

# POHYB A VÝŽIVA

## pokusné ověřování změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol

MŠMT 2013 -2015

<http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>



# VÝCHODISKA PROJEKTU

## Pohyb a výživa jako hlavní faktory ovlivňující zdraví

### Pohyb

- velmi nízká pohybová aktivita dětí při pobytu ve škole
- nepravidelná pohybová aktivita
- nedostatečné vědomosti dětí o pohybu
- nedostatečně zabezpečená pohybová aktivita pohybově nenadaných žáků ve volném čase

### Výživa

- nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny
- nepravidelný stravovací režim dětí (nesnídající, nesvačící děti)
- nedostatečně vymezené a zpracované učivo o výživě ve školských dokumentech a učebnicích
- nedostatečné vzdělání pedagogů v oblasti výživy
- špatné stravovací návyky dětí (vysoká konzumace cukru, nevhodných tuků a soli)

**Hlavní cíl projektu** - vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověření reálných možností pro uplatnění programu v různých podmínkách a různých typech základních škol

### **Důležitými podmínkami pro tento cíl je:**

- důsledné vytváření pohybové a výživové gramotnosti žáků
- soulad mezi edukací a režimem školy
- důsledné propojení pohybu a výživy
- vzdělání pedagogové a další zaměstnanci školy, včetně zaměstnanců školního stravování
- spolupráce školy s organizacemi zajišťující pohybové kroužky všech dětí
- spolupráce s rodiči

**Dlouhodobý cíl projektu** – zlepšení pohybového a výživového chování dětské populace a v jeho důsledku zlepšení zdravotního stavu naší společnosti

# EDUKAČNÍ MATERIÁLY

UČITEL

**POHYB a VÝŽIVA**  
Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ

ŽÁK

**PRACOVNÍ SEŠIT PRO VIP ŠKOLÁKY VÝŽIVA I POHYB**

RODIČE

**POHYB a VÝŽIVA**  
Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ

**informace pro rodiče**

volně dostupné:  
[www.pav.rvp.cz](http://www.pav.rvp.cz)

TŘÍDA

**Jsem vední třídního osobou (VIP), pomáhá pečovat a měnit zvyky. Dodržuji šest pravidel PV v mém denním režimu:**

- I. PRAVIDELNOST:** Denně se pohybuji. Udržuji pravidelný spánek.
- II. PESTROST:** Vyhledávám si pohyby i stravu ze všech pater Pyramidy pohybu pro děti a Pyramidy výživy pro děti.
- III. PŘÍMĚRNOST:** Pohybuji se a přibližně rovnou mírně. Nepřijímám na desce celou 3 porci ovoce a zeleniny veškeré mě jídlo.
- IV. PŘÍPRAVA:** Umím se připravit na pohybové aktivity a dodržuji etapy hygieny při stravování.
- V. PRAVIDLOST:** Přehledně se při radě, prozradím, pro zdravím. Vím, k čemu patří každý z potravinových skupin.
- VI. PITNÝ REŽIM:** Dodávám pitný režim a piji čistou vodu.

**JSEM VIP PROTO JSME**

JÍDELNA

**ŠEST PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ JÍDELNU**

- I. PRAVIDELNOST:** Strava je rovnoměrně rozložena do tří jídel a dvou svačin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.
- II. PESTROST:** Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.
- III. PŘÍMĚRNOST:** Strava je rovnoměrně rozložena do tří jídel a dvou svačin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.
- IV. PŘÍPRAVA:** Strava je rovnoměrně rozložena do tří jídel a dvou svačin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.
- V. PRAVIDLOST:** Strava je rovnoměrně rozložena do tří jídel a dvou svačin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.
- VI. PITNÝ REŽIM:** Strava je rovnoměrně rozložena do tří jídel a dvou svačin. Každé jídlo obsahuje všechny skupiny potravin.

ŠKOLA

**Šest priorit školy v oblasti POHYBU a VÝŽIVY**

- I. PRAVIDELNOST:** Škola je otevřená pro všechny děti a poskytuje jim příležitost k pohybu a výživě.
- II. PESTROST:** Škola poskytuje širokou škálu potravin a nápojů.
- III. PŘÍMĚRNOST:** Škola poskytuje množství potravin a nápojů, které odpovídá věku dětí.
- IV. PŘÍPRAVA:** Škola poskytuje příležitost k přípravě zdravých jídel a nápojů.
- V. PRAVIDLOST:** Škola poskytuje příležitost k dodržování pravidel pohybu a výživy.
- VI. PITNÝ REŽIM:** Škola poskytuje příležitost k dodržování pitného režimu.

DRUŽINA

**Šest pravidel (VI P) DENNÍHO REŽIMU ve školní družině**

- I. PRAVIDELNOST:** Pohybuji se v rámci nádobu.
- II. PESTROST:** Pohybuji se v různých způsobech.
- III. PŘÍMĚRNOST:** Pohybuji se v rámci nádobu.
- IV. PŘÍPRAVA:** Na pohyb se dobře připravím.
- V. PRAVIDLOST:** Vím, že pohyb je zdravý.
- VI. PITNÝ REŽIM:** Po pohybu se napojím.

