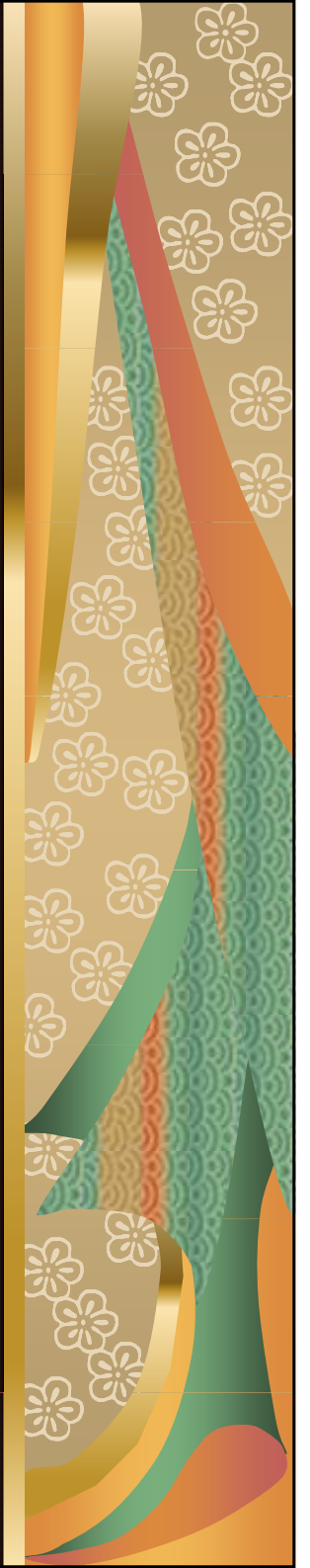


Jak se můžu lépe stravovat?

Lenka Nožičková
Magda Marholtová



PROJEKT

- **Třída: 3**
- **Časová dotace: týden**
- **Místo realizace: třída**
- **Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět**
- **Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví**
- **Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova**
Multikulturní výchova
Enviromentální výchova
Mediální výchova

Integrace mezi vzdělávacími obory: Hudební výchova
Tělesná výchova
Výtvarná výchova
Matematika
Český jazyk

Kompetence: Komunikativní

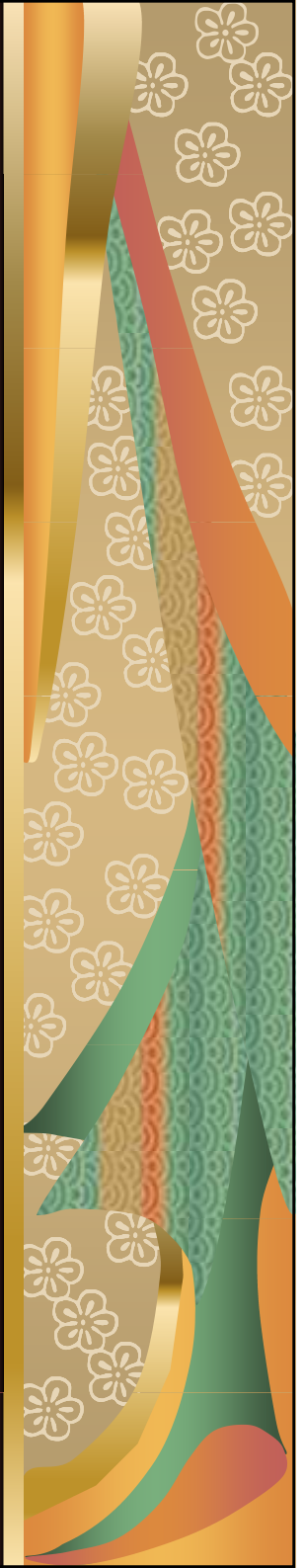
- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním i písemném projevu.
- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje

Kompetence sociální a personální

- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu
- má pozitivní představu o sobě samém


Kompetence k učení .



