

## Zdravá výživa

Pozn. Tato příprava nepatří mezi „klasické“. Jedná se hlavně o praktické poznávání a uvědomování, takže zde nehledejte žádný výklad pojmů, ale námět netradiční hodiny s velkou možností zapojení žáků do procesu poznávání. Vlastní alternativní úpravy, doplnění a změny jsou možné ☺

Vypracovala: Petra Čuboňová

**Téma: Zásady zdravého stravování.** Důležitost každodenní konzumace ovoce a zeleniny.

**Metoda:** Motivační rozhovor – skupinová forma. Frontální výklad. Motivační otázky, práce s obrázkem potravinové pyramidy.

**Pomůcky:** Obrázek POTRAVINOVÁ PYRAMIDA.

**Pojmy opěrné:** ovoce, zelenina, cukry, jídelníček

**Pojmy nové:** potravinová pyramida

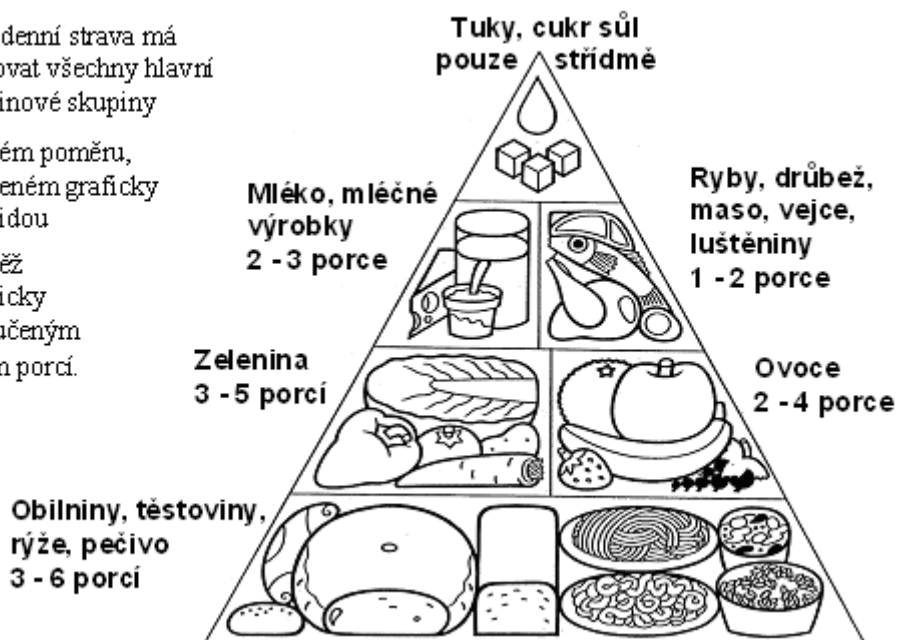
**Úkol:** Z potravinové pyramidy zjistit kolik porcí ovoce a zeleniny by jsi měl/a denně sníst.

### Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou

a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



Co se rozumí 1 porcí:

Potravinová skupina	Příklady 1 porce
Mléko a mléčné výrobky	1 sklenice mléka (200-300 ml) kelímeček jogurtu (125–150 ml) Kousek sýru (55 g)
Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny	80 g ryby, drůbeže, masa 1 vejce Miska fazolí nebo čočky Porce sójového masa
Zelenina	1 paprika, mrkev či 2 rajčata Miska zeleninového salátu Půl talíře brambor
Ovoce	1 jablko, banán, pomeranč (100g) Miska jahod, rybízu, borůvek

	Sklenice 100% ovocné šťávy
Obilniny, těstoviny, rýže, pečivo	1 krajíc chleba (60 g) 1 rohlík, houska 1 kopeček vařené rýže či těstovin (125 g) Miska ovesných vloček nebo müsli

### Úkol:

1) Z obrázku POTRAVNÍ PYRAMIDA vyčti, kolik porcí ovoce a zeleniny by jsi měl/měla denně sníst.

(Ovoce 2 – 4 porce, zelenina 3 – 5 porcí.)

2) Vyčti z tabulky pod obrázkem, co se rozumí 1 porcí ovoce a zeleniny.

