

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně.  
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

# **Zdravé stravování**

**Týdenní projekt na téma stravování pro 4. a 5. ročník**

**Vypracovaly: Jitka Pešková**

**Ivana Melhubová**

**Cíle:** žák vyjmenuje a vyhledá v textu potraviny neprospívající našemu zdraví, navrhne alternativní potraviny, které našemu tělu lépe vyhovují, vyhledá informace týkající se zdravé výživy v textu, na internetu, v článcích z novin apod., vytvoří ve skupině plakát o jedné složce potravy a vysvětlí spolužákům její význam, připraví vybrané pokrmy, uvedou možné důsledky nezdravého stravování, zapíše svůj jídelníček a pitný režim, navrhnou řešení problémů ve stravovacích návycích, vytvoří kvalitní jídelníček (tj. využijí všechny získané vědomosti)

**Metody:** rozhovor, beseda, práce s textem, vysvětlování, praktická, pracovní činnosti, grafické činnosti, projektová metoda

**Formy práce:** hromadná, skupinová, individualizovaná, výuka ve školních kuchyňkách

**Motivace:** na základě četby z knihy Filipova dobrodružství od

Jacques Breuil – Jean Breuil



# FILIPOVA

## DOBRODRUŽSTVÍ

JACQUES BREUIL – JEAN BREUIL



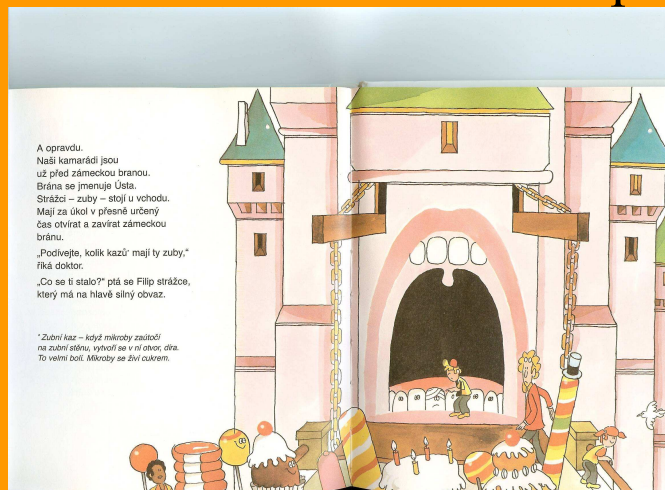
# Týden před začátkem projektu

## Osobní jídelníček

Ještě před začátkem projektu necháme děti zapisovat svůj jídelníček, tedy, **co a kdy snědí a vypijí** v průběhu celého týdne do připravení tabulky

# 1. den

## Úvod s motivací aneb tělo volá S.O.S. - Četba první kapitoly týkající se jídla



**Rozhovor – životospráva: obrys lidského těla, které se podobá království z pohádky**

**Jak to s královstvím dopadlo**

Jak to v pohádce opravdu dopadlo – četba druhé kapitoly o zdravé výživě.

**Získávání informací**

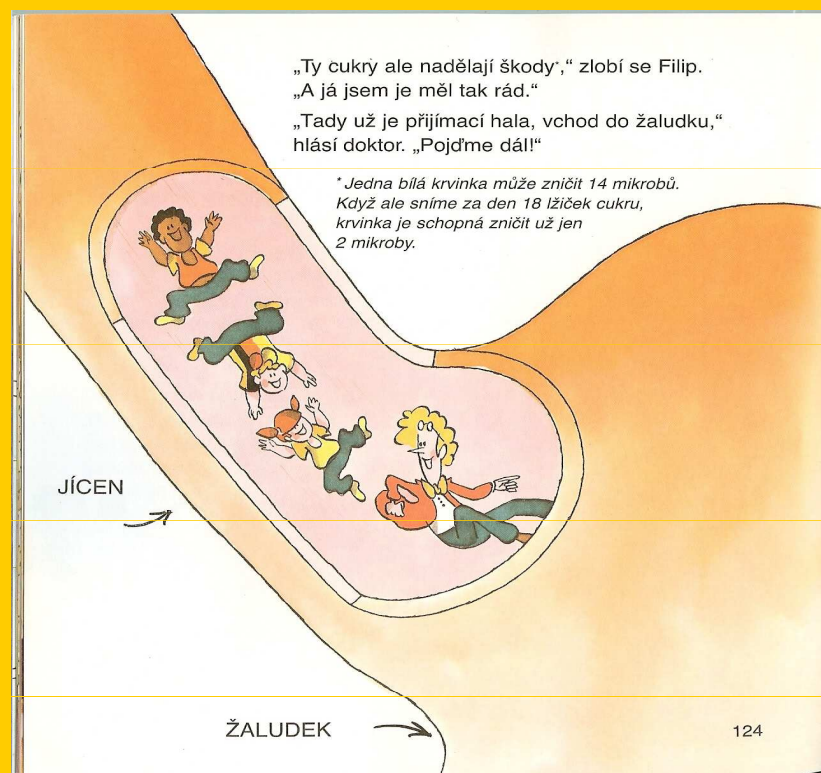
Rozdělení do čtyř skupin – každá skupina dostane informace o jedné složce potravy s obrázky

*Pravidla prezentace*



## 2.den

### Beseda s lékařem



### Redakce

- zahrajeme si na redakci. Přišla nám spousta dopisů od dětí, které si nevědí rady a potřebují pomoci. Vytvoříme časopis odpovědí a rad.

## 3. den

### Jídelníček

#### Kontrola jídelníčku

Konečně se dostaneme k našim jídelníčkům, které jsme poctivě zapisovali celý týden.

**Tvorba jídelníčku** - každý sám si vytvoří na základě získaných informací zdravý jídelníček.

#### Kuchařka

Úkol na příští den – doneste recepty jídel, které jsou podle vašeho názoru zdravé



## **4.den**

### **Tvorba kuchařky**

Druhý den společně zhodnotíme přinesené recepty a popřípadě vyřadíme „nevhodná“ jídla. Ostatní sepíšeme a vytvoříme společnou třídní kuchařku.

### **Vaření**

Kuchařku využijeme příští den při vaření dobrot. Ve školní kuchyni z donesených ingrediencí uvaříme jídla, která si předchozí den žáci demokraticky vybrali. Pokrmy se tak stanou nejen spojením teorie s praxí, ale především dobrou odměnou za celotýdenní práci. V závěru můžeme uspořádat třídní raut, při jehož realizaci si připomeneme také pravidla slušného chování a stolování.



# Během celého týdne

V průběhu celého projektového týdne nezapomeneme na pohybové chvílky v učebně a celé hodiny tělesné výchovy v tělocvičně. Samotná strava ke zdraví nestačí. Děti samy si mohou připravit cvičení k udržení jejich fyzické kondice. Jistě je také potěší a zaujme pohyb s hudbou nebo s neobvyklým cvičebním náčiním. Každý den během tohoto týdne věnujeme pohybovým činnostem alespoň půl hodiny.

Děkujeme za pozornost.