

VÝŽIVA A ČLOVĚK

Romana Rybová

Hana Martinková

1. projektový den

- Seznámení dětí s tématem, cílem, smyslem a časovým rozvržením projektu
- Učitel donese karty s obrázky ovoce, děti si budou tahat karty a podle stejných obrázků se rozdělí do skupinek
- Učitel donese vhodnou literaturu a děti vyhledávají základní informace o zdravé výživě – poté je přednesou celé třídě
- Žáci se pokusí na základě získaných informací za pomoci učitele sestavit desatero zásad zdravé výživy

Desatero zásad správné výživy

- 1. Jezme pestře a rozmanitě.
- 2. Jezme hodně ovoce a zeleniny, hlavně syrové (5 krát denně)
- 3. Vybírejme si stravu bohatou na obilninové výrobky.
- 4. Vyhýbejme se potravinám, které obsahují živočišné tuky a cholesterol, dávejme přednost rostlinným olejům.
- 5. Buďme střídmi při konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.

Desatero zásad správné výživy

- 6. Nedosolujeme si hotové pokrmy, sůl a solené potraviny použijeme jen zcela výjimečně.
- 7. Mějme denně v jídelníčku netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky a mléko.
- 8. Jezme denně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží nebo rybí maso, luštěniny)
- 9. Pijme denně alespoň 2 litry tekutin.
- 10. Nepřejídejme se ani nehladovíme. Jezme právě tolik, aby naše hmotnost byla stále přiměřená.

Dotazník

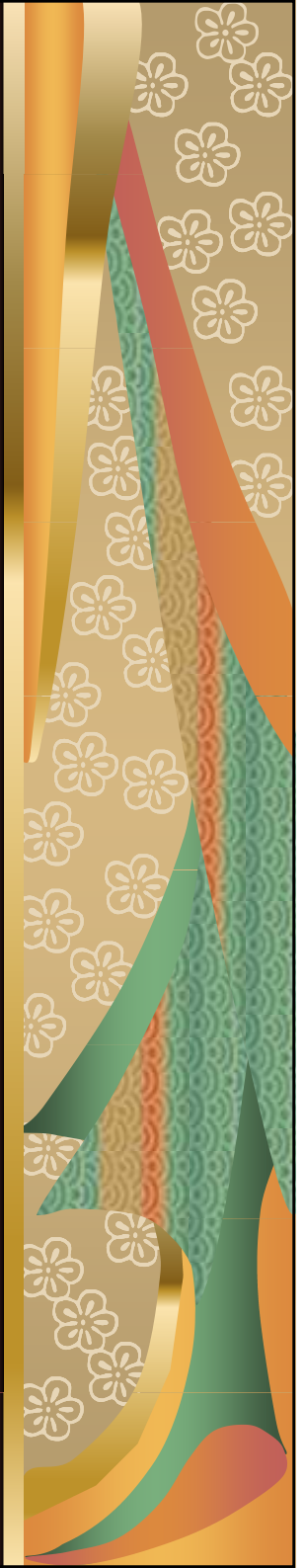
- děti ve skupinách zkusí vytvořit dotazník, který se týká tématu zdravá výživa
- poté třída společně vybere nejvhodnější otázky a vytvoří jeden společný dotazník (ten si vyplní každý žák sám, také jej budou dávat lidem ve svém okolí)

