


# Je vše co nám chutná zdravé?



3. ročník základní školy

**Vypracovala:**  
Kristýna Bártková, Jitka Vrchotová



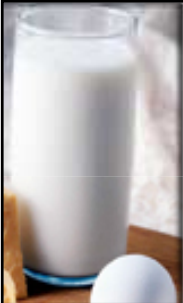


# Je vše co nám chutná zdravé?

**Typ projektu:** týdenní, školní

**Smysl projektu:** poznat co je pro mé tělo  
zdravé a nezdravé

**Výukové metody:** rozhovor, diskuse, beseda,  
práce s textem, počítačem, výtvarná  
činnost, did. hry, prezentace výtvorů



# Cíle:

## Kognitivní:

- získá informací o správném režimu dne
- dokáže vybrat zdravou a nezdravou stravu

## Afektivní:

- vyjádření svého názoru
- zdůvodní a obhájí svůj názor

## Psychomotorické:

- vystřihuje a lepí obrázky
- kreslí

## Sociální:

- spolupráce ve skupině
- prezentace a obhájení svého výtvoru



# 1. den

Ota



- motivace písničkou „Představte si představte si...“.
- seznámení dětí s Otou a Pavlem
- kontrola zdravé a nezdravé svačiny
- výživová pyramida
- plakát - přiřazení dalších potravin k Otovi a Pavlovi
- zadání domácí přípravy



Pavel



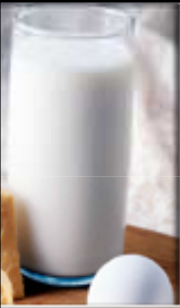
## 2. den

- hra na rozdělení do čtyř skupin
- vystřihování potravin z letáků
- výběr co je zdravé a co je nezdravé
- vytvoření zdravé a nezdravé mísy
- přiřazení mís k Otovi a Pavlovi
- rozhodnutí zdůvodní dalším skupinám
- zadání týdenního úkolu a vytvoření šablony



# 3. den

- beseda s odborníkem na zdravou výživu
  - rozprava o režimu dne
  - frekvenci stravy
  - rozbor vytvořených mís
  - atd.



# 4. den

- práce s internetem – nalezení jídelníčku
- rozbor nalezeného jídelníčku
- seznámení s jídelníčkem a jeho korekce ostatním skupinkám



# 5. den

- úvod hodiny didaktickou hrou
- ve skupině práce se svými jídelníčky
- každá skupina připraví zdravý jídelníček
- prezentace vytvořeného jídelníčku
- závěrečný kontrolní pracovní list



# Výstup projektu

- Skupinové vytvoření zdravého jídelníčku a jeho prezentace ostatním skupinám

JÍDELNÍ LÍSTEK	
Restaurace na Šalamouně 28.června 1974	
<b>Studené předkrmy :</b>	
210/130 Tatarský biftek, topinká/připravený /	11.10
100g Sýr Javor, 20 gr másla	4.60
100/70g Uzený bůček vařený, křen	4.70
50g Třesní játra obložená	4.70
<b>Uzeniny :</b>	
100g Pařížský salám, hořčice	4.20
100g Tlačenka s cibulí a octem	3.60
<b>Pelévky :</b>	
Hovězí s merkovými knedlíčky	1.10
Hovězí s kapáním	1.-
Hovězí s celestýnskými nudlemi	1.20
Hovězí pelévka s nudlemi	0.70
<b>Teplé předkrmy :</b>	
100g Smažený sýr, nové brambory, tatarská omáčka	8.50
50g Tepinka se sázeným vejcem	2.60
<b>Hlavní jídla :</b>	
100g Vídeňský guláš, knedlík houskový	6.10
100g Hovězí přední na česneku, nové brambory	6.40
100g Znojenská hovězí pečeně, ryže	7.30
50g Znojenská hovězí pečeně, ryže	4.60
* 100g Smažený roštělec, nové brambory, tatarská omáčka	10.80
100g Vepřevá plec na heubách, knedlík houskový	7.80
100g Vepřevá plec pe selaku, zelí steril., knedlík houskový	8.50
100g Segedínský guláš, hořčický knedlík	5.60
100g Dušená masa s lečem, nové brambory	7.50
50g Vepřevá rizota, hl.salát	4.80
<b>Jídla na objednávku :</b>	
100g Biftek s vejcem, nové brambory, okurek	13.20
100g Vídeňská reštěná, nové brambory, tatarská omáčka	12.-
100g Reštěná na řestu, nové brambory, tatarská omáčka	11.50
100g Vepřevé ražniči, nové brambory, tatarská omáčka	10.90
100g Smažený vepřevý řízek, hraborevý salát s vejci	9.90
150g Smažené rybí filé, nové brambory mašt.másel, hl.salát	9.40
150g Rybí filé na řestu, nové brambory mašt.másel, hl.salát	8.50
<b>Moučník :</b> Palačinka se zavařeninou 1.80	
<b>Pechoutka k pivu :</b> Chléb se třenou nivou 2.60	
Jednahuška se sardelovým sýkem 2.60	
<b>Přílohy :</b>	
200g Brambory nové vařené 2.20	Bramborový salát s vejci 100g 1.70
200g N.Brambory mašt.máslem 2.90	Tatarská omáčka 50 gr 1.60
100g Zelí sterilované 1.60	Švestkový kompot 150/90 1.50
160g Knedlík houskový 1.30	Okurek 50 gr 0.80
150g Ryže dušená 0.90	Hl.salát 0.70
50g Tepinka 0.80	Chléb 50 g 0.20
Jídla připravila kuchařka s. Hebolevá. Za ceny zodpovídá vedoucí závodu s. Škrvnová. Uvedené ceny jsou konečné.	



Děkujeme za pozornost