

VÝŽIVA A ČLOVĚK, 5. TŘÍDA

NÁVRH PROJEKTU

Název:	Výživa a člověk
Autoři:	Romana Rybová, Hana Martinková Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, 5. ročník
Realizace:	5. ročník ZŠ
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podle organizace: vícepředmětový ▪ podle navrhovatele: uměle připravený ▪ podle účelu: směřující k získání dovedností ▪ podle délky: dlouhodobý ▪ podle prostředí: školní a mimoškolní ▪ podle počtu zúčastněných: společný ▪ podle informačních zdrojů: vázaný
Smysl projektu:	Děti získají základní informace o výživě a jejím vlivu na člověka
Výstup:	Děti nakreslí lidský zub a popíše jeho části
Předpokládané cíle:	<p><u>Kognitivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - získají informace o výživě a jejím vlivu zdraví člověka <p><u>Afektivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvětlí potřebu zdravé výživy <p><u>Psychomotorické: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nakreslí lidský zub <p><u>Sociální: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spolupracují ve skupinkách
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - Tvorba a vyhodnocení dotazníků - Vyhledávání informací - Tvorba jídelníčku - Kresba zubu
Organizace:	<ol style="list-style-type: none"> 1. den: 2-3 hodiny, seznámení s tématem vyhledávání informací, desatero zásad správné výživy, tvorba dotazníku 2. den: 1-2 hodiny, seznámení s potravinovou pyramidou, kresba potravinové pyramidy 3. den: 1-2 hodiny, nadbytek x nedostatek výživy, tvorba jídelníčku 4. den: 1-2 hodiny, vyhledání informací o lidském chrupu, kresba zubu 5. den: 1-2 hodiny, vyhodnocení dotazníku, zhodnocení projektu
Předpokládané výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> - metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování - metody praktické – grafické a výtvarné činnosti - metody řešení problémů

Předpokládané pomůcky:	- encyklopedie, internet, pastelky, papíry
Způsob hodnocení:	- Učitel hodnotí ve třídě – ústně a průběžně při práci a na závěr zhodnotí výstup a prezentaci dětí. - Žáci si sami také zhodnotí výstup a prezentaci pro spolužáky. - Žáci zhodnotí vlastní projekt a pocity z něj

1.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 střídmí při konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
6. Nedosolujme si hotové pokrmy, sůl a solené potraviny používejme 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)

DOTAZNÍK např.

Zakroužkujte odpověď, která je Vám nejbližší:

- | | | | | |
|---|----------|----------|----------|-------|
| 1. Myslíte si, že jíte zdravě? | ANO | NE | | |
| 2. Jíte spíše světlé pečivo, nebo tmavé? | SVĚTLÉ | TMAVÉ | | |
| 3. Jíte každý den ovoce a zeleninu? | ANO | NE | | |
| 4. Jíte každý den sladkosti? | ANO | NE | | |
| 5. Kolikrát denně jíte? | 3x | 4x | 5x | více |
| 6. Zuby si čistíte: | 1x denně | 2x denně | 3x denně | vůbec |
| 7. Zajímáte se o zdravou výživu? | ANO | NE | | |
| 8. Zamýšlíte se nad tím, zda jídlo, které jíte je zdravé? | | ANO | | NE |

2. den

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

Potravinová pyramida

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

- děti si v kroužku povídají si o tom, co celý den jí
- poté vede učitel s dětmi dialog o tom, jaké následky má nadbytek x nedostatek výživy

Nadbytek výživy

a) živočišné tuky (nasycené) a cholesterol zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a podílí se proto na vzniku různých chorob (choroba srdce a cév, nejznámějším projevem je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda)

b) vysoký energetický příjem, vysoký příjem živočišných tuků a nízký příjem vlákniny jsou spojovány s rizikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy a vaječníků

c) vysoký příjem soli je spojován se vznikem vysokého krevního tlaku, rakoviny žaludku

d) nadměrný energetický příjem je spojován s obezitou, která je současně rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění, cévní onemocnění mozku, diabetes mellitus II. typu, zhoršuje kloubní obtíže, zubní kaz

Nedostatek výživy

a) nedostatečnou konzumací ovoce a zeleniny se snižuje ochranný (protektivní) účinek vitamínu C, A, E u rakovinového bujení

b) zejména rozvojové země (chronická podvýživa), vyspělé země jen částečně

c) poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)

- 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

Jídelníček např.

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: dalašánek, máslo, šunka, paprika, kakao

Večeře: těstovinový salát se zeleninou, stolní voda

4. den

- děti si ve skupinách vyhledají informace o lidském chrupu (počet zubů u dospělého x dítěte, stavba zubu, druhy zubů)
- 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. 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,)