

# **TEORIE A DIDAKTIKA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ 2**

**Návrh projektu Jíme zdravě**

**Petra Prchlíková**

**učo: 136247**

**Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, KS**

**Pedagogická fakulta MU**

**2009/10**

## Návrh projektu Jáme zdravě

ročník: 4. až 5.

časová dotace: 5 vyