

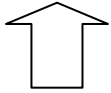
1. DEN

Máme rádi své tělo?

Zdravá strava – mám ji v aktovce?

Jíme zdravě?

Jím a žiji zdravě?



NÁZVY PROJEKTU

Připravíme dětem téma Zdravá strava a nejdříve se jich zeptáme než proběhne projekt, co všechno ví o zdravém životním stylu prostřednictvím testu. Po skončení projektu dětem opět zadáme test, abychom zjistili, zda byl projekt přínosný.

Pretest

1. Kolik kalorií by neměla přesáhnout denní spotřeba?

3000 Kcal

1000 – 1500 Kcal

6000 a více Kcal

2. Které ovoce obsahuje nejvíce vitamínu C?

hruška

citron

kiwi

3. Které nápoje jsou nejméně kalorické?

Džus

coca – cola

Bylinné čaje, minerální voda

4. Který z těchto sportů je nejefektivnější?

Plavání

Bruslení

Chůze

5. Které z těchto surovin bychom měli při dietě odepřít?

Chipsy a čokoláda

Ovoce a zelenina

Ryby a brambory

6. Do kolika porcí bychom si měli rozdělit stravu?

8 – 10

4 – 6

1

7. V jakých potravinách najdeme jód?

Med

Ryby a sůl

Chléb a rohlík

8. Po kolika minutách začínáme spalovat kalorie?

20 min.

60 min.

1 den

Brainstorming

ZDRAVÁ STRAVA

Co se ti vybaví, když se řekne zdravá strava?

Děti rozdělíme pomocí barevných kartiček do 4 skupin.

OVOCE – oranžová barva, ZELENINA – zelená barva, MASO, RYBY – červená barva, CUKRY – hnědá barva,

Po úvodní části, seznámíme děti s prací, která je čeká. Každý bude mít za úkol připravit si brožurku, která bude odpovídat tématu kartiček podle rozřazení. Úkolem bude připravit si brožurku a prezentovat ji ostatním.

Motivace:

Znáte nějakou píseň o jídle?

Společně s dětmi si zazpíváme veselou píseň o jídle.

Brainstorming „ Co se ti vybaví, když se řekne zdravá strava? “

Třídění pojmů, co patří do zdravé stravy a co tam nepatří, vedeme děti k tomu, abychom stanovily společný výstup projektu.

Rozdělení dětí do skupin pomocí losování. V losovacím osudí barvené papíry, které charakterizují jednotlivé skupiny.

1. PYRAMIDA

První společná aktivita všech skupin, která bude charakterizovat jejich vztah ke zdravé stravě.

Dětem přineseme různé papírové potraviny, které budou dětem sloužit k vytvoření té nejzdravější pyramidy.

Na úvodní strany brožury si děti nalepí svou pyramidu. Tato pyramida bude charakterizovat vztah dětí ke zdravé stravě.

2. MÁME RÁDI OVOCE A ZELENINU

Možná si někdy ani neuvědomíte, ale **ovoce** a **zelenina** se objevuje všude kolem nás. O **ovoci** nebo **zelenině** se zpívá v písničkách, píše se o nich v pohádkách nebo se o nich točí filmy (Což takhle dát si špenát...). Ovoce a zelenina se ale vyskytují například také v přirovnáních. Přinášíme vám několik z nich.

Zkuste teď správně doplnit jednotlivé druhy **ovoce** a **zeleniny**, které podle vás do následujících přirovnání patří. Abyste to neměli tak těžké, máte jako pomůcku k dispozici obrázky, na kterých jsou druhy **ovoce** a **zeleniny**

Pro děti budeme mít přichystaný ovocný list, do kterého budou děti doplňovat přirovnání.

- a) Rozumíš tomu jako
- b) Nenápadný jako slon za
- c) Holka jak
- d) Tvrdý jako

- e) Humor je života.

Na úvodní strany brožury si děti nalepí svou pyramidu. Tato pyramida bude charakterizovat vztah dětí ke zdravé stravě.

Co můžu všechno zjistit?

Úkolem každé skupiny bude shromáždit si informace z knih, časopisů, internetu ke svému tématu. Tyto informace shromáždí a vytvoří si brožurku, do které si budou přidávat informace z dalších dní.

Na závěr týdenního projektu se uskuteční vyhodnocení a prezentace.

Každá skupina obdrží malý plánek, kde budou uvedeny některé body, které budou důležité pro jejich téma.

OVOCE

Druh ovoce

Původ ovoce

Jaké vitamíny obsahuje ovoce

Při jakých potížích se užívají různé druhy ovoce

Zajímavosti o ovoci
Které ovoce má nejvíce vitamínu C

ZELENINA

Jaké máme druhy zeleniny?
Která zelenina je nejzdravější?
Jaké vitamíny má zelenina?

MASO, RYBY

Čím nám prospívá maso a ryby?
Škodí nám nějak?
Obsahují ryby nějaké důležité látky?
Jaké máme druhy ryb a druhy masa?

CUKRY

Co jsou cukry?
K čemu nám slouží?
Škodí nám? A jak?

Děti dostanou malý návod, co by se mělo v jejich brožurkách objevit. Důležité je, aby své brožurky dále doplňovaly o další a zajímavější informace.

2. DEN

Sestavení zdravého jídelníčku - MENU

Pitný režim

Stolování

Jelikož jsme první den sestavili společně potravinovou pyramidu a žáci si ještě vytvořili svoji vlastní, bude nám sloužit jako pomůcka k další aktivitě.