- operuje s novými pojmy







Výchovně vzdělávací cíl:

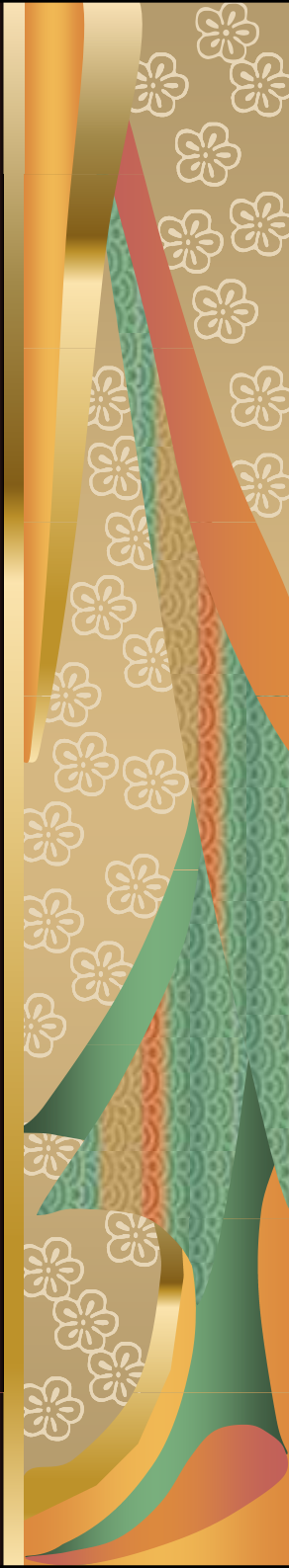
- Žáci pochopí pojem zdravá výživa, rozumí a umí roztřídit věci zdravé a nezdravě, či méně zdravé
- Umí sestavit jednoduchý jídelníček, získané poznatky aplikují do svého běžného života

 **Pojmy opěrné:** snídaně, oběd, večeře, potraviny, ovoce, zelenina, mléčné výrobky, pečivo, cukrovinky

 **Pojmy nové:** zdravá výživa, jídelníček, zdravé jídlo, nezdravé jídlo,
 výživová pyramida

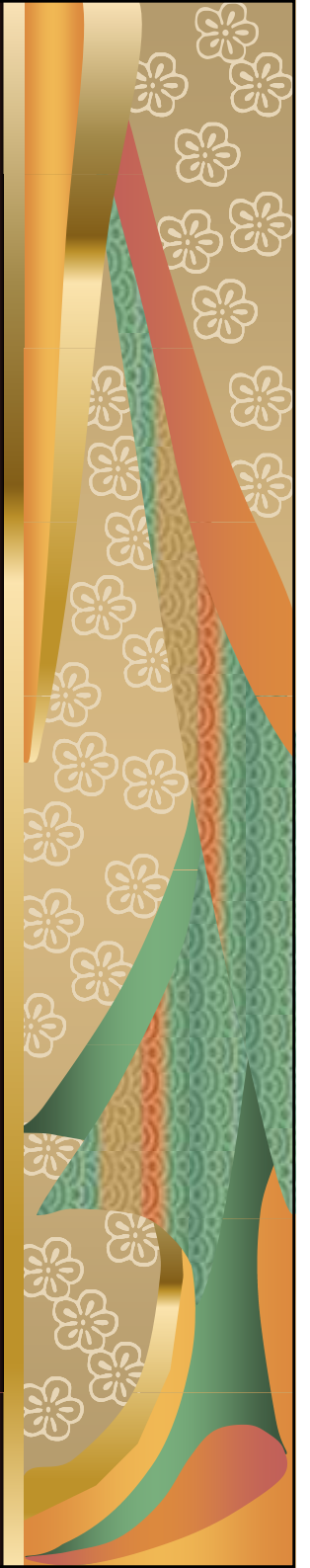
 **Dovednosti:** žák sestaví ve skupině kuchařskou knihu
 žák umí třídit potraviny – zdravé a méně zdravé, dokáže je zařadit do
správné části výživové pyramidy
 žák sestaví jednoduchou slovní úlohu dle zadání


 **Didaktické prostředky:** balicí papír, klubíčko, kytara, výživová pyramida (obrázek),
obrázky potravin (z novin, letáků), recepty



Úvodní hodina

- **Komunitní kruh** – diskuse na téma zdravá výživa, posílání kamínku po kruhu a vyjádření každého dítěte na otázku: „ Co si představuješ pod pojmem zdravá výživa?“
- **Myšlenková mapa** - na velký balicí papír děti zapisují své poznatky z oblasti zdravé výživy
- Učitelka představí pojem **potravinová pyramida**, ukáže dětem na obrázku (v učebnici)



