

# TÉMA: Stravuji se správně?

**Projekt je určen pro:** 3. třídu ZŠ

## **Typologie projektu:**

- 1) podle navrhovatele projektu
  - připravené (vychází z učitele)
- 2) účel projektu neboli smysl projektu
  - kombinace konstruktivní a směřující k získávání dovedností (i sociálních)
- 3) informační zdroj projektu
  - kombinace volného i vázaného
- 4) délka projektu
  - střednědobý
- 5) prostředí projektu
  - školní
- 6) počet zúčastněných na projektu
  - společné, třídní
- 7) způsob organizace projektu
  - vícepředmětový

## **Smysl projektu:**

Seznámení dětí se správnými stravovacími návyky. Získané poznatky prakticky využijí.

## **Výstup:**

- jídelníček
- pyramida
- stolování
- zdravá svačina

## **Předpokládané cíle:**

### KOGNITIVNÍ

- uvádí příklady zdravých a nezdravých potravin
- sestavují otázky
- seznamují se s kuchařskou profesí
- třídí potraviny do potravinových skupin
- odhadují množství surovin
- doporučí zdravou snídani
- aplikují desatero zásad správné výživy do praxe

### AFEKTIVNÍ

- vzájemně komunikují
- bezproblémové půjčování materiálů

### PSYCHOMOTORICKÉ

- váží, měří

- sestaví a vyrobí potravinovou pyramidu, jídelníček
- připraví zdravou svačinu

## SOCIÁLNÍ

- spolupracují ve skupině v průběhu projektu (jsou schopni se domluvit)

### Předpokládané činnosti:

- výběr tématu
- dělení stravy na zdravou a nezdravou
- beseda s kuchařkou (vedoucí stravování)
- výroba jídelníčku
- výroba potravinové pyramidy
- vážení, měření
- stolování, etiketa
- příprava svačiny
- pracovní list

### Organizace:

## 1.DEN

Cíle: rozvoj komunikačních dovedností, slovní zásoba, uvádí příklady zdravých a nezdravých potravin, seznámí se s desaterem zásad správné výživy

### Hodina českého jazyka

1. Každé dítě obdrží lístek, na který napíše, co si představuje pod pojmem výživa.
2. Přemístění na koberec a řízený rozhovor o tom, co napsaly. Usměrnování a navedení dětí k námi připravenému tématu.

Název tématu: **Stravuji se správně?**

#### Otázky a odpovědi k rozhovoru:

- Co jste napsaly na lístek?
- Souhlasíte s tím, co tu bylo řečeno?
- Do výživy tedy patří, zmínka o desateru zásad správné výživy.
- Správná strava je vždy pestrá a pravidelná a zároveň připravená podle všech hygienických zásad a pravidel.
- Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.
- Správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita
- **Desatero zásad správné výživy**
  - Jezme pestře a rozmanitě.
  - Jezme hodně ovoce a zeleniny, hlavně syrové (5krát denně).
  - Vybírejte si stravu bohatou na obilninové výrobky.
  - Vyhýbejte se potravinám, které obsahují živočišné tuky a cholesterol, dávejte přednost rostlinným olejům.

- Buďme střídmi při konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
- Nedosolujme si hotové pokrmy, sůl a solené potraviny používejme jen zcela výjimečně.
- Mějme denně v jídelníčku netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky a mléko.
- Jezme denně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží nebo rybí maso, luštěniny).
- Pijme denně alespoň 2 litry tekutin.
- Nepřejídejme se ani nehladovíme. Jezme právě tolik, aby naše hmotnost byla stále přiměřená.

### **Hodina prvouky**

1. Učitel předvede svoji svačinu. Děti posoudí, které potraviny jsou zdravé a které ne. Přinese si s sebou (káva, jogurt, bílé a tmavé pečivo, banán, čokoláda)
2. Děti rozdělíme do 5 skupin pomocí pěti barevných lístků. Ve skupině si připraví prezentaci svých svačin. Prezentace obsahuje ukázkou svačiny všech členů skupiny a rozdělení potravin do dvou kategorií (zdravé, nezdravé).
3. Příprava na další hodiny projektu. Zadáni úkolu: Přinést pomůcky např.: obaly, krabičky, letáky, týkající se potravin, které třetí den využijeme na potravinovou pyramidu.