(Ovoce – 1 jablko, banán, pomeranč, miska jahod, miska rybízu, miska borůvek, sklenice 100 % ovocné šťávy. Zelenina – 1 paprika, mrkev, 2 rajčata, miska zeleninového salátu, půl talíře brambor.)

3) Dále je možné rozebírat jednotlivé skupiny potravin v potravinové pyramidě.

### Přítomnost cukrů v ovoci

**Cíl:** Uvědomění si přítomnosti cukrů v ovoci i zelenině

**Úkol:** Seřad' následující druhy ovoce a zeleniny podle toho jak si myslíš, jak velké množství cukru obsahují (od nejméně po nejvíce).

Ředkev, hrozny, ananas, rajčata, citron, kedluben, jablko, banán, karotka, salát.

(Pozn.: Je možné provést degustaci ovoce a zeleniny.)

Správná odpověď: salát, kedluben, rajčata, ředkev, karotka, ananas, citron, jablko, hrozny, banán.

Následuje diskuze s žáky o tom, čím je vnímání „sladkosti“ ovlivněno:

např. přítomnosti další výrazné chutě ( př. kyselost u citronů potlačuje sladkost a proto se ananas zdá sladší než citrón), vodnatostí (vysoký obsah vody v ovoci a zelenině zřed'uje sladkou chuť, která poté není subjektivně tak výrazná).

**Otázka:** Které další látky důležité pro náš organismus obsahuje ovoce a zelenina?

(Vitamíny, minerály, vláknina.)

### Cukry.

**Cíl:** Žáci si mají uvědomit důležitost cukrů v denním jídelníčku, ale také nebezpečí a rizika spojená s nadměrných příjmem cukrů. Dále si mají uvědomit existenci různých druhů cukrů, přítomnost v různých složkách potravy.

**Pomůcky:** misky, některé druhy cukrů (hnědý, bílý ovocný, hroznový, třtinový, dia sladidlo).

**Pozn:** U tohoto tématu je také možné provést ochutnávku a sensorické hodnocení jednotlivých druhů cukrů. V běžných domácnostech se používá pouze bílý cukr a tak žáci o zdravějších variantách cukrů nevědí a nemají možnost se s nimi setkat. Proto jsem si připravila praktickou věc – ochutnávku různých druhů cukrů.

### Ochutnávka a sensorické hodnocení jednotlivých druhů cukrů.

**Postup:** Žáci postupně ochutnávají jednotlivé druhy připravených cukrů (hnědý cukr, bílý cukr, ovocný cukr, hroznový cukr, třtinový cukr, dia sladidlo) a postupně přítom vypisují tabulku či si výsledky zapisují na papír.

	BARVA	RYCHLOST ROZPOUŠTĚNÍ NA JAZYKU	CHUŤ	HODHOCENÍ (ZNÁMKY 1 – 5)
HNĚDÝ CUKR				
BÍLÝ CUKR				
OVOCNÝ CUKR				
HROZNOVÝ CUKR				
TRŤINOVÝ CUKR				
DIA SLADIDLO				

Po vyplnění tabulky si žáci mezi sebou porovnají výsledky a zjistí tak individuální odlišnosti ve vnímání. Následuje diskuze, při níž žáci uvádějí jejich individuální názor na pozitivní a negativní vlastnosti jednotlivých druhů cukrů a jejich vhodnost využití.

Místo klasického výkladu jsou zde použity otázky, jejichž zodpovězením (pomáhá učitel) se žáci dozví důležité skutečnosti.

**Otázky:**

Je zdravější bílý nebo hnědý cukr a proč?

hnědý – neprochází chemickou úpravou (rafinací)

Z jakého důvodu se užívá dia sladidlo?

Z jakého důvodu se užívá dia sladidlo?

Je cukr pro diabetiky méně kalorický?

Není.

Je vhodné, aby dia sladidlo a dia výrobky pravidelně (denně) užívali lidé, kteří cukrovkou netrpí a proč?

Není to vhodné, dia sladidlo je určeno pro diabetiky, protože ti nemohou přijímat cukr v klasické formě a musí používat tuto náhradu. Pro zdravého člověka je zdravější přijímat běžné druhy cukrů. Dia sladidlo totiž při metabolickém rozkladu v těle vytváří vedlejší produkty, které nejsou pro lidský organismus zdravé a při dlouhodobém užívání se mohou projevit zdravotními problémy.