



Co bych měl jíst?

**...aneb zdravá výživa nejen pro
Martánka**

Lenka Trojanová

Jana Prokešová



Projekt: Zdravá výživa

- 2. třída
- Krátkodobý projekt- týdenní
- **Pomůcky:**
 - 1. den:** pohádka a dopisy od Martánka, kartičky s obrázky různých druhů potravin
 - 2. den:** papíry formátu A4, pastelky, fixy
 - 3. den:** nápovědy k tvorbě zdravého jídelníčku v podobě plakátků vyvěšených po třídě, papíry formátu A3, pastelky/ tužky
 - 4. den:** tvrdé papíry formátu A3, tempery, ploché štětce, fixy, sešíváčka
 - 5. den:** „čarovná poštovní krabice“
- **Následující den, pondělí:** děkovný dopis od Martánka

1. den

Hodina Českého jazyka

- 1. Čtení pohádky a dopisu od Martánka
 - hromadně
- 2. Rozvržení plánu, co a kdy budou děti Martánkovi vyrábět
 - hromadně
- 3. Třídění potravin podle potravinové pyramidy (kartičky)
 - rozdělení do skupin (4 části potravinové pyramidy- 4 skupinky)
- Úkol na doma: Co máme doma v ledničce?



2. den

Hodina Prvouky

- 1. Kreslení potravin, které děti viděly v ledničce
 - individuální práce
- 2. Diskuse nad obrázky
 - hromadně
- 3. Diskuse na téma: "Co máme dnes k svačině?"
 - hromadně
- 4. Vymýšlení zdravé svačinky pro Martánka
 - skupinová práce



3. den

Hodina Českého jazyka

- 1. Vymýšlení zdravého jídelníčku na celý den pro Martánka
 - skupinová práce

Úkol na doma: Přinést recept na zdravé jídlo

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a white string and a yellow streamer. The balloons are arranged vertically, with the green one at the top, the blue one in the middle, and the purple one at the bottom. The streamers are yellow and point downwards.

4. den

Hodina Výtvarné výchovy

- 1. Sepsání receptu
 - individuální práce
- 2. Malování ingrediencí
 - individuální práce
- 3. Martánkova kuchařka
 - skupinová práce

5. den

Komunikační kruh (shrnutí)

- diskuse nad materiály (zdravá svačina, jídelníček, Martánkova kuchařka), které děti za týden vyrobily
- shromáždění materiálů do krabice pro Martánka



Následující školní den, pondělí

- Překvapení pro děti- Poděkování od Martánka za pomoc- dopis

Deník malého Mart'ánka Klu Klu

Zápis ze dne 30. 9 2008 večer:

Dnes se mi na mé dlouhé pouti křížem krážem vesmírem stala nepříjemná a dosti znepokojující věc. Porouchal se mi motor na přední části mé lodi.

S Fučíkem, tedy tou mou lodí, jsem tak nemohl cestovat dál. To se rozumí. A tak jsem si řekl, že přistanu na nejbližší možné planetě.

Zápis 1. 10. 2008 ráno:

Vzal jsem tedy svůj kukáček a zkoumavým pohledem bloudil po vesmíru. Když najednou mi oko spočinulo na kulatoučké modro-zelené planetě. Řekl jsem si, to bude ona. Tam jistě budou žít hodné bytosti, které mi s Frčíkem pomohou. Taky zjistím něco o jejich způsobu života. Až se vrátím domů, budu moct vypravovat.

Zápis 1. 10. 2008 večer:

Přistát na planetě se mi podařilo dobře. Mám z toho velkou radost. S motorem nakonec tolik starostí není, jak jsem se bál. Byla to jen maličkost, kterou jsem hravě zvládl opravit i já sám!

Zápis 2. 10. 2008 ráno:

Když už jsem tu přistál, tak přeci hned neodletím. Musím najít někoho, kdo tu žije, a kdo mi se vším poradí.

Přečetl jsem si, že planeta má název Země. Že na ní žij zvířata, která chodí po zemi, létají ve vzduchu a plují ve vodě. Zajímavé! A nejvíce si ji podmanil člověk. Ten prý chodí po 2 nohou, dýchá vzduch, mluví, jako třeba já, v noci spí, pije tekutiny a jí potravu. Hm, rád bych věděl co jedí, a taky to ochutnal. U nás jíme marfulejks, chejbl a podobné výborné a hlavně zdraví prospěšné mňamky.

Zápis ze dne 3. 10. 2008 :

Mám další poznatek o Zemi. Lidé se rodí úplně maličci a slabí. Taky mají školy, kde se chodí něčemu přiučit. To by mohlo být místo, kde bych se konečně něco dozvěděl. Sednu a napíšu jim tam dopis. Snad mi odepíší a poradí.



Dopis I.

Ahoj. Říkáte to tu tak, že ?Zdravím Vás!

Jmenuji se Klu Klu. Jsem moc potěšen, že se na Vás mohu obrátit. Potřebuji poradit! Určitě toho hodně znáte, když chodíte do školy. Jsem tu takřka úplně nový a nevím, jak to tu chodí. Strašně rád bych jedl a pil to co Vy. Věřím, že i na Vaší planetě je nejlepší a nejvyhledávanější potravou to, co je zdravé. U nás by nikdo nic jiného nejedl! Poradte mi co, jak často, a v jakém množství mám během dne jíst a co pít, abych zůstal, jak Vy tu říkáte, fit. Rád bych byl stále zdravý a svěží.

Doslechl jsem se, že tu dokonce i smícháváte potraviny a vaříte z nich pokrm. Velmi mě to zajímá. Myslíte, že byste mi mohly některý ze zdravých receptů Vašich maminek dát?

Budu Vám moc vděčný, když mi pomůžete.

S pozdravením Klu Klu

Dopis II.

Zdravím Vás moji milí malí přátelé.

Byl jsem nesmírně potěšen Vaší zprávou a dárkem od Vás. Jídlo, které jste mi poradily a recepty, které jste mi napsaly jsou velmi chutné. Musím říct, že jsem si pošmákl.

Chci Vám za vše moc poděkovat. Věřím a moc bych si přál, abyste stejně jako já vytrvali a jedli jen to nejzdravější, co je pro Vaše tělo nejlepší. Važte si svého zdraví.

Moc Vás všechny zdravím.

S láskou Váš Klu Klu



Nápovědy

- Za den by měl člověk vypít nejméně 2 litry tekutin, nejlépe vody.
- Za den by měl člověk sníst pět menších porcí jídel.
- Za den by měl člověk sníst pět kusů ovoce nebo zeleniny.
- Poslední jídlo by se mělo jíst nejméně 2 hodiny před tím než jdeme spát.
- Člověk by měl sníst alespoň jedno teplé jídlo za den.