**V DRUŽINĚ TAKÉ SVAČINĚ A PIJEME**

# Priority edukačního projektu

Šest priorit (6 P neboli VI P ) v oblasti pohybu i výživy

I. Pravidelnost

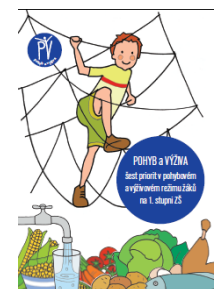
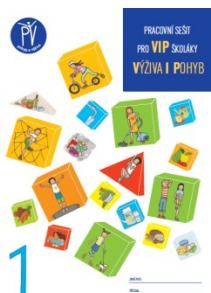
II. Pestrost

III. Přiměřenost

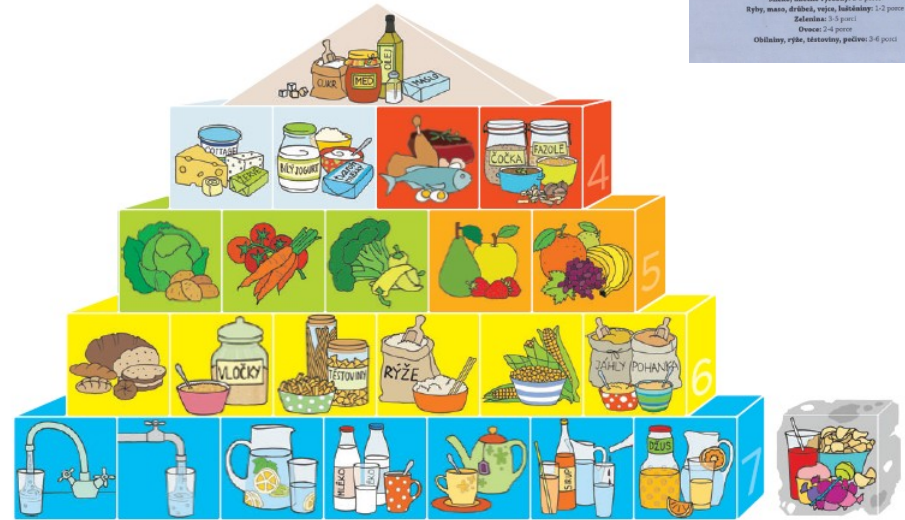
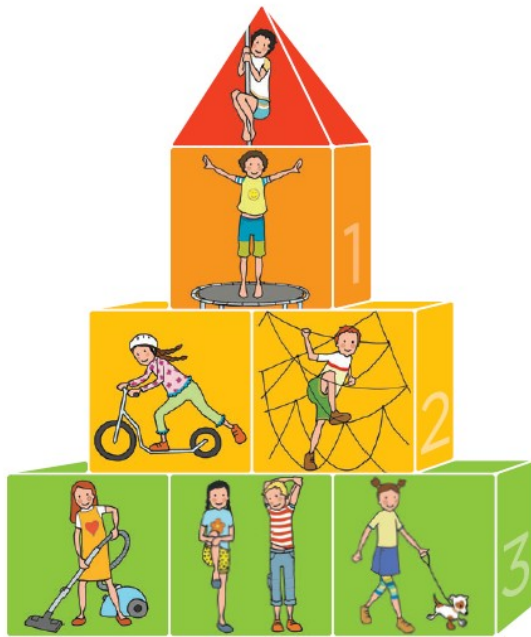
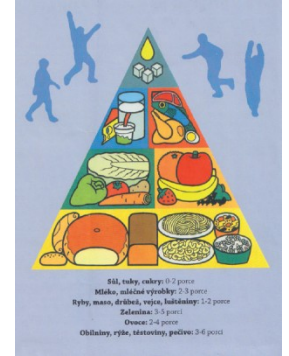
IV. Příprava

V. Pravdivost

VI. Pitný režim

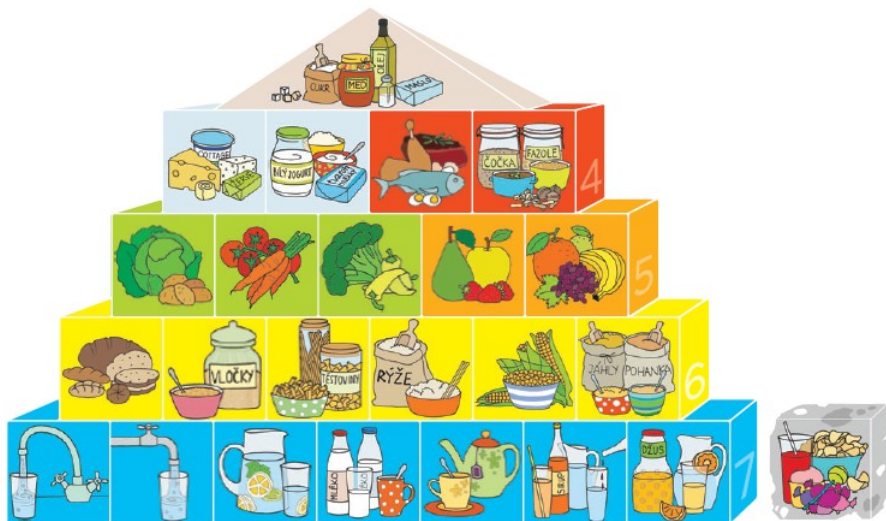


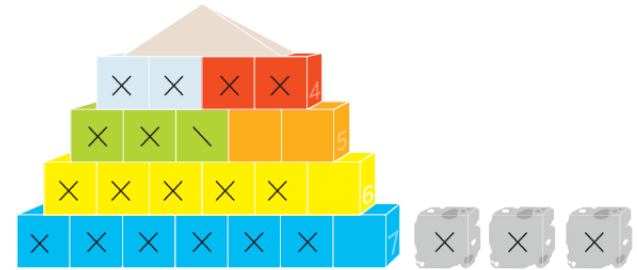
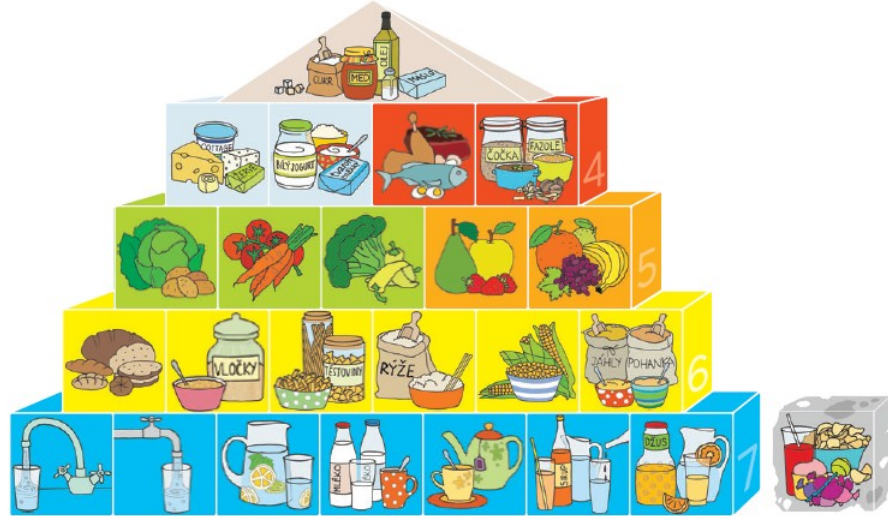
# Pyramida pohybu pro děti a Pyramida výživy pro děti





