

Cesta ke zdravé výživě aneb zvládneme to?

Vypracovaly:
Eva Petříčková
Lenka Nejedlá



Charakteristika:

- projekt je určen pro žáky 4. třídy, 12 dětí
- krátkodobý dvoudenní projekt
- smysl
 - osvojení zásad zdravého životního stylu
 - pochopení důležitosti zdravé výživy a její vliv na organismus
- výstup
 - potravinová pyramida
 - desatero zdravé výživy IV.B
 - kniha jídelníčků malého školáka
 - naše školní svačina

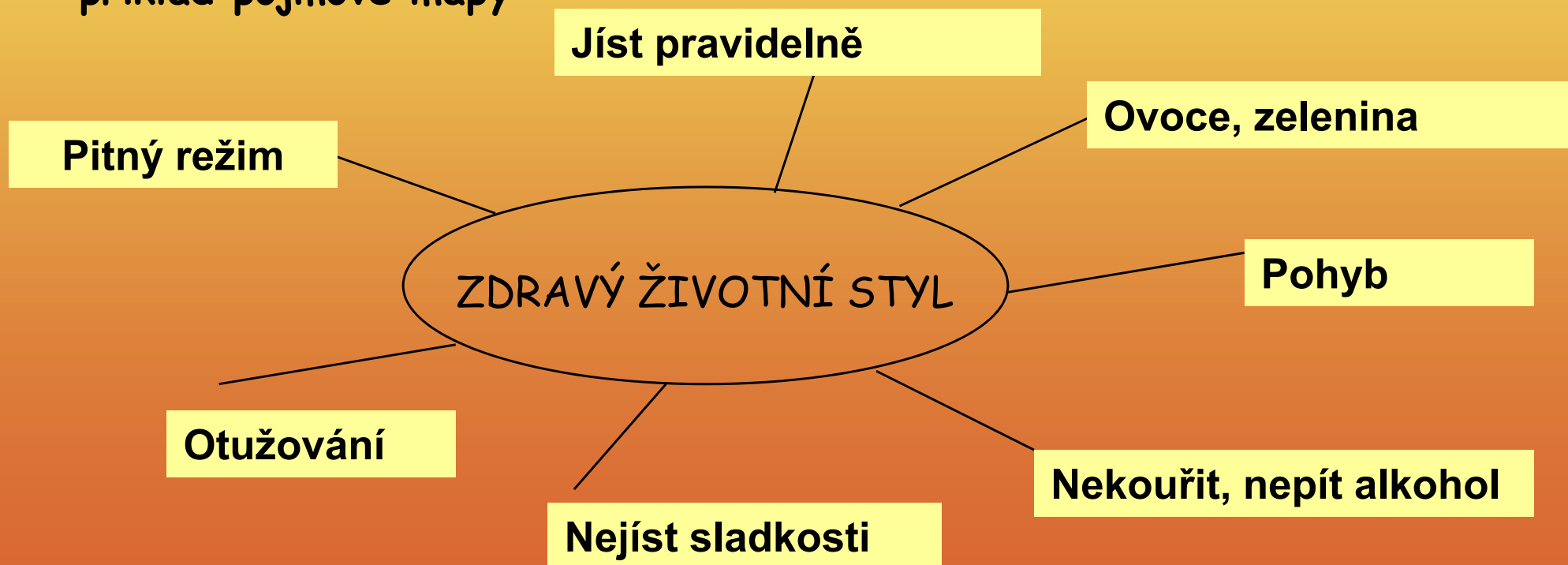


Průběh projektu

1. Pojmová mapa

- děti zapisují na arch papíru vše, co je napadne, když se řekne zdravý životní styl
- jednotlivé návrhy se zapisují a potom si je nahlas přečteme a povídáme si o nich

- příklad pojmové mapy



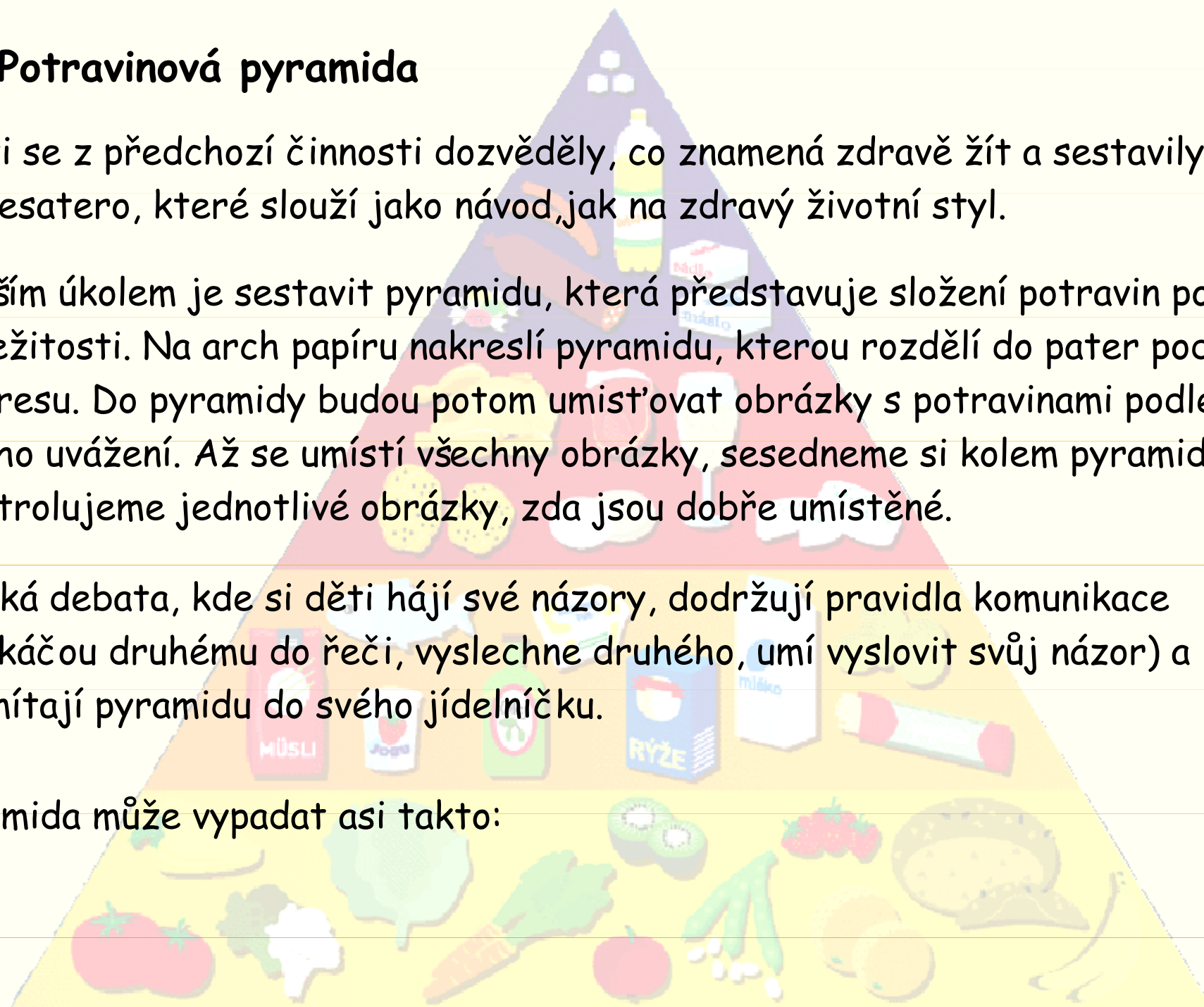
2. Potravinová pyramida

Děti se z předchozí činnosti dozvěděly, co znamená zdravě žít a sestavily si desatero, které slouží jako návod, jak na zdravý životní styl.

Dalším úkolem je sestavit pyramidu, která představuje složení potravin podle důležitosti. Na arch papíru nakreslí pyramidu, kterou rozdělí do pater podle nákresu. Do pyramidy budou potom umisťovat obrázky s potravinami podle svého uvážení. Až se umístí všechny obrázky, sesedneme si kolem pyramidy a kontrolujeme jednotlivé obrázky, zda jsou dobře umístěné.

Vzniká debata, kde si děti hájí své názory, dodržují pravidla komunikace (neskáčou druhému do řeči, vyslechnou druhého, umí vyslovit svůj názor) a promítají pyramidu do svého jídelníčku.

Pyramida může vypadat asi takto:





3. Desatero zdravé výživy IV.B

Děti dostanou do skupinky text, ve kterém vyhledávají informace o tom, co patří ke zdravé výživě (strava, zásady, ...).

Každá skupinka představí svoje návrhy na **DESATERO ZDRAVÉ VÝŽIVY** a následně vytvoříme plakát pro celou třídu, kde děti shrnou pravidla zdravé výživy. Plakát může obsahovat text, obrázky - fantazii se meze nekladou.



4. Kniha jídelníčků malého školáka

Děti jsou rozděleni na 6 skupinek. Každá skupinka se specializuje na jedno jídlo.

Skupinky

- snídaně
- dopolední svačiny
- oběd
- odpolední svačina
- večeře
- 6. jídlo dne

Do skupinky dostanou materiály, kde jsou napsány potraviny, které by měly být zařazeny do jednotlivých jídel během dne. Následně podle tohoto návodu sestaví např. snídaně na každý den v týdnu. Každá snídaně musí obsahovat také pití.

Jednotlivá jídla píší na předem připravený papír, který se potom bude vlepovat do knihy jídelníčků.



Text snídaně:

Snídaně

Začátkem by měla být vydatná snídaně jako start do nového dne. Je tedy potřeba dodat dostatek energie i po ránu - snídaně by měla tvořit cca 20-25 % celkového denního příjmu energie.

Správná volba

- Pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)
- Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- Pečivo s ovocným jogurtem
- Domácí cereálie s medem
- Ovocná rýže

Takto ne

- Pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- Chléb, párky, hořčice
- Koblihy s marmeládou
- Smažená vejce se slaninou, kyselá okurka



5. Naše školní svačina

Předchozí den si děti sestavily jídelníčky a pohovořily jsme o správné a vydatné stravě, která je pro vyvíjející se organismus velmi důležitá. Před samotnou přípravou se rozdělily děti do dvojic, aby si vzájemně připravily pokrm pro sebe.

Potřebné suroviny na přípravu si půjdeme společně koupit do nedalekého obchodu. Jejich seznam však den předem společně napíšeme na lístek a podle něho budeme nakupovat. Peníze na nákup použijeme z třídního fondu.

Koupíme:

chléb, celozrnné rohlíky, müsli

máslo, sýr, tvaroh

ovocný jogurt,

jablko, mandarinka, pomeranč, paprika,

banán, rajče

mléko, čaj, džus

Nakoupené suroviny rozloží děti na stůl a každý si půjde vybrat, co bude na přípravu snídane pro kamaráda potřebovat.

Jednotlivé suroviny si děti mohou vzájemně půjčovat př. mléko, máslo apod.

Vedeme děti ke vzájemné domluvě a ochotě si pomoci.

Hotový pokrm poté servírují na talíři spolužákovi.



Konec