

# VÝŽIVA A ČLOVĚK, 5. TŘÍDA

## NÁVRH PROJEKTU

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Název:                        | Výživa a člověk   |
| Autoři:                       | Romana Rybová, Hana Martinková<br>Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, 5. ročník  |
| Realizace:                    | 5. ročník ZŠ  |
| Typ projektu:                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podle organizace: vícepředmětový</li> <li>▪ podle navrhovatele: uměle připravený</li> <li>▪ podle účelu: směřující k získání dovedností</li> <li>▪ podle délky: dlouhodobý</li> <li>▪ podle prostředí: školní a mimoškolní</li> <li>▪ podle počtu zúčastněných: společný</li> <li>▪ podle informačních zdrojů: vázaný</li> </ul>   |
| Smysl projektu:               | Děti získají základní informace o výživě a jejím vlivu na člověka   |
| Výstup:                       | Děti nakreslí lidský zub a popíše jeho části  |
| Předpokládané cíle:           | <p><u>Kognitivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- získají informace o výživě a jejím vlivu zdraví člověka</li> </ul> <p><u>Afektivní: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvětlí potřebu zdravé výživy</li> </ul> <p><u>Psychomotorické: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nakreslí lidský zub</li> </ul> <p><u>Sociální: žáci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spolupracují ve skupinkách</li> </ul>           |
| Předpokládané činnosti:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tvorba a vyhodnocení dotazníků</li> <li>- Vyhledávání informací</li> <li>- Tvorba jídelníčku</li> <li>- Kresba zubu</li> </ul>   |
| Organizace:                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. den: 2-3 hodiny, seznámení s tématem vyhledávání informací, desatero zásad správné výživy, tvorba dotazníku</li> <li>2. den: 1-2 hodiny, seznámení s potravinovou pyramidou, kresba potravinové pyramidy</li> <li>3. den: 1-2 hodiny, nadbytek x nedostatek výživy, tvorba jídelníčku</li> <li>4. den: 1-2 hodiny, vyhledání informací o lidském chrupu, kresba zubu</li> <li>5. den: 1-2 hodiny, vyhodnocení dotazníku, zhodnocení projektu</li> </ol> |
| Předpokládané výukové metody: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování</li> <li>- metody praktické – grafické a výtvarné činnosti</li> <li>- metody řešení problémů</li> </ul>  |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        |   |
| Předpokládané pomůcky: | - encyklopedie, internet, pastelky, papíry  |
| Způsob hodnocení:      | - Učitel hodnotí ve třídě – ústně a průběžně při práci a na závěr zhodnotí výstup a prezentaci dětí.<br>- Žáci si sami také zhodnotí výstup a prezentaci pro spolužáky.<br>- Žáci zhodnotí vlastní projekt a pocity z něj |

## 1.den

- Seznámení dětí s tématem, cílem, smyslem a časovým rozvržením projektu
- Učitel donese karty s obrázky ovoce, děti si budou tahat karty a podle stejných obrázků se rozdělí do skupinek
- Učitel donese vhodnou literaturu a děti vyhledávají základní informace o zdravé výživě – poté je přednesou celé třídě
- Žáci se pokusí na základě získaných informací za pomoci učitele sestavit desatero zásad zdravé výživy

### Desatero zásad správné výživy

1. Jezme pestře a rozmanitě.
2. Jezme hodně ovoce a zeleniny, hlavně syrové (5 krát denně)
3. Vybírejme si stravu bohatou na obilninové výrobky.
4. Vyhýbejme se potravinám, které obsahují živočišné tuky a cholesterol, dávejme přednost rostlinným olejům.
5. Buďme střídmí při konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
6. Nedosolujme si hotové pokrmy, sůl a solené potraviny používejme jen zcela výjimečně.
7. Mějme denně v jídelníčku netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky a mléko.
8. Jezme denně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží nebo rybí maso, luštěniny)
9. Pijme denně alespoň 2 litry tekutin.
10. Nepřejídejme se ani nehladovíme. Jezme právě tolik, aby naše hmotnost byla stále přiměřená.

