



# Je pro nás zdravá strava důležitá?

(určeno pro 3. ročník ZŠ)

Daniela Kunhartová

Andrea Pavlíková

5. ročník -

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

# Smysl projektu

- Latinské přísloví:

„Kdo je umírněný v jídle, je sám sobě lékařem.“

- Jules Laforque:

„Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.“

- Naším cílem je přivést žáky k pochopení toho, že ne všechno co jíme a je dobré, je také zdravé.

# Zahájení projektu (1.den)



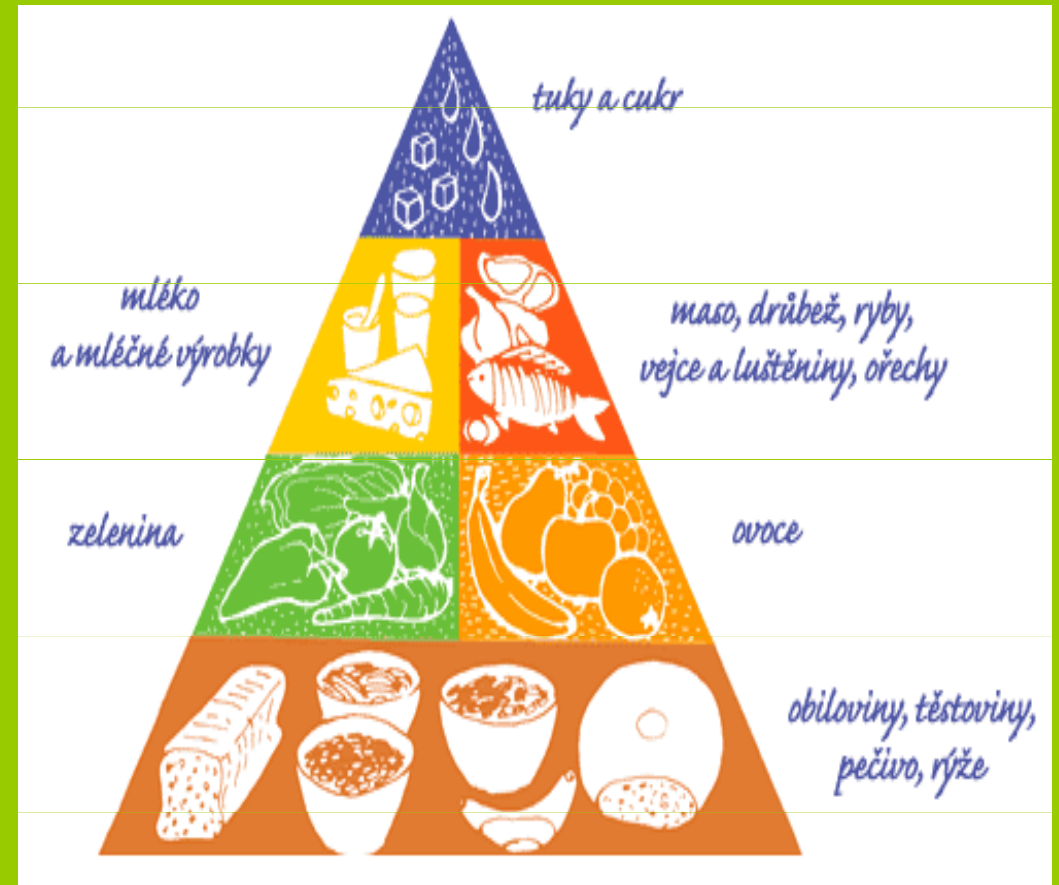
- Motivace: Příběh o Jalodovi a Kolodovi
- Diskuze nad tímto příběhem
- Třídění potravin pro Jalodu a Kolodu
- Tabulka, ve které budou žáci sledovat své stravování po celý týden

# Skřítkové



# Skupinová práce (2.den)

- Co musí zdravá strava obsahovat? - mentální mapa
- 3.skupiny: a)Zásady správné výživy
- b)Nemoci, které způsobuje nezdravá strava (obezita, kazivost zubů...)
- c)Jednotlivé složky stravy - výživová pyramida (bílkoviny, tuky, cukry, obilniny, ovoce, zelenina...)
- Prezentace svých projektů



# Dotazníky + denní menu (3.den)

- Dotazníky, které žáci rozdají ostatním třídám
- Příprava denního menu (na papírové talířky)
- Sesbírání dotazníků a jejich vyhodnocení
- Příprava na ochutnávku



# Ochutnávka (4.den)

- Nejdříve se jedna hodina věnuje přípravě na tuto ochutnávku (přizpůsobení lavic, nachystání všech potřebných věcí)
- Velká přestávka bude věnována samotné ochutnávce
- Poté bude následovat diskuze
- Příprava na tvorbu billboardu

# Billboard (5.den)

- Na začátku dne se vrátíme k tabulkám, které si žáci doma vyplňovali
- Diskuze nad tím, co dělali správně, co v jejich jídelníčku chybí a co do budoucna zlepšit
- Tvorba billboardu
- Výstava