

6.třída: zdravá výživa

čas: 45 min, pomůcky: obrázky s jídlem a různé skutečné potraviny

Motivační část hodiny: hra

Každý žák ve třídě dostane ovoce, zeleninu, kousek salámu, různé druhy pečiva, různé obrázky jídel atd. Po prohlédnutí se ti kteří si myslí, že mají zdravé jídlo postaví na pravou stranu třídy. Ti, kteří si myslí, že mají nezdravé jídlo, se postaví na levou stranu třídy. Každý pak ukáže svůj obrázek a vysvětlí proč je na té které straně.
(7minut)

Teorie: vysvětlení pojmů

Poživatiny: jednotlivé složky stravy (=pití, jídlo, sladkosti, dobroty, pochutiny...)

Potraviny: požívatiny s určitou výživovou hodnotou, nebo potraviny s určitou ochrannou funkcí (např. potraviny s vitamíny,...) atd. mohou mít rostlinný nebo živočišný původ, některé jsou také uměle vytvořené.

Pochutiny: nemají výživovou hodnotu většinou, dodávají chuť a vůně, jsou příjemné pro nervovou soustavu, např. káva, čaj, koření,..

Nápoje: dodávají potřebnou vodu (voda k rozvádění látek, homeostáze (stálé vnitřní prostředí) , ve všech chemických reakcích nezbytných pro život)

Živiny: látky nutné pro život – nezbytné, dělí se na cukry, tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny,...

Vlákniny: nestravitelné zbytky potravin.

Ke každému pojmu žáci sami doplňují příklady a čeho by mělo být nejvíce, čeho nejméně, jaká věc k čemu slouží atd.

(25minut)

diskusní část, závěr, souhrn, zopakování:

Dnes má 50% Čechů ve středním věku nadváhu. Proč? Je česká kuchyně spíše zdravá nebo nezdravá? Proč patříme mezi země s největším výskytem rakoviny tlustého střeva a kardiovaskulárních nemocí? Zopakování co jsou vlákniny, co je cholesterol a jak tyto věci souvisí s českou kuchyní? (10minut)

Zadání domácího úkolu na příští hodinu: sestav svůj jídelníček

Doplň historické proměny stravy.

30tis.-50tis. Př.n. l.	Lovec a sběrač	Časté hladovění, pestrost stravy,...	Semena, kořeny, lodyhy, hlízky, maso, ryby, vejce,...
10tis.Př.n.l. – 18. stol	zemědělec	Jednotvárnější strava	