## **2. DEN**

Cíle: rozvoj komunikačních schopností, sestavování otázek, seznámení s kuchařskou profesí

### **Hodina slohu**

1. Děti pozvou kuchařku (vedoucí stravování) ze školní jídelny do své třídy, kterou si zajistí samy.  
Předem si připraví otázky, které je zajímají. Učitel navede děti, jak by se mohly ptát.  
Otázky k rozhovoru:
  - Jak skládáte týdenní jídelníček?
  - Jaká pravidla dodržujete při práci? (čisté ruce, síťka na hlavě, oblečení, obutí, uchovávání potravin)

### **Hodina pracovních činností**

1. Výroba vlastního zdravého jídelníčku. Ve dvojicích sestaví jídelníček na jeden den, podle informací, které se dozvěděly od kuchařky a z minulého dne. Budou sestaveny z odpadového materiálu.

Pomůcky: letáky, papíry, nůžky, lepidlo, psací potřeby

2. Na konci hodiny ukázkou výtvaru, zhodnocení práce.

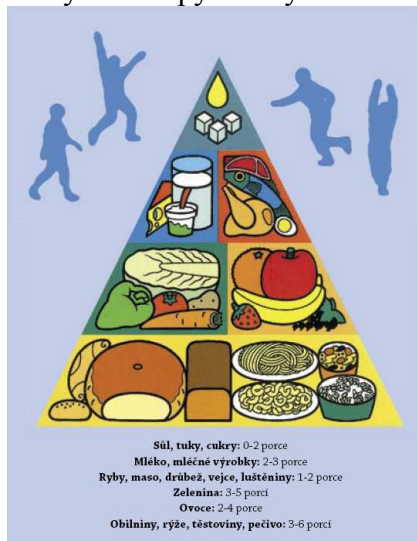
## **3. DEN**

Cíle: seznámení s potravinovou pyramidou, třídění potravin do potravinových skupin, odhadování množství, vážení. Spolupráce ve skupinách, komunikace.

### **Hodina výtvarné výchovy**

1. Objasnění potravinové pyramidy. Rozdělení potravin do skupin. Společná třídní práce.
2. Z přineseného materiálu vytvoření potravinové pyramidy na velký balicí papír. Lepení obalů, krabiček, obrázků z letáků

### 3. Vystavení pyramidy na chodbě před třídou i pro ostatní žáky školy.



Pomůcky: velký balicí papír, nůžky, lepidlo, tavná pistole, fixe, izolepa, krabičky, letáky, sáčky, obaly

### Hodina matematiky

1. Skupinová práce. Po třídě rozmístěné stanoviště s různými úkoly. Každá skupina navštíví všechny stanoviště. Učitel kontroluje práci dětí a případně radí.

- Stanoviště:
  - Za jeden den by měly děti vypít 2 litry tekutin. Do odměrného válce napust' 2 litry, podívej se jaké je to množství.
  - Na stole ramenné váhy, jablka, 1kg závaží. Na jedné misce je 1kg závaží. Kolik jablek musíš dát na druhou stranu misek, aby se váha vyrovnala? Vyzkoušej to!
  - Na stole máte připravený recept na bábovku. Vaším úkolem je navážit správné množství ingrediencí z receptu (mouka, cukr).
  - Na stole leží koláč. Rozdělte jej tak, aby každý ze skupiny měl stejně velký díl. Na kolik částí jste koláč rozdělily? Jakou část z celého koláče každý z vás dostal?
  - U Nováků připravují nedělní oběd: kuře s rýží. Jeden člen domácnosti sní 50g rýže. Kolik rýže sní čtyři členové? Navaž dané množství.

Pomůcky: odměrný válec, váha, láhev, ramenné váhy, papíry na odpovědi, pero, rýže, koláč, mouka, cukr, jablka, voda, příborový nůž, 1kg závaží

### **4. DEN**

Cíle: Seznámení s pravidly stolování, s etiketou. Dodržování pravidel bezpečnosti práce. Rozvíjení estetického citění.

### Hodina prvouky a tělesné výchovy

1. Na tento den si děti nemusí nosit svačinu. Společně si ji připraví ve škole. Každý přispěje asi 20 Kč.

#### **Stolování:**

- Úprava třídy (lavice, ubrusy, talíře, skleničky, příbory...)