# Pyramida výživy pro děti a porce







# Šest priorit školy (VI P) v oblasti výživy

## I. Pravidelnost

- Škola vytváří podmínky pro pravidelný stravovací režim žáků (svačina, oběd, případně odpolední svačina).
- Učitelé a vychovatelé dohlížejí na pravidelný stravovací režim žáků a podněcují žáky k pravidelné a dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny.



## II. Pestrost

- Jídla připravovaná pro žáky školní jídelnou jsou pestrá, zdravá, chutná a žákům vhodně nabízená.
- Učitelé a vychovatelé žáky podněcují k pestré stravě.



## III. Přiměřenost

- Ve škole nejsou automaty a bufety s nevhodným sortimentem.
- Učitelé a vychovatelé žáky nabádají ke střídavé konzumaci sladkostí a slazených nápojů, příliš slaných či jiných nevhodných potravin nebo nápojů



# Šest priorit školy (VI P) v oblasti výživy

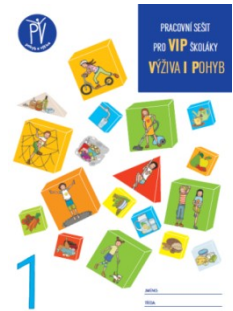
## IV. Příprava

- Škola podporuje školní stravování žáků a účelně spolupracuje se školní jídelnou.
- Učitelé a vychovatelé jsou dostatečně vzděláni v oblasti výživy a výživové poznatky vhodně aplikují do výuky i režimu školy.



## V. Pravdivost

- Učivo o výživě je součástí všech ročníků 1. stupně ZŠ, vychází ze současných vědeckých poznatků o výživě a není v rozporu s výživovým režimem a podmínkami školy.
- Učitelé zařazují učivo o výživě do výuky v rámci povinných předmětů i jako průřezové téma v rámci mezipředmětových vztahů.



## VI. Pitný režim

- Škola zajišťuje vhodný pitný režim, základem pitného režimu je voda (nebo jen mírně ochucené nápoje a slabé čaje).
- Učitelé a vychovatelé pomáhají dětem dodržovat vhodný pitný režim.



# Co najdeme v RVP ZV?

- Učivo o výživě najdeme:
  - VO Člověk a jeho svět - TO Člověk a jeho zdraví
  - VO člověk a svět práce - TO Příprava pokrmů

# TO Člověk a jeho zdraví

- Cílové zaměření vzdělávací oblasti člověk a jeho svět:
  - poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich předcházení, poznávání a upevňování preventivního chování
- Očekávané výstupy (z hlediska výživy)
  1. období
    - žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví
  2. období
    - žák uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou
- Učivo (z hlediska výživy)
  - **péče o zdraví** - zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim (~~pohybový režim~~)

# TO Příprava pokrmů

- Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a svět práce:
  - pozitivnímu vztahu k práci a k odpovědnosti za kvalitu svých i společných výsledků práce, osvojení základních pracovních dovedností a návyků z různých pracovních oblastí, k používání vhodných nástrojů, náradí a pomůcek při práci i v běžném životě...
- Očekávané výstupy – 1. období  
žák
  - *připraví tabuli pro jednoduché stolování*
  - *chová se vhodně při stolování*
- Očekávané výstupy – 2. období  
žák
  - *orientuje se v základním vybavení kuchyně*
  - *připraví samostatně jednoduchý pokrm*
  - *dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování*
  - *udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni*
- Učivo
  - základní vybavení kuchyně
  - výběr, nákup a skladování potravin
  - jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování
  - technika v kuchyni – historie a význam



# Standardy pro základní vzdělávání

## – Člověk a jeho svět (5. ročník)

- Indikátory (související s výživou):
  - žák objasní důležitost zdravého životního stylu
  - žák rozliší potraviny vhodné ke každodenní konzumaci, které je zvykem označovat jako „zdravé“, a potraviny nevhodné k časté konzumaci
  - žák zdůvodní, proč by v potravě člověka mělo být hodně ovoce a zeleniny
- Ilustrativní úloha (5. ročník):
  - Některé potraviny do skupiny zdravých potravin nepatří. Najdi je a podtrhni. Svůj výběr zdůvodni.
    - a) mrkev – paprika – ryba – dort – celozrnný chléb – fazole
    - b) klobása – jablko – květák – rajče – špagety
    - c) chipsy – kuřecí maso – houska s dýňovými semínky – olivový olej – banán
    - d) vařené brambory – čočka – sladká limonáda – jogurt – rýže
  - Z uvedených potravin sestav potravinovou pyramidu.