Děti si sestaví svůj jídelníček na celý den, ve kterém bude obsaženo:

Snídaně:

Svačina:

Oběd:

Svačina:

Večeře:

Také by bylo vhodné nakreslit ciferník a vyznačit dobu, kdy děti jí.

Další aktivita:

Co je to stolování a co k němu patří?

Ve skupinách připravíme slavnostně prostřený stůl, kde děti na svůj papírový talíř nalepí (z časopisů - ilustrace pokrmů) jednu část svého jídelníčku – tedy oběd. Vedle talíře připevní

své menu – jídelníček, aby si i ostatní žáci mohli přečíst, co se na jednotlivých talířích podává za pochutiny nejen na oběd.

Zde je také nutné, aby děti nezapomněly na pitný režim. Děti by měly vypít alespoň 2 litry denně. Vymezení nápojů prospívající našemu zdraví a ty, které škodí našemu zdraví.

Tato část vyžaduje důkladnou přípravu pomůcek, které mohou děti využít při zpracování svého jídelníčku a k slavnostnímu stolu (papírové talíře, umělohmotné příbory, kelímky, časopisy s ilustracemi potravin či receptů, ubrusy, papírové ubrousky, dekorace – umělé květiny, vázy aj.

Závěr této části končí vymyšlením básní, která má téma správná výživa.

Vzor:

*Správná strava, to je věda!
Poznává se to u oběda.
Kdo rád sádlo, kdo rád špek,
pokazí si žaludek.*

*Zato kdo se nají zdravě,
celý den pak zvládne hravě.
Zelenina, mléko, sýr,
vyhne se mu každý vir.*

Zdokumentování připravených stolů.

3. DEN

Cukry, tuky, bílkoviny

Obezita

Dětem připravíme motivační obrázky, na kterých budou vyfotografováni lidé, kteří trpí obezitou. Společně s dětmi se pokusíme přijít na pojem „OBEZITA“.

Brainstorming: „Obezita“

Společně s dětmi vyhodnotíme poznatky, které se jim vybaví u tohoto pojmu.

Děti budou mít za úkol si přidat do své brožurky ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY.

Každá skupina si vytvoří vlastní zásady správné výživy, které podle nich bojují proti obezitě.

Cukry, tuky, bílkoviny

Dětem přineseme potraviny, které budou charakterizovat cukry, tuky, bílkoviny.

Děti rozdělíme do čtyř skupin a jejich úkolem bude zjistit, co nejvíce informací o vitamínech, cukrech, tucích.

Každá skupina, která si vylosuje dané téma si zároveň bude muset vybrat potraviny, které budou charakterizovat jejich téma.

Pomocné otázky:

Co jsou bílkoviny, cukry, vitamíny, tuky?

K čemu nám slouží?

Kde se bílkoviny nacházejí?

K se nacházejí vitamíny, tuky, cukry?
Zajímavosti.....

Sýry, zvěřina, tvaroh, ryby, drůbež – *bílkoviny*
Olej, pokrmové tuky, máslo, sádlo – *tuky*
Čokoláda, cukr, sladké nápoje /coca – cola/, sirupy – *cukry*
Jablko, hruška, hrozny, mrkev, zelí – *vitamíny*

Děti si zjištěné údaje přidávají do zdravé brožurky.

4.DEN

Nepříznivé vlivy výživy na zdraví

Každá skupina se pokusí sepsat škodliviny (tedy potraviny, látky, prostředí), které mají vliv na naše zdraví.

Mělo by se objevit : kouření, alkohol, nedostatek pohybu, nedostatek pitného režimu, špatná skladba jídelníčku- málo ovoce, zeleniny, velká spotřeba sacharidů, tuků, nepravidelnost stravování

Žáci pracují s encyklopedií, knihami o výživě, pomocí internetu, s časopisy.

Jak nám mohou tyto škodliviny uškodit? Jaké nemoci mohou způsobit?

Seznámení s pojmy obezita, který už znají z předchozího dne, nadváha, anorexie, bulimie, diabetes melitus- cukrovka, srdečně cévní onemocnění – vyhledávání v encyklopedii, brožurách aj.

Zhotovení informačních letáků s tematikou KOUŘENÍ, CUKROVKA, ANOREXIE, NADVÁHA, SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ, ve kterých by se měly objevit následující body:

Co daná nemoc způsobuje?

Jak tomu můžeme zabránit?

Kde můžeme hledat pomoc?

Poznáme, když člověk nějakou nemocí (z výše uvedených) trpí?

Opět se vše žáci zakládají do svých brožur.

Pro zpestření dramaticky ztvárněná pohádka O Otesánkovi.Každá skupina představí svoji interpretaci této pohádky. Mohou se objevit i další postavy, které si žáci vymyslí.

5. DEN

OCHUTNÁVKA

Každá skupina si přinese potraviny a přichystá ostatním zdravé občerstvení. Každá skupina zhodnotí a ochutná připravenou zdravou ochutnávku.

Prezentace jednotlivých skupin.

POSTTEST

Vyhodnocení projektu z pohledu žáka a učitele.

SEBEREFLEXE

/Dotazník/

Jak se ti líbilo téma projektu?

Co tě na projektu zaujalo/nezaujalo?

Jak se ti pracovalo ve skupině?

Změnil/změnila by jsi něco na projektu? A jak?