- Poskládání lavic do tvaru „U“ tabule
- Estetická úprava stolu (skládání ubrousků)
- Použití příboru (správné držení, použití všech příborů – nejen lžíce)
- Základy etikety (chlapec odsune dívce židli, ubrousek na klíně, nebouchat příbory o talíře)
- Rozhovor, kde a proč konzumovat jídlo (jíst u stolu, ne u televize; bez rušivých elementů; nemluvit)

### **Příprava svačiny:**

- Přemístění do kuchyňky nebo zadní části třídy (zopakování pravidel bezpečnosti práce)
- Suroviny: tmavé pečivo, máslo, tvrdý sýr, šunka, zelenina (rajče, okurek, paprika), ovocný čaj
- Pomůcky: nůž, příborový nůž, talíře, ubrousky, hrnky
- Postup:
  - Učitel nakrájí ostrým nožem zeleninu, pečivo a připraví čaj
  - Ostatní činnosti vykonávají děti (omytí potravin, zvolení surovin na svoji svačinu, natírání pečiva, estetická úprava jídla na talíři, úklid)

Po dokončení přípravy svačiny, zasednutí k upravenému stolu a dodržování pravidel správného stolování.

## **5. DEN**

1. Shrnutí dosavadních vědomostí. Zopakování, co jsme se za týden dozvěděli.
2. Ověření pomocí pracovního listu. Při opakování se zaměříme hlavně na části, které budeme testovat.
3. Pracovní list viz. Příloha č. 1 a 2
4. Celkové zhodnocení projektu

### **Předpokládané výukové metody:**

- metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování
- metody názorně demonstrační – předvádění činností, pozorování, předvádění výrobku, práce s obrazem
- metody praktické – výtvarné činnosti, produkční činnost
- metody řešení problémů

### **Předpokládané pomůcky:**

papíry, nůžky, lepidlo, psací potřeby, obaly, krabičky, letáky týkající se potravin, velký balicí tavná pistole, fixe, izolepa, krabičky, sáčky, odměrný válec, váha, láhev, ramenné váhy, papíry na odpovědi, pero, rýže, koláč, mouka, cukr, jablka, voda, 1kg závaží, lavice, ubrusy, talíře, skleničky, příbory, nůž, příborový nůž, talíře, ubrousky, hrnky, tmavé pečivo, máslo, tvrdý sýr, šunka, zelenina (rajče, okurek, paprika), ovocný čaj

### **Způsob hodnocení:**

Hodnocení bude probíhat v průběhu každé dne jak učitelem, tak žákem. Na konci týdne, hodnocení žáků učitelem za pomoci pracovního listu. Společné celkové zhodnocení projektu.

## Příloha č. 1

### Pracovní list: Jak se správně stravovat

Jméno a příjmení:

Datum:

#### 1. Zakroužkuj nezdravé potraviny

špek , banán, brambůrky, coca cola, rajče, ryba, okurek, brokolice, sýr, jogurt, popcorn, káva, džus, mléko

#### 2. Kolikrát denně by jsi měl(a) jíst? Zakroužkuj.

5krát

3krát

1krát

#### 3. Přiměřená denní dávka tekutin pro dítě je .....

#### 4. Zakroužkuj správné tvrzení:

- a. Před jídlem si myjeme ruce
- b. Zeleninu zásadně neumýváme
- c. Sůl používáme velmi často
- d. Nepřejídáme se
- e. V jídelníčku máme nízkotučné mléčné výrobky

#### 5. Přiřaď potravinu ke skupině:

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| a. Cukry          | jogurt           |
| b. Zelenina       | celozrnný rohlík |
| c. Ryby           | mandarinka       |
| d. Pečivo         | kostka cukru     |
| e. Ovoce          | pstruh           |
| f. Mléčné výrobky | brokolice        |

#### 6. Sestav svoji zdravou snídani.

## Příloha č. 2

**Pracovní list: Jak se správně stravovat**  
**Správné řešení viz. zelená barva**

**Jméno a příjmení:**

**Datum:**

**1. Zakroužkuj nezdravé potraviny**

špek, banán, brambůrky, coca cola, rajče, ryba, okurek, brokolice, sýr,  
jogurt, popcorn, káva, džus, mléko

**2. Kolikrát denně by jsi měl(a) jíst? Zakroužkuj.**

5krát

3krát

1krát

**3. Přiměřená denní dávka tekutin pro dítě je .2.....**

**4. Zakroužkuj správné tvrzení:**

- a. Před jídlem si myjeme ruce
- b. Zeleninu zásadně neumýváme
- c. Sůl používáme velmi často
- d. Nepřejídáme se
- e. V jídelníčku máme nízkotučné mléčné výrobky

**5. Přiřaď potravinu ke skupině:**

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| a. Cukry          | jogurt (f)           |
| b. Zelenina       | celozrnný rohlík (d) |
| c. Ryby           | mandarinka (e)       |
| d. Pečivo         | kostka cukru (a)     |
| e. Ovoce          | pstruh (c)           |
| f. Mléčné výrobky | brokolice (b)        |

**6. Sestav svoji zdravou snídani.**