

## TEMATICKÝ PLÁN

voliteľného predmetu Viem, čo zjem

---

### 1. Tematický celok **Vyvážená strava:**

1. Prečo jeme? Čo jeme? Koľko jeme?
2. Vyvážená strava
3. Živiny
4. Zdravý tanier
5. Potravinová pyramída
6. V obchode

### 2. Tematický celok **Pitný režim:**

1. Voda a jej funkcia v tele
2. Denný pitný režim
3. Nedostatok tekutín
4. Vhodné a nevhodné nápoje
5. Monitorovanie množstva a kvality prijatých tekutín počas dňa

### 3. Tematický celok **Ovocie a zelenina:**

1. Ovocie a zelenina
2. Pôvod potravín
3. Plánovanie prieskumu o konzumácii ovocia a zeleniny
4. Porcia zdravého jedla
5. Vyhodnotenie prieskumu o konzumácii ovocia a zeleniny

### 4. Tematický celok **Riziká nevhodného stravovania:**

1. Nevhodný životný štýl
2. Poruchy príjmu potravy. Hladovanie
3. Prejedanie
4. Nedostatok pohybu
5. Režim dňa

### 5. Tematický celok **Energia:**

1. Energia
2. Energia v číslach
3. Využitie energie
4. Moja spotreba energie

### 6. Tematický celok **Hygiena potravín:**

1. Skladovanie potravín
2. Čistenie potravín
3. Zloženie a trvanlivosť potravín
4. Hygienické návyky

### 7. Tematický celok **Potravinový odpad:**

1. Ako vzniká potravinový odpad
2. Potravinový odpad
3. Druhý život obalov

4. Recyklácia potravinového odpadu

5. Test ekologickej inteligencie

8. Tematický celok **Šetrne k planéte**

1. Čo robím teraz?

2. Prečo týmto správaním môžem škodiť prírode?

3. Ako by som to mohol zmeniť?

4. Čo mi v tom môže pomôcť?

9. **Záver:**

1. Kvíz „Viem, čo zjem“ – príprava

2. Kvíz „Viem, čo zjem“

3. Vyučovací predmet „Viem, čo zjem“