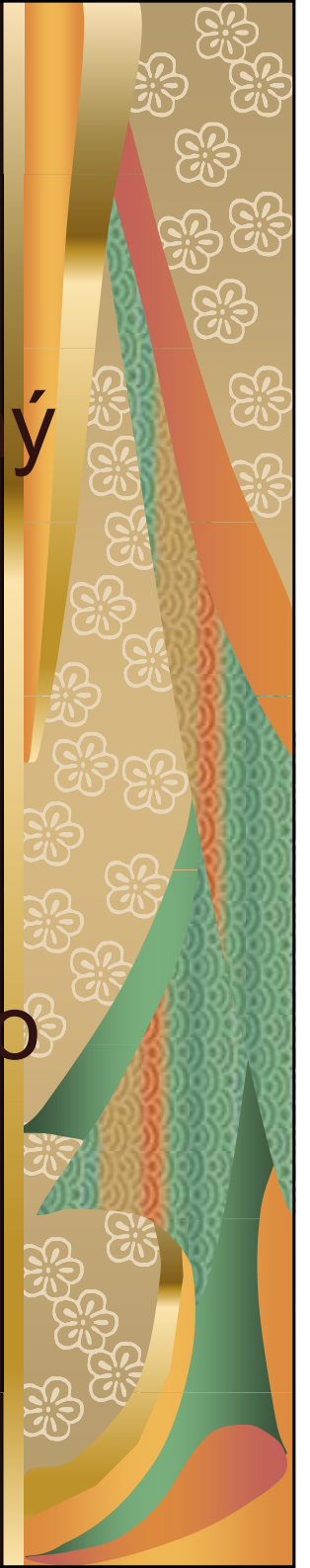
Potravinová pyramida

- Děti utvoří čtyři skupiny, společně si uzpůsobí prostor k práci (spojení lavic)
- Každá skupina zpracuje jeden stupeň pyramidy na výkres, který má již formát, potřebný k dotvoření výsledného tvaru podoby pyramidy
- Výtvarným prostředkem pro tvorbu budou pastelky, voskovky, fixy



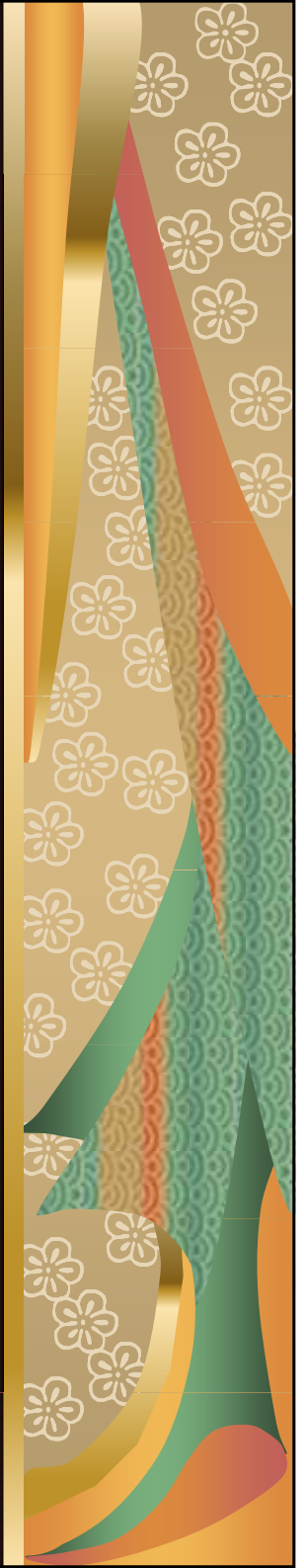
Živá pyramida

- Každé dítě dostane na lístečku napsaný produkt z potravinové pyramidy
- Na zemi je pomocí lepící pásky, nebo švihadel zobrazená pyramida, každý stupeň je popsán
- Děti si stoupnou do políčka, které je pro jejich potravinu příslušné