# Standardy pro základní vzdělávání

## – Člověk a svět práce (5. ročník)

- Indikátory - Příprava pokrmů
  - žák popíše základní vybavení kuchyně
  - žák popíše účel kuchyňského vybavení
  - žák vybere vhodné potraviny
  - žák zvolí vhodné kuchyňské nádobí a další potřebné prostředky
  - žák podle receptu dodrží postup práce a časově si ho rozvrhne
  - žák představí a zhodnotí připravený pokrm
  - žák prostře stůl k jednoduchému obědu
  - žák popíše nebo prakticky předvede vhodné stolování a společenské chování
  - žák zhlédne modelovou situaci, upozorní na nevhodné společenské chování a doporučí vhodný způsob chování a jednání
  - žák udrží přehledný a uspořádaný pracovní prostor
  - žák dodrží zásady hygieny a bezpečnosti
  - žák na příkladech popíše, jak by postupoval v případě úrazu při přípravě pokrmů
  - žák v modelové situaci ošetří drobné poranění

# Standardy pro základní vzdělávání

## – Člověk a svět práce (5. ročník)

- Ilustrativní úkoly (např. str. 16):

<http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67505&view=9832>

# *Jaké mohou být dílčí očekávané výstupy a učivo pro oblast výživy?*

- **Navržené dílčí očekávané výstupy pro oblast výživy** jsou formulovány tak, aby výstupy byly orientovány na **vědomosti a dovednosti** a bylo možné hodnotit pokroky ve výsledcích učení o výživě. Správné **výživové chování** chápeme jako nejdůležitější očekávaný výstup, který však ovlivňuje mnoho dalších faktorů (výživové zvyklosti v rodině, tíživá ekonomická situace v rodině, zdravotní oslabení vyžadující specifickou dietu aj.). Proto žáci nemohou být hodnoceni (klasifikováni) za své výživové chování, ale pouze za vědomosti a dovednosti. Navržené výstupy jsou uspořádány dle **šesti priorit (VI P)** používaných v předkládaném programu. Jsou navrženy v souladu s RVP ZV pro 1. a 2. vzdělávací období. V 1. období jsou navíc označeny výstupy, které by v souladu s hlavními myšlenkami programu Pohyb a výživa měli zvládnout již žáci 1. ročníku.

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období:

## Pravidelnost

- žák chápe význam pravidelného výživového režimu
- žák ví, kolikrát denně má jíst (již od 1. ročníku)
- žák ví, po kolika hodinách by jídla měla po sobě následovat, vysvětlí, proč lidskému organismu neprospívá hladovění ani neustále požívání
- žák přiřadí časový údaj k době jídla
- žák posoudí svůj osobní stravovací režim a navrhne možné změny
- žák navrhne vhodný denní výživový režim



# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období:

## Pestrost

- žák chápe, že správná výživa je pestrá, složená ze všech částí Pyramidy výživy pro děti
- žák vysvětlí význam pestré stravy
- žák vyjmenuje různé druhy ovoce a zeleniny dle barev
- žák popíše Pyramidu výživy pro děti včetně doporučených porcí
- žák zná doporučení pro konzumaci ovoce a zeleniny (již od 1. ročníku)
- žák zná velikost porcí, umí je přiřadit k jednotlivým potravinám
- žák zařadí jednotlivé (základní) potraviny do potravinových skupin
- žák posoudí svoji stravu dle pestrosti
- žák pomocí Pyramidy výživy pro děti navrhne a zhodnotí složení jednotlivých denních jídel
- žák rozliší potraviny dle rostlinného a živočišného původu
- žák rozezná u ovoce a zeleniny, zda se jedná o sezónní a tuzemské druhy, anebo dovozové druhy

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období:

## Přiměřenost

- žák ví, které potraviny jsou velmi slané, sladké nebo příliš tučné a patří do tzv. zákeřných kostek
- žák posoudí, zda ve stravě není nadbytek potravin z tzv. zákeřných kostek
- žák ví, v čem spočívá nebezpečí vysokého příjmu potravin z tzv. zákeřných kostek

## Příprava

- žák zná základní hygienická pravidla v souvislosti přípravou i samotnou konzumací jídla (mytí rukou a omývání ovoce a zeleniny již od 1. ročníku)
- žák posoudí zdravotní nezávadnost potravin, ví jak nakládat se zkaženými potravinami
- žák ví, které potraviny mohou být v syrovém stavu nebezpečné jako zdroj nákazy a které nikdy syrové nekonzumuje
- žák ví, kde a jak se základní potraviny skladují
- žák ví, jak se chovat u stolu, a že u jídla by se nemělo zbytečně spěchat

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 1. vzdělávací období:

## Pravdivost

- žák přiřadí hlavní výživový význam k jednotlivým patrům Pyramidy výživy pro děti
- žák umí pracovat se základními údaji na obalu výrobku (datum minimální trvanlivosti, spotřeba do data, doporučení ke skladování)
- žák posoudí reklamu a zhodnotí její obsah i to, co reklama nabízí, nabízený výrobek porovná s potravinami nebo nápoji z Pyramidy výživy pro děti nebo s potravinami a nápoji z tzv. zákeřných kostek

## Pitný režim

- žák zná doporučení k pitnému režimu
- žák znázorní doporučené množství nápojů pro sebe
- žák rozliší nápoje, které děti pít nesmí, které jsou pro děti vhodné jen v menším množství (nápoje ze zákeřných kostek) a které jsou pro děti velmi vhodné
- žák ví, které nápoje patří do tzv. zákeřných kostek
- žák ví, že nejvhodnějším nápojem je pitná voda (již od 1. ročníku)
- žák ví, co může v dětském těle způsobit nedostatek tekutin a kdy je třeba příjem tekutin zvýšit

# Návrh základního učiva pro 1. ročník:

- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, ke každému jídlu kousek ovoce nebo zeleniny, školní svačina
- Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, potravinové skupiny
- Ovoce a zelenina – 5 porcí ovoce a zeleniny, ovoce a zelenina v barvě duhy
- Základní hygiena (mytí rukou, ovoce a zeleniny)
- Voda – základ pitného režimu