2. projektový den

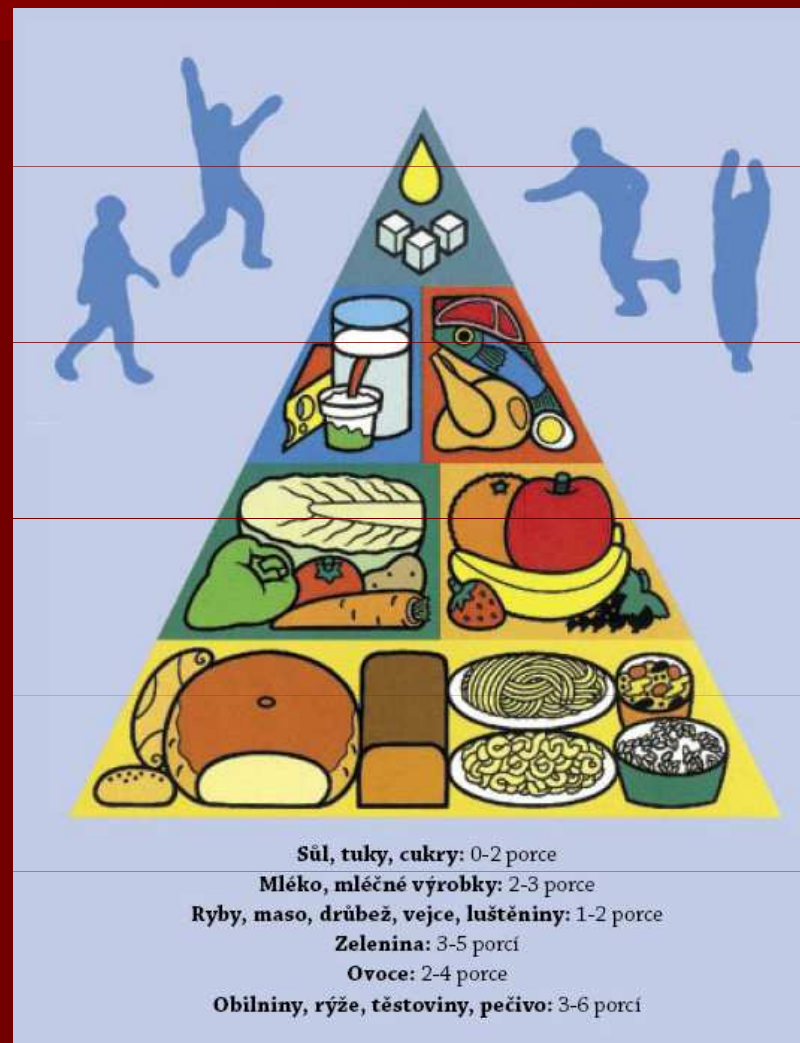
■ Potravinová pyramida – učitel žáky seznámí s potravinovou pyramidou (může ji vyvěsit ve třídě)

■ Potravinová pyramida

- graficky znázorňuje výživová doporučení
- skládá se ze šesti potravinových skupin (žádná z nich by neměla v jídelníčku chybět)
- základnu tvoří potraviny, které tvoří základnu jídelníčku
- naopak vrchol pyramidy znázorňuje potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli spíše vyvarovat
- u každé skupiny je doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích



Potravinová pyramida



Tvorba potravinové pyramidy

- děti se ve skupinkách zamyslí nad tím, jaké jídlo je zdravé x nezdravé, potom každá skupinka přednese svůj názor celé třídě. Skupinky porovnají, zda se jejich názory liší a v čem
- poté ve skupině zkusí podle daných kritérií nakreslit svou vlastní potravinovou pyramidu

3. projektový den

- děti si v kroužku povídají o tom, co celý den jí
- poté vede učitel s dětmi dialog o tom, jaké následky má nadbytek x nedostatek výživy
- učitel si s dětmi povídá o tom, co vše můžeme udělat pro to, abychom byli zdraví a vyhnuli se obezitě podle informací, které děti získaly, sestaví zdravý jídelníček na celý den, se kterým jednotlivé skupiny seznámí třídu

Příklad jídelníčku

- Snídaně: krajíc celozrnného chleba, margarín, niva, rajče, zelený čaj
- Přesnídávka: jogurt, müsli, jablko, ovocný čaj
- Oběd: brokolicová polévka, rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, mrkvový salát, minerální voda
- Svačina: dalamánek, máslo, šunka, paprika, kakao
- Večeře: těstovinový salát se zeleninou, stolní voda

4. projektový den

- děti si ve skupinách vyhledají informace o lidském chrupu
- poté jim učitel ukáže model chrupu
- žáci mají za úkol zkusit ve skupinách vymyslet, co způsobuje kazivost zubů, se svými názory seznámí zbytek třídy, učitel případně doplní nejasnosti
- po získání všech těchto informací si každý žák na papír A4 nakreslí zub a popíše jeho stavbu

5. projektový den

- žáci vyhodnotí dotazníky
- srovnají vyhodnocení dotazníku, které vyplňovala jejich třída a dotazníky veřejnosti
- zhodnocení celého projektu (co se dětem líbilo x nelíbilo, jak se jim pracovalo ve skupinkách, zda se jim práce dařila,)