- Dotazník: děti ve skupinách zkusí vytvořit dotazník, který se týká tématu zdravá výživa, poté třída společně vybere nejvhodnější otázky a vytvoří jeden společný dotazník (ten si vyplní každý žák sám, také jej budou dávat lidem ve svém okolí)

### DOTAZNÍK např.

Zakroužkujte odpověď, která je Vám nejbližší:

- |   |          |          |          |       |
|---|----------|----------|----------|-------|
| 1. Myslíte si, že jíte zdravě?                            | ANO      | NE       |          |       |
| 2. Jíte spíše světlé pečivo, nebo tmavé?                  | SVĚTLÉ   | TMAVÉ    |          |       |
| 3. Jíte každý den ovoce a zeleninu?                       | ANO      | NE       |          |       |
| 4. Jíte každý den sladkosti?                              | ANO      | NE       |          |       |
| 5. Kolikrát denně jíte?                                   | 3x       | 4x       | 5x       | více  |
| 6. Zuby si čistíte:                                       | 1x denně | 2x denně | 3x denně | vůbec |
| 7. Zajímáte se o zdravou výživu?                          | ANO      | NE       |          |       |
| 8. Zamýšlíte se nad tím, zda jídlo, které jíte je zdravé? |          | ANO      |          | NE    |

## **2. den**

- Potravinová pyramida – učitel žáky seznámí s potravinovou pyramidou (může ji vyvěsit ve třídě)

### Potravinová pyramida

1. graficky znázorňuje výživová doporučení
  2. skládá se ze šesti potravinových skupin (žádná z nich by neměla v jídelníčku chybět)
  3. základnu tvoří potraviny, které tvoří základnu jídelníčku
  4. naopak vrchol pyramidy znázorňuje potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli spíše vyvarovat
  5. u každé skupiny je doporučená konzumace vyjádřena v tzv. jednotkových porcích
- děti se ve skupinkách zamyslí nad tím, jaké jídlo je zdravé x nezdravé, potom každá skupinka přednese svůj názor celé třídě. Skupinky porovnají, zda se jejich názory liší a v čem

- poté ve skupině zkusí podle daných kritérií nakreslit svou vlastní potravinovou pyramidu

### 3. den

- děti si v kroužku povídají si o tom, co celý den jí
- poté vede učitel s dětmi dialog o tom, jaké následky má nadbytek x nedostatek výživy

#### Nadbytek výživy

a) živočišné tuky (nasycené) a cholesterol zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a podílí se proto na vzniku různých chorob (choroba srdce a cév, nejznámějším projevem je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda)

b) vysoký energetický příjem, vysoký příjem živočišných tuků a nízký příjem vlákniny jsou spojovány s rizikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy a vaječníků

c) vysoký příjem soli je spojován se vznikem vysokého krevního tlaku, rakoviny žaludku

d) nadměrný energetický příjem je spojován s obezitou, která je současně rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění, cévní onemocnění mozku, diabetes mellitus II. typu, zhoršuje kloubní obtíže, zubní kaz

#### Nedostatek výživy

a) nedostatečnou konzumací ovoce a zeleniny se snižuje ochranný (protektivní) účinek vitamínu C, A, E u rakovinového bujení

b) zejména rozvojové země (chronická podvýživa), vyspělé země jen částečně

c) poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie)

- učitel si s dětmi povídá o tom, co vše můžeme udělat pro to, abychom byli zdraví a vyhnuli se obezitě
- podle informací, které děti získaly, sestaví zdravý jídelníček na celý den, se kterým jednotlivé skupiny seznámí třídu

#### Jídelníček např.

Snídaně: krajíc celozrnného chleba, margarín, niva, rajče, zelený čaj

Přesnídávka: jogurt, müsli, jablko, ovocný čaj

Oběd: brokolicevá polévka, rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, mrkvový salát, minerální voda

Svačina: dalašánek, máslo, šunka, paprika, kakao

Večeře: těstovinový salát se zeleninou, stolní voda

#### **4. den**

- děti si ve skupinách vyhledají informace o lidském chrupu (počet zubů u dospělého x dítěte, stavba zubu, druhy zubů )
- poté jim učitel ukáže model chrupu
- žáci mají za úkol zkusit ve skupinách vymyslet, co způsobuje kazivost zubů, se svými názory seznámí zbytek třídy, učitel případně doplní nejasnosti
- po získání všech těchto informací si každý žák na papír A4 nakreslí zub a popíše jeho stavbu

#### **5. den**

- žáci vyhodnotí dotazníky
- srovnají vyhodnocení dotazníku, které vyplňovala jejich třída a dotazníky veřejnosti
- zhodnocení celého projektu (co se dětem líbilo x nelíbilo, jak se jim pracovalo ve skupinkách, zda se jim práce dařila, .....)