# Návrh základního učiva pro 2. ročník:

- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel
- Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, přiřazování potravin do potravinových skupin, počet a velikost porcí, skladba snídaně a školní svačiny
- Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev
- Skladování potravin a nápojů, datum spotřeby (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů,
- Reklama, potraviny z tzv. zákeřných kostek
- Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, význam vody pro zdraví, potraviny s obsahem vody



# Návrh základního učiva pro 3. ročník:

- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel, intervaly mezi jídly (pořádání – hladovění)
- Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, význam potravinových skupin, skladba jednotlivých denních jídel, původ potravin (místní, dovozové)
- Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev
- Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek – co mohou způsobovat, reklama
- Skladování potravin a nápojů, datum spotřeby (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů, potraviny, které mohou být zdrojem nákazy
- Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, potraviny s obsahem vody, význam vody pro zdraví, nedostatek tekutin, kdy zvýšit příjem tekutin

- ***Rozšířené učivo:***
  - ***Výživová omezení – lepek, mléko.***
- ***Doporučená minimální časová dotace na ročník: 10 hodin***
  - Vzhledem k tomu, že učivo se týká také částečně vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, je možné využít časovou dotaci určenou pro tuto vzdělávací oblast.

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 2. vzdělávací období:

## Pravidelnost

- žák vysvětlí význam pravidelného výživového režimu z hlediska lidského metabolismu
- žák ví, po kolika hodinách by jídla měla po sobě následovat, dokáže vysvětlit, proč lidskému organismu neprospívá hladovění ani neustále požívání
- žák posoudí výživový režim a navrhne možné změny
- žák zná výživová doporučení k pravidelné konzumaci ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků, ryb a luštěnin

## Pestrost

- žák chápe, že správná výživa je pestrá, složená ze všech částí Pyramidy výživy pro děti
- žák vysvětlí význam pestré stravy v souvislostech se zdroji živin
- žák přesně popíše Pyramidu výživy pro děti včetně doporučených porcí
- žák zná velikost porcí a přiřadí je k jednotlivým potravinám
- žák zařadí jednotlivé potraviny a pokrmy do potravinových skupin v rámci Pyramidy výživy pro děti
- žák pomocí Pyramidy výživy pro děti navrhne a zhodnotí denní stravu

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 2. vzdělávací období:

## **Přiměřenost**

- žák posoudí, zda ve stravě není nadbytek velmi slaných, sladkých nebo nevhodných tučných potravin (z tzv. zákeřných kostek)
- žák vysvětlí, v čem spočívá nebezpečí vysokého příjmu potravin z tzv. zákeřných kostek
- žák vysvětlí rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie

## **Příprava**

- žák zná hygienická pravidla v souvislosti s přípravou i samotnou konzumací stravy
- žák posoudí zdravotní nezávadnost potravin, ví jak nakládat se zkaženými potravinami
- žák ví, které potraviny mohou být v syrovém stavu nebezpečné jako zdroj nákazy, které nikdy syrové nekonzumuje
- žák ví, kde a jak jednotlivé potraviny skladovat
- žák posoudí vhodnost technologické úpravy pokrmů ze zdravotního hlediska
- žák připraví jednoduchý pokrm (např. svačinu), složený ze všech pater Pyramidy výživy pro děti

# Navržené dílčí očekávané výstupy pro 2. vzdělávací období:

## Pravdivost

- žák zná význam jednotlivých potravinových skupin Pyramidy výživy pro děti
- žák ví, jaké složky výživy jsou důležité pro člověka, a k jednotlivým živinám (bílkoviny, sacharidy, vláknina, tuky, vitaminy: B, C, D, minerální látky: vápník, železo) uvede příklady potravinových zdrojů
- žák vysvětlí doporučení při užívání doplňků stravy (rizika multivitaminových preparátů)
- žák objasní údaje na obalu výrobku (složení, datum minimální trvanlivosti, datum použitelnosti, doporučení ke skladování)
- žák posoudí reklamu a zhodnotí její obsah

## Pitný režim

- žák zná doporučení k pitnému režimu a navrhne vhodný pitný režim s ohledem na roční období, pohybovou aktivitu a složení stravy
- žák vysvětlí význam vody pro organizmus
- žák ví, jak rozpoznat nedostatek tekutin a kdy je třeba příjem tekutin zvýšit
- žák navrhne kritéria pro hodnocení vhodnosti nápoje
- žák připraví několik druhů vhodných nápojů

# Návrh základního učiva pro 4.-5. ročník:

- Pravidelný denní režim, metabolismus člověka, význam pravidelné konzumace ovoce a zeleniny, mléka, ryb a luštěnin
- Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, skladba jednotlivých denních jídel, význam potravinových skupin z hlediska obsahu živin
- Ovoce a zelenina – 5 porcí denně, význam ve výživě, druhová rozmanitost, vhodná příprava a technologická úprava
- Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek a jejich vliv na zdraví člověka, příjem a výdej energie, přiměřená tělesná hmotnost, zdraví zubů
- Hygienická pravidla při zacházení s potravinami a nápoji (výběr a nákup, skladování potravin a nápojů, data spotřeby a minimální trvanlivosti, nezávadnost potravin, potraviny jako možné zdroje nákazy), technologická úprava pokrmů, příprava jednoduchých pokrmů
- Význam potravinových skupin Pyramidy výživy pro děti, složky výživy, živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky a jejich působení v lidském těle
- Reklama a výživová doporučení
- Pitný režim – voda a její význam v lidském těle, rovnováha v příjmu a výdeji tekutin, doporučené množství tekutin, vhodné nápoje a jejich příprava

- ***Rozšířené učivo:***
  - ***Výživová omezení – lepek, mléko.***
  
- ***Doporučená minimální časová dotace na ročník: 10 hodin***
  - Vzhledem k tomu, že učivo se týká také částečně vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, je možné využít časovou dotaci určenou pro tuto vzdělávací oblast.

