

Téma výukového projektu

Stravuji se správně?



Typologie projektu

Projekt je určen pro: 3. třídu ZŠ



podle navrhovatele projektu

- připravené (vychází z učitele)

účel projektu neboli smysl projektu

- kombinace konstruktivní a směřující k získávání dovedností i sociálních (získané informace aplikují v praxi)

informační zdroj projektu

- kombinace volného i vázaného

délka projektu –

- střednědobý (1týdenní projekt zahrnující 9 vyučovacích hodin)

prostředí projektu

- školní

počet zúčastněných na projektu

- společné, třídní

způsob organizace projektu

- vícepřemětový (Čj, M, Prv, Vv, Pč, Sloh, Tv)

■ Smysl projektu:

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

■ Výstup:

- jídelníček
- pyramida
- stolování
- zdravá svačina



1. DEN

- Zvolení tématu společně s žáky
 - Stravuji se správně?
- Pojmy, které zmíníme v hodině:
 - desatero zásad správné výživy, správná strava, výživa
- Žáci třídí zdravou a nezdravou stravu
 - Za pomoci svačín



2.DEN

- Beseda s kuchařkou – vedoucí stravování
 - vytvoření otázek (Jaká pravidla dodržujete při práci?,...)
- Ve dvojici výroba zdravého jídelníčku za pomoci letáků



3.DEN

- Vytvoření potravinové pyramidy na balicím papíru z odpovídajícího materiálu (krabičky, letáky, obaly,...)
 - vystavení pyramidy na chodbu i pro ostatní žáky školy
- Hodina matematiky zaměřena na měření, vážení, počítání,...potravin
 - 5 stanovišť s různými úkoly (příklad: U Nováků připravují nedělní oběd: kuře s rýží. Jeden člen domácnosti sní 50g rýže. Kolik rýže sní čtyři členové? Navaž dané množství.)



4.DEN

▪ Stolování

- Úprava třídy (lavice, ubrusy, talíře, skleničky, příbory...)
 - Poskládání lavic do tvaru „U“ tabule
 - Estetická úprava stolu
 - Použití příboru
 - Základy etikety
 - Rozhovor, kde a proč konzumovat jídlo

▪ Příprava svačiny

- 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)



5.DEN

- Shrnutí dosavadních vědomostí. Zopakování, co jsme se za týden dozvěděli.
- Ověření pomocí pracovního listu. Při opakování se zaměříme hlavně na části, které budeme testovat.
- Pracovní list
- Celkové zhodnocení projektu



Pracovní list: Jak se správně stravovat

Jméno a příjmení:

Datum:

▪ Zakroužkuj nezdravé potraviny

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

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

5krát

3krát

1krát

▪ Přiměřená denní dávka tekutin pro dítě je .2.....

▪ Zakroužkuj správné tvrzení:

- Před jídlem si myjeme ruce
- Zeleninu zásadně neumýváme
- Sůl používáme velmi často
- Nepřejídáme se
- V jídelníčku máme nízkotučné mléčné výrobky

▪ Přiřaď potravinu ke skupině:

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

▪ Sestav svoji zdravou snídani.

Autorky projektu:



Loučí se s Vámi:

Zdeňula

a

Macek



Tak takhle ne ! 😊