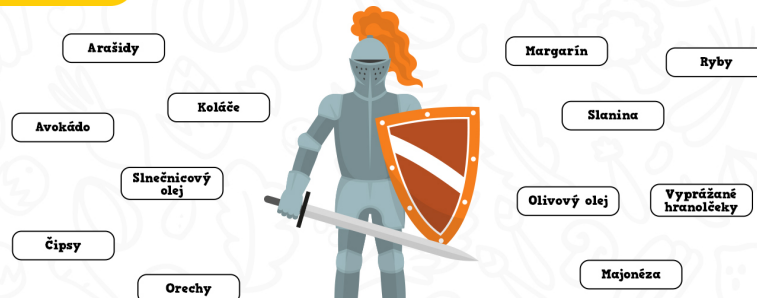
4. úloha v pracovnom liste - RYTIER A JEHO BRNENIE

Úloha 4 v pracovnom liste

Rytier a jeho brnenie

Zapamätali ste si, ktoré zdravé tuky v primeranom množstve chránia naše vnútorné orgány a podporujú ich činnosť? Zdravé tuky presuňte na rytierovo brnenie.

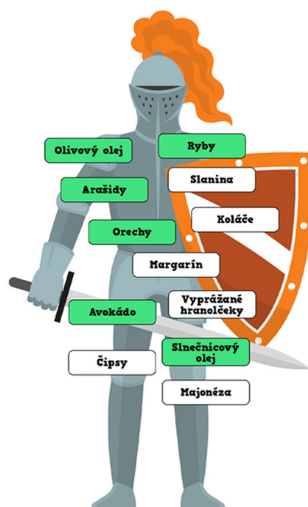
3. Rytier - TUKY





Správne riešenie:

Správne riešenie:



4. Popoluška – VITAMÍNY



Príbeh:

Popoluška triedila šošovicu a hrášok od popola, aby bolo všetko čisté. Aj naše telo sa potrebuje chrániť pred škodlivými látkami – pomáhajú mu v tom vitamíny. Vitamíny nájdeme najmä v ovoci a zelenine. Pomáhajú nášmu telu zostať zdravé, posilňujú obranyschopnosť (imunitu) a starajú sa o náš zrak, pokožku aj dostatok energie.



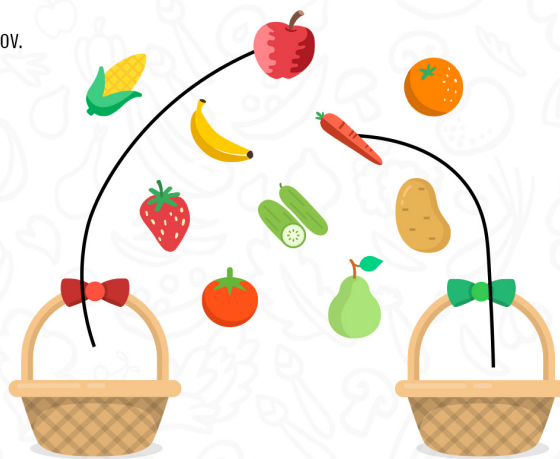
Úloha 5 v pracovnom liste - TRIEDIME AKO POPOLUŠKA

Úloha 5 v pracovnom liste

Triedime ako Popoluška

Roztriedte ovocie a zeleninu do košíkov.

4. Popoluška – VITAMÍNY



Metodická poznámka:

Nie je dôležité, či žiaci správne zaradia potraviny do košíkov. Podstatné je, aby si uvedomili, že toto sú tie potraviny, ktoré obsahujú veľa vitamínov.

5. Vodník Člupko – VODA



Príbeh:

Pre vodníka Člupka je najdôležitejšia voda. A nielen pre neho – aj pre nás. Voda pomáha rozpúšťať živiny, udržiava správnu telesnú teplotu a umožňuje telu zbavovať sa škodlivých látok. Bez vody telo nefunguje. Preto ju potrebujeme piť každý deň.



Úloha 6 v pracovnom liste - Čo pijeme?

Úloha 6 v pracovnom liste
Čo pijeme?
Vyfarbite fľaše s nápojmi, ktoré je vhodné a zdraviu prospešné a máme ich piť každý deň. Nakreslite hviezdičku ku fľaši s nápojom, ktorú so sebou nosíte do školy najčastejšie.

5. Vodník Člupko - VODA



Energetický nápoj Ovocná šťava Čaj
Voda Káva Cola



MOŽNOSŤ A:

Bonusová aktivita: NÁŠ JEDÁLNY LÍSTOK

20 - 25 min.