# Výsledky ověřování

- **Hlavní poznatky z oblasti výživy:**

- V oblasti vzdělávání se podařilo zvýšit výživovou gramotnost učitelů (vychovatelů, vedoucích školních jídelen), navodit změny související s podmínkami pro vytváření vhodného stravovacího a pitného režimu na školách a významně zvýšit výživovou gramotnost dětí i ovlivnit jejich výživové chování.
- Tento pozitivní přínos programu Pohyb a výživa (PaV) dokumentuje citát z protokolu lektorky pro výživu: *„... Díky programu PaV si děti dokáží vyhodnotit svůj jídelníček. Velmi dobře znají Pyramidu výživy a uvědomují si negativní vliv zákeřné kostky. Dbají na doporučené množství ovoce/zeleniny. Velmi je baví si velikosti porcí porovnávat dle velikosti jejich pěstiček. Byl kladen důraz na dostatečně zastoupený pitný režim. Zvýšila se konzumace pramenité vody. Dbalo se na pravidelnost stravy a žáci chodili do školy nasnídaní. Některé školy se zaměřily na zvýšený klid při konzumaci jídla. Změnil se sortiment potravin ve školních jídelnách. Vedoucí školních jídelen začali zařazovat nové a zdravé suroviny...“.*



# Výsledky ověřování

Situace před vytvořením programu Pohyb a výživa	Výsledky dle ověřování programu Pohyb a výživa
<ul style="list-style-type: none"><li>nedostatečně vymezené učivo o výživě (od projektovaného až po realizované kurikulum)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>jasně vymezené učivo o výživě dle jednotlivých ročníků ZŠ a vzdělávacích období</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>nevhodné pojetí učiva o výživě - časté dělení na zdravé a nezdravé potraviny, důraz na chemicko-biologickou povahu stravy aj.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>učivo o výživě sestaveno tak, aby bylo dobře využitelné v praktickém životě - šest priorit výživy, Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka, porce jako pěst či dlaň dítěte aj.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>neexistující hodnocení a sebehodnocení výživového režimu dětí</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>vypracovaná metodika k hodnocení a sebehodnocení výživového chování v návaznosti na učivo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>minimálně se uplatňující mezipředmětové vazby, malé využití vzdělávací oblasti Člověk a svět práce (Pracovní činnosti)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>propojení výživy a pohybu, využití vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, uplatnění mezipředmětové spolupráce (např. projektové dny)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>nedostatečná pozornost věnovaná stravovacímu a pitnému režimu na školách</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>sestavená doporučení pro režimová opatření na školách</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>minimální spolupráce školy, školní jídelny a školní družiny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>sestavená doporučení pro školní jídelny a školní družiny, informace pro rodiče</li></ul>

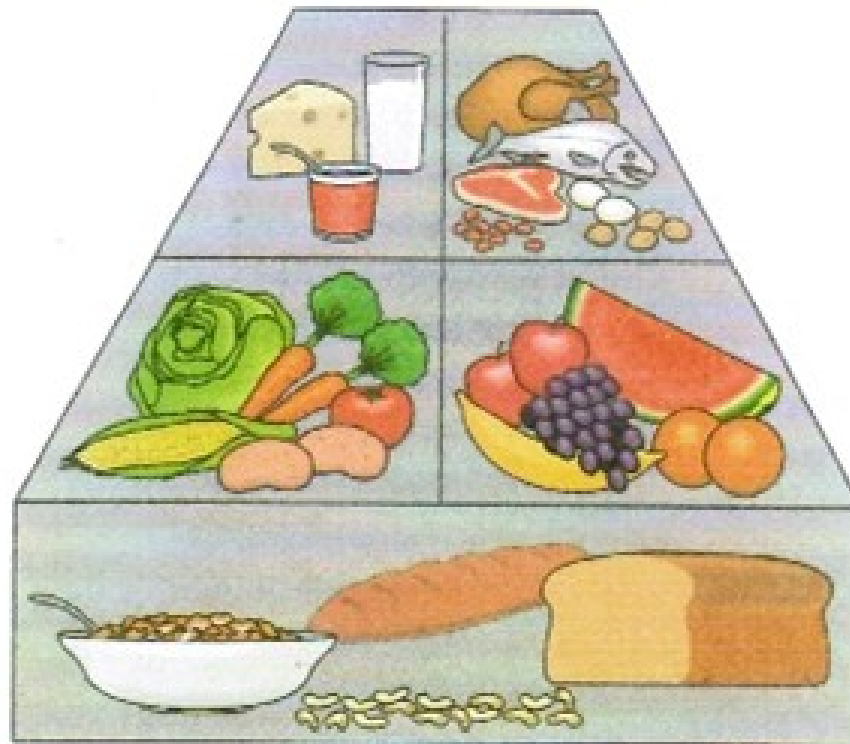
# Analýza současných učebnicových řad

- Velmi problematické zpracování učiva o výživě v učebnicích pro 1. stupeň ZŠ (Prvouka, Přírodověda, Člověk a jeho svět):
  - žádná koncepce, nelogické vymezení učiva (špatná práce s pojmy, se zaváděním nových pojmů, s cyklickým osnováním učiva atd.)
  - častý důraz na dělení potravin na zdravé a nezdravé, absence podstatných informací
- V případě TO zcela chybějící podpora (učebnice, metodika)

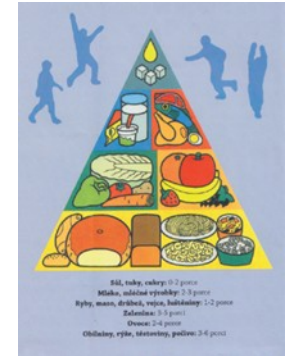
# Učebnice nakladatelství Alter – 3. ročník



