

## **Téma: Reklama a hygiena potravin, zásady při výběru potravin**

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravá výživa

Průřezové téma: Environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: biologie

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní

### **Úvod:**

- Cíl hodiny: Seznámení žáků s reklamou a hygienou potravin.  
Shrnutí zásad při výběru potravin.
- Motivace: Současná reklama působí negativně na člověka v tom směru, že označuje za zdraé ty potraviny, které obsahují velké množství energie, cholesterolu, tuků a solí. Dokážeš vyjmenovat reklamu alespoň na tři zdravé a nezdravé potraviny? Vzpomeneš si na nějakou filmovou scénu s jídlem?

### **Expozice:**

Negativní stránky reklam týkající se výživy:

- často ukazují nevhodný a také nevyvážený příjem důležitých látek v potravinách;
- nabádají ke konzumaci jídel a nápojů nevhodných pro zdravý vývoj organismu;
- napomáhají šíření poruch příjmu potravy, např. Menzální bulimie a anorexie;
- mohou vznikat potravinové alergie.

Kam chodíte na oběd ve všední den?

Vaříte doma o víkendech?

Výrobky rychlého občerstvení jsou nevhodné pro zdravý vývoj člověka, neboť neobsahují vyvážený poměr důležitých složek stravy, zato se v nich v nežádoucím množství nacházejí většinou ty, které mohou škodit (přepalované tuky, sůl, koření...). Časté stravování formou rychlého občerstvení obvykle vedou k nadváze a obezitě. Potraviny nakupujeme vždy čerstvé, upřednostňujeme balení do fólií, kontrolujeme datum spotřeby, protože jen nezávadné jídlo je zdravé.

V domácnosti ukládáme potraviny do lednic, mrazicích boxů, trvanlivé do špízí. Ovoce a zelenina jsou nejzdravější v syrovém stavu. Řada jídel však vyžaduje náležitou tepelnou úpravu.

Úkol 1: Ve skupinách po 3 – 4 vymyslete reklamu na libovolný zdravý výrobek nebo potravinu. Vytvořte si potřebné kulisy a reklamu sehrajte spolužákům.

Při přípravě pokrmů je nezbytné dodržovat následující zásady:

- výběr surovin – nezávadnost, nutriční hodnota potravin;
- výběr vhodného náčiní a nádobí;
- hygiena a ochrana zdraví;
- správná organizace práce, časový rozvrh;
- správný technologický postup – ochrana nutričních hodnot;
- závěrečný úklid, suroviny a jejich vhodné uchování;
- servírování pokrmů – vhodné nádobí, estetická úprava pokrmu i stolu.

Úkol 2: Ve dvojici připravte večeři pro rodiče. Dbejte na zásady správného stravování i přípravy pokrmů. Výslednou tabuli na kreslete na arch papíru.

### **Závěr:**

Zdravější jsou doma uvařená jídla, než jídla vařená ve fast foodech. Při nákupu potravin si všimněte obsahu soli a tuků v potravinách a jejich záruční lhůty. Při přípravě pokrmů dbejte na zachování jejich nutriční hodnoty.

Pochvala žáků za aktivitu.