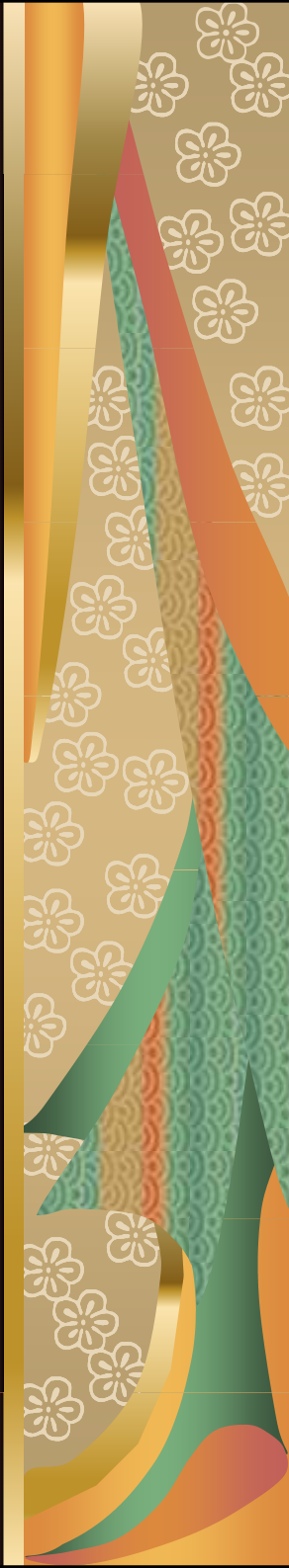
Pyramidová hra- „ Co sis zapamatoval?“

- Děti si přinesou z domu různé letáky a časopisy, na kterých jsou potraviny
- Každá skupina si vystřihne určitý počet potravin zastupující stupně pyramidy (obiloviny a luštěniny, mléčné výrobky, maso, sladkosti, olej...)
- Tyto vystřižené obrázky si zkusí přiřadit do prázdné pyramidy. Poté si děti zkouší ve skupinkách na čas jednotlivě potraviny přiřazovat.
- Každá skupina může nakonec svoji pyramidu představit



Potravinová pavučinka

- Komunitní kruh- děti si posílají klubíčko po kruhu, (klubíčko se postupně vymotává, nit si každé dítě drží v rukou- tímto vzniká pavučinka)
- Téma zvolí učitelka (zelenina, ovoce, mléčné výrobky..)
- Učitelka posílá klubíčko jako první, řekne: „ Posílám ti okurku“, dítě, ke kterému se dokutálí klubíčko může posílat další zeleninu. Děti posílají klubíčko vždy tomu spolužákovi, který ještě nemluvil



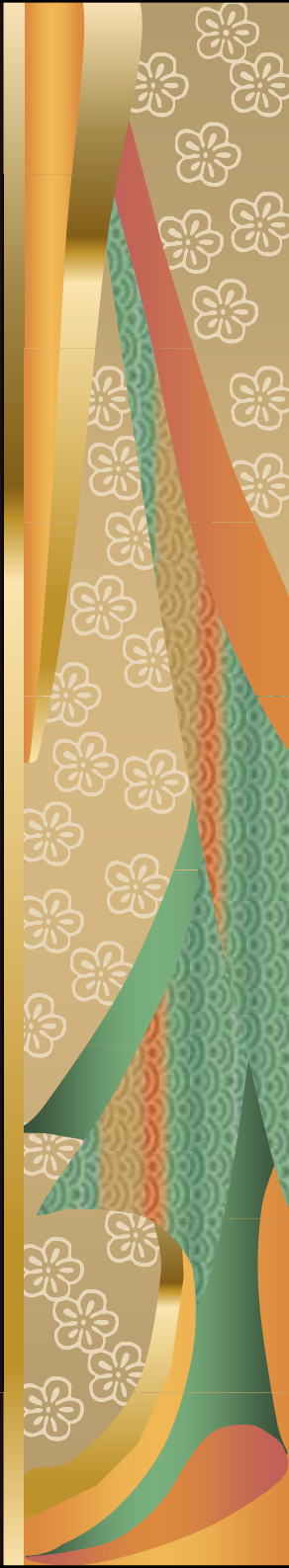
Píseň- „Zdravý pramen z Posázaví“

- Učitelka se ptá dětí, zda znají nějakou písničku, ve které se zpívá o zdravé výživě
- Řekne jim, že jednu krásnou zná, a zazpívá ji
- Poté se ji společně učí



Hledání receptů

- Děti dostanou úkol- hledat na internetu, doma v kuchařce, nebo sehnat od babičky apod. nějaký recept na zdravý pokrm a do školy přinést nějakou kuchařku
- Recepty donesou do školy a společně si o nich povídají, zda je doma někdy vyzkoušely, proč si myslí že jsou zdravé, z jakých surovin se připravují apod.

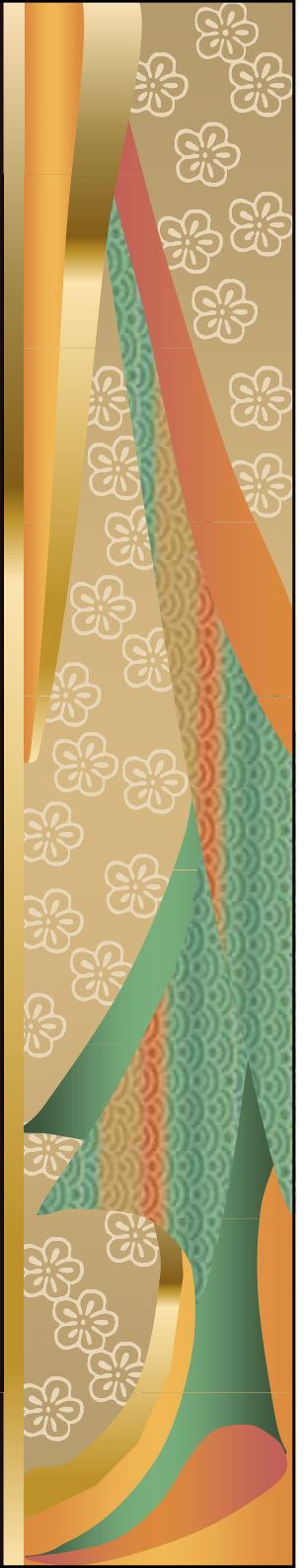


Výroba kuchařské knihy

„Vaříme zdravě s třídou 3.A“

- Učitelka seznámí děti se strukturou kuchařky, názorně si prolistují přinesené knihy
- Každá skupina dostane konkrétní úkol: 1.skupina: výroba a vazba desek+ struktura
- 2.skupina: polévky a předkrmy
- 3. skupina: hlavní jídla
- 4.skupina: deserty, nápoje

Všechny skupiny se v závěru domluví na celkové koncepci knihy, vzájemně si odprezentují svoji část.



Autoři matematických slovních úloh

- Děti dostanou zadané určité veličiny (100g, 200g, 50ml)
- Z těchto veličin musí složit slovní úlohu na téma zdravá výživa (nemusí být použity všechny veličiny, stačí jedna)
- Slovní úloha může být formulována ve formě receptu, nákupu potravin v obchodě, průběhu vaření, popřípadě přípravy na vaření aj.



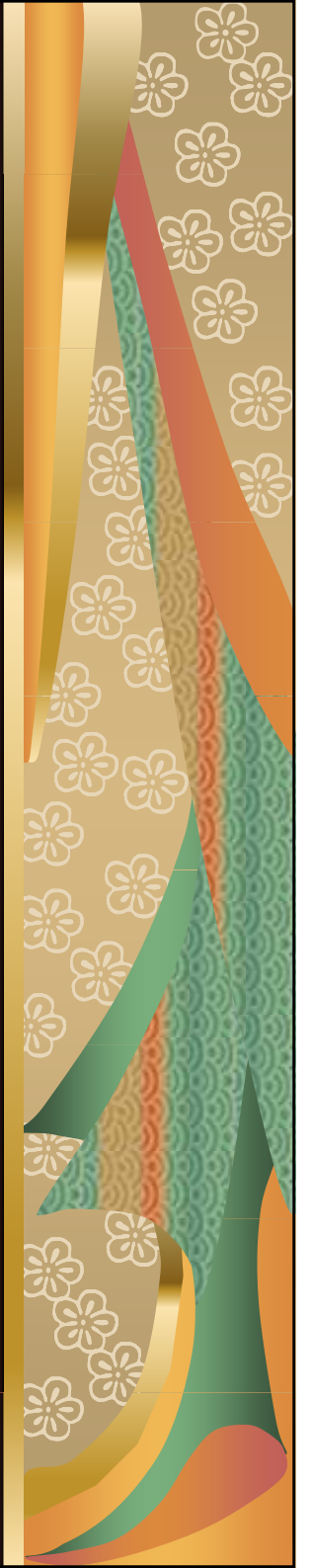
Vymýšlení sloganu

- Děti dostanou za úkol ve skupině vymyslet jednoduchý slogan týkající se zdravé výživy.
- Slogany umístíme na viditelné místo v prostorách třídy
- Např. „Kdo zdravě chroupá mrkvičku má vždy bystrou hlavičku“



Zdravá svačinka

- Děti si během týdne nosí do školy co nejzdravější svačinky, snaží se do projektu zapojit i rodiče...



 DĚKUJEME ZA POZORNOST