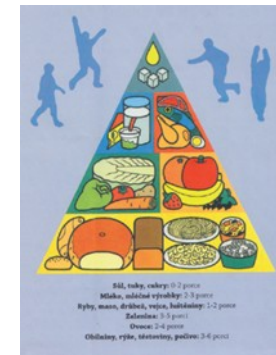
## Složky zdravé výživy



*Pojmenujte vyobrazené potraviny a povězte, které složky zdravé výživy obsahují.*



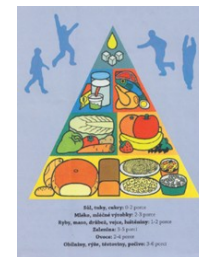
# Učebnice nakladatelství Didaktis – 3. ročník



# Učebnice nakladatelství Prodos – 4. a 5. ročník

 *Pyramida výživy ukazuje, co všechno by naše strava měla obsahovat, čeho by mělo být v jídelníčku obsaženo nejvíce a čeho naopak nejméně. Tvoří ji 4 patra.*

*Je to zdravé*



# Analýza současných učebnicových řad

- Obsahová analýza naznačuje nesourodost a pojmovou nejednoznačnost učiva o pohybu a výživě. Učební pojmy prezentované v didaktickém aparátu učebnic pro primární školu neodpovídají požadavkům kladené RVP ZV, ani nejsou v souladu s výživovým doporučením.
- Ve všech uvedených učebnicových řadách je největší důraz na vzdělávání v oblasti výživy a pohybu kladen ve 3. ročníku, kdy pojmy dosahují nejvyššího počtu (6-13 pojmů). V tomto ročníku je tedy žák „zavalen“ učivem o výživě, přičemž na to není ve většině případů připraven předešlým rozvržením učiva v minulých ročnících.
- S pojmy se v následujících ročnících mnohdy již nepracuje (viz absence vzdělávání ve čtvrtých ročnících, uvedeno níže), cyklicky se neopakují. Nejvyšší četnosti v cyklickém opakování učiva dosahují učebnice Alter, přičemž i zde se jedná o malý počet pojmů; *ovoce & zelenina* (opakování v 1., 2. a 3. ročníku), *vitaminy, zdravý jídelníček a zdravá výživa* (1., 2., 3., a 5. ročník). Ostatní učebnicové řady se zaměřují na ještě menší počet opakujících se pojmů.

# Analýza současných učebnicových řad

- Jednotlivé učebnicové řady se liší jak v prezentaci učiva, tak v jeho celkovém pojmovém uspořádání. V rámci jednotlivých řad dochází k nejednotnému terminologickému užívání pojmů – např. učebnice Didaktis se zabývají v prvním ročníku *potravinami prospívajícími zdraví, potraviny zdraví škodlivé*, v druhém ročníku je rozděluje na *potraviny zdravé, potraviny nezdravé*, ve třetím ročníku na *potraviny, kterých máme jíst více a na potraviny, kterých máme jíst méně*. V pátém ročníku se autoři vracejí k *potravinám prospívající zdraví a potravinám neprospívající zdraví*.
- Nejvíce zastoupenými pojmy didaktického aparátu učebnic týkající se vzdělávání o výživě a pohybu prolínajícími se všemi učebnicovými řadami jsou *vitaminy, ovoce & zelenina*. Zmínku např. o *soli a cukrech v potravě* se zabývá jen učebnice Alter, a to ve 3. ročníku, dále pak *nezávadností a skladováním potravin včetně školního stravování* jen učebnice Fraus (3. a 5. ročník), s pojmem *vápník* se pracuje pouze v učebnicích Prodos (4/5. ročník), s pojmem *sladkosti* v učebnicích Nové školy (2. a 5. ročník, duhová řada 1. ročník) a *sacharidy* se objevují v učebnicích Fraus pro 3. ročník.



# Analýza současných učebnicových řad

- Ve většině sledovaných případů učebnic je 4. ročník bez vzdělávací oblasti výchova ke zdraví tedy i bez vzdělávání v oblasti výživy. Výjimku tvoří nakladatelství Prodos a Fraus. Nakladatelství Prodos prezentuje výchovu ke zdraví v učebnici spojené pro 4. a 5. ročník, přičemž otázkou zůstává, jak s tímto meziročníkovým vymezením učiva nakládají učitelé.
- *Alfou a omegou didaktického aparátu učebnic je neustálé dělení potravin na zdravé a nezdravé, přičemž není podána jakákoliv informace o tom, proč by ta určitá potravina měla být zdravá či nikoliv.*
- *Například označování potravin s vysokým podílem sacharidů jako zcela nezdravé je zavádějící, jelikož sacharidy potřebujeme. Nezdravé je však jejich konzumované množství a četnost v jídelníčku dětí. Takovými otázkami bohužel nepodporujeme navození správných stravovacích návyků, ani nezvyšujeme zdravotní gramotnost dětí.*



# Analýza současných učebnicových řad

- Pedagogičtí pracovníci hledající oporu v oblasti vzdělávání o výživě a pohybu, která by zajišťovala možnost kontroly informací, naleznou na oficiálních webových stránkách metodického portálu RVP ZV informace mnohdy matoucí, či dokonce zcela obsahově nesprávné.
- *Učitelé tedy jsou nuceni brát učebnice jako zdroj relevantních informací ve vzdělávání o výživě.....v učebnicích by to mělo být správně, jelikož nemůžeme očekávat, že učitel bude aktivně vyhledávat a ověřovat si uvedené informace jinde.*
- **Učivo:** Nová škola -- *denní režim* (1., 2. a 3. ročník); *zdravé potraviny; zdravá výživa* (2., 3. a 5. ročník). Fraus – *režim dne* (1., 2. a 3. ročník); *vitaminy* (3., 4. a 5. ročník). Didaktis – *ovoce & zelenina* (1., 2. a 3. ročník); *vitaminy* (1. a 3. ročník). Prodos – *ovoce & zelenina* (1., 3. a 4/5. ročník); *zdravý jídelníček* (1., 2. a 4/5. ročník); *vitaminy* (3. a 4/5. ročník). Nová škola (duhová řada) – *režim dne* (1., 2. a 3. ročník); *vitaminy* (1. a 3. ročník).