Učiteľ opäť pripraví väčšie papiere (plagáty) v počte 5 a letáky z rôznych potravinových reťazcov (čo najrôznorodšie). Každý plagát rozdelí na dve časti: ZDRAVÉ (vhodné) a NEZDRAVÉ (nevhodné). Do stredu plagátov napíše kľúčové pojmy:

1. RAŇAJKY

2. DESIATA

3. OBED

4. OLOVRAT

5. VEČERA



Učiteľ rozdelí žiakov na 5 skupín a každá skupina si sadne k jednému plagátu. Úlohou žiakov je z letákov vybrať potraviny, ktoré sú bežne súčasťou ich jedálneho lístka v danú časť dňa (na raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru), a tieto potraviny zadeliť a prilepiť do kategórie ZDRAVÉ (vhodné) alebo NEZDRAVÉ (nevhodné). Ak niektoré potraviny nenájdu v letákoch, môžu ich žiaci aj nakresliť alebo slovne dopísať.



V závere aktivity každá skupinka prezentuje svoju prácu, žiaci diskutujú a argumentujú svoje rozhodnutia.

Bonusová aktivita A
Náš jedálny lístok

1. RAŇAJKY 2. DESIATA 3. OBED 4. OLOVRANT 5. VEČERA

ZDRAVÉ **NEZDRAVÉ**



MOŽNOSŤ B: Bonusová aktivita: MINIKVÍZ

20 min.

Už vieme, čo by mala obsahovať naša strava, aby bola vyvážená. Hovorí sa, že keď niečo ovládame, že to už máme v malíčku alebo že by sme to už zvládli aj so zatvorenými očami. Ale je to naozaj tak? Vyskúšajme si naše zmysly v minikvíze.



Žiaci budú rozpoznávať rôzne druhy potravín rôznymi zmyslami a svoje odpovede si budú po poradí zapisovať do pracovného listu. Ku každej rozpoznanej potravine napíšu aj, do akej skupiny potravín patrí. Ak niektorú potravinu žiaci nevedia určiť, môžu tipovať alebo nechať prázdne okienko. V závere aktivity učiteľ odhalí všetky potraviny, žiaci si spočítajú správne odpovede a vyhlásime „kvízmajstra triedy“.



Opis aktivity: Učiteľ pripraví rôzne druhy potravín na rozpoznávanie rôznymi zmyslami. Je dobré, ak si žiaci prinesú na túto aktivitu šatku na prekrytie očí. Na každý zmysel stačí zaradiť 1-2 potraviny.

1. ROZPOZNÁVAME CHUŤOU:

Učiteľ pripraví niekoľko druhov potravín z rôznych kategórií (je potrebné vopred sa spýtať, či niekto nie je alergický na niektoré potraviny), ktoré nakrája na toľko kúskov, koľko je žiakov v triede (napr. jablko, mrkva, syr, čokoláda, klobása).



Dôležité je, aby žiaci mali zakryté oči pri ochutnávke (napr. šatkou).

2. ROZPOZNÁVAME HMATOM:

Učiteľ pripraví niekoľko druhov potravín z rôznych kategórií, ktoré ukryje napr. do látkových vrecúšok, aby ich žiaci mohli ohmatať, alebo žiaci opäť použijú šatky na prekrytie očí (napr. mrkva, ryža, fazuľa, jablko).

3. ROZPOZNÁVAME ČUCHOM: Učiteľ pripraví niekoľko druhov potravín z rôznych kategórií, ktoré sú typické svojou vôňou, resp. zápachom. Opäť je potrebné, aby žiaci mali zakryté oči (napr. olúpaná mandarínka, údenina, zemiak).

4. ROZPOZNÁVAME ZRAKOM: Učiteľ pripraví niekoľko druhov potravín, ktoré nie sú v našom regióne veľmi bežné (napr. granátové jablko, figa, zázvor, liči, tofu, cícer).

5. ROZPOZNÁVAME SLUCHOM: Učiteľ pripraví niekoľko druhov potravín z rôznych druhov, ktoré ukryje napr. do nepriehľadných nádob, látkových vrecúšok, alebo si ich ukryje do dlaní a pred žiakmi nimi zahrká (napr. fazuľa, šošovica, ryža, pšenica).



Bonusová úloha v pracovnom liste: MINIKVÍZ

Ochutnajte, ovoňajte, ohmatajte, započúvajte sa alebo sa lepšie prizrite. K odhalenej potravine napíšte aj, do ktorej kategórie potravín ju zaraďujeme, napr. jablko – ovocie.

Bonusová úloha B

Minikvíz

Čo na to naše zmysly?

CHUŤ	HMAT	ČUCH	ZRAK	SLUCH

Poskladajte ZDRAVÝ TANIER s potravinami, ktoré by sme mali jesť v správnom pomere, aby sme mali dostatok živín.



Žiaci plnia úlohu samostatne v pracovnom liste. Zadanie: Vystrihnite jednotlivé dieliky, poskladajte obrázok a nalepte ho do prázdneho okienka.



Úloha 7 v pracovnom liste - PUZZLE



Po vypracovaní úlohy učiteľ premietne obrázok a so žiakmi o ňom diskutujú.

Tuky
Najmenšiu, ale tiež veľmi dôležitú časť na tanieri tvoria oleje a tuky. Najhodnotnejšie sú tie rastlinné, ktoré sa prirodzene nachádzajú v orechoch či avokáde. Dobré je aj kvalitné maslo, tuk obsiahnutý v rybách a tekuté rastlinné oleje.

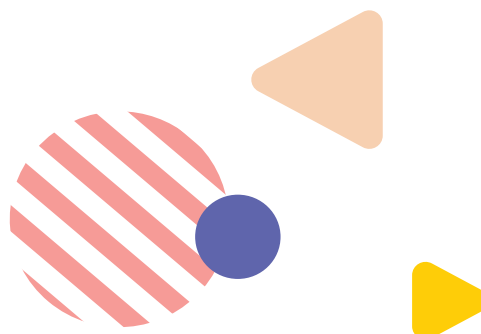
Prílohy
Prílohy sú potraviny, ktoré nám dodávajú sacharidy a vlákninu. Zarádujeme medzi ne zemiaky, ryžu, ovsené vločky, cestoviny alebo pečivo. Pečivo z bielej múky by sme mali jesť čo najmenej a nahradiť ho radšej celozrnným.

Bielkoviny
Bielkoviny nám pomáhajú správne rásť. Najlepšie ich získame z rýb, strukovín, orechov, semiačok, vajec či mäsa.

Voda
Tekutiny by sme mali telu dodávať celý deň, aby telo správne fungovalo a nebolela nás hlava. Najlepšia je voda a nesladené nápoje.

Zelenina
Čím viac rozmanitej zeleniny zjete, tým lepšie, pričom najzdravšia je surová. Hranolčeky a zemiaky sa k zelenine nepočítajú. Zarádujeme ich skôr k prílohám.

Ovocie
Najzdravšie je jesť sezónne ovocie, to znamená ovocie, ktoré v danom období práve dozrieva. Prijem ovocia môžeme čiastočne nahradiť zeleninou.



Závěrečná reflexia

4 min.



Žiaci sedia v kruhu na koberci. Učiteľ položí na koberec kartičky s výpoveďami:

- Snažím sa jesť pravidelne.
- Nedarí sa mi jesť pravidelne.
- Nedarí sa mi odolávať nezdravým maškrtám.
- Nezdravé maškrtky jem len príležitostne.
- Chutia mi zdravé potraviny.
- Zdravé jedlá mi väčšinou nechutia.
- Na desiatu mám radšej sladkosti ako ovocie.
- Na desiatu mám radšej ovocie ako sladkosti.
- Prejedám sa.
- Do jedla sa musím nútiť, nerád jem.



Učiteľ vyzve žiakov, aby si vybrali kartičku, ktorá ich charakterizuje, je pre nich typická. Následne ich vyzve k diskusií, či vyučovacia hodina mala na nich vplyv a sú rozhodnutí upraviť svoje stravovacie návyky (ktoré a ako?).

Obmena: Ak učíme v triede, kde sa len formuje triedny kolektív a žiaci ešte nie sú pripravení hovoriť pred kolektívom o svojich silných a slabých stránkach, môže učiteľ urobiť reflexiu tak, že vyzve žiakov, aby si vymenili miesto tí, ktorí „sa snažia jesť pravidelne“; „nezdravé maškrtky jedia len príležitostne“ ...

Múdre okienko



Vyvážená strava

je strava prijímaná do organizmu v správnom pomere základných živín.

Zdravý tanier

je pomenovanie zloženia nášho jedla počas celého dňa v zdravom a vyváženom stravovaní. Na zdravom tanieri by nemali chýbať ovocie, zelenina, bielkoviny, sacharidy, vlákny a tuky. Dôležitý je aj pitný režim.

Spolu 85 minút