# Mezipředmětové vztahy

- Musí být funkční!!!
- Upřednostňovat v rámci projektové výuky (Dnů zdraví, Týdnů zdraví)
  - TO z Člověk a jeho svět
  - Český jazyk
  - Matematika
- Průřezová témata:
  - Environmentální výchova
  - Mediální výchova
  - Multikulturní výchova

# Teoretická podpora učitele

- [http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/1\\_pohyb\\_a\\_vyziva\\_web.pdf](http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf)
- [www.viscojis.cz/teens/](http://www.viscojis.cz/teens/)
- [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)
- [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)
- [www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz)

# Zdroje informací

- [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)

# Návrh metodického zpracování

- Dílčí ukázky z Pracovních sešitů – Výživa i pohyb
- [https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni\\_materialy/2A\\_sesit\\_1\\_web.pdf](https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/2A_sesit_1_web.pdf)
- **Děti v kuchyni vítány**, Metodická pomůcka pro vedení kroužků přípravy pokrmů, Zdravá školní jídelna, SZÚ 2017
- <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>

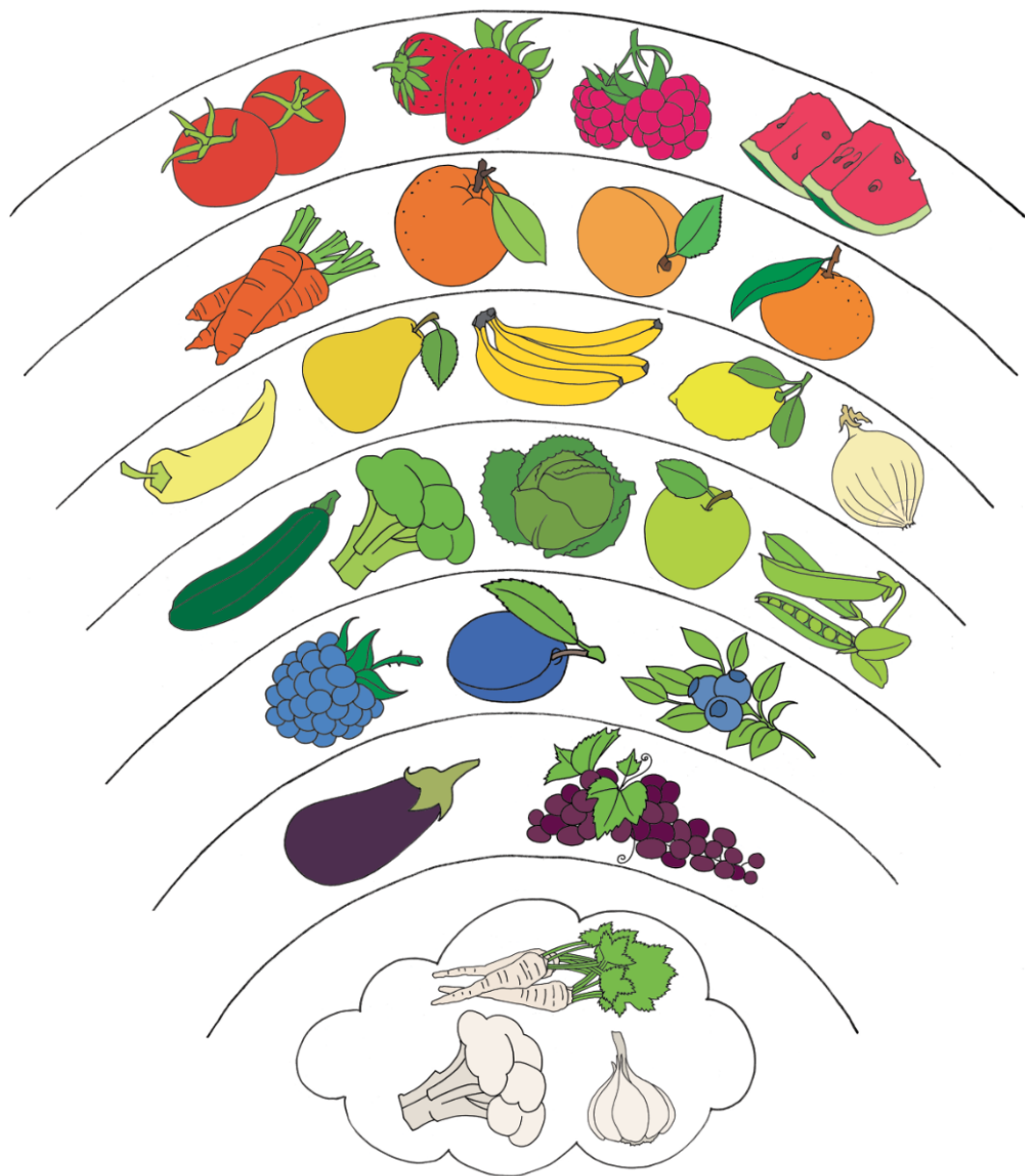
# Česká televize, videa apod

- Doporučuji pro děti:

<https://decko.ceskatelevize.cz/ke-stolu-serviruje-servac>

- Víím co jím:

<https://www.vimcojim.cz/magazin/video/>



**DĚKUJI  
ZA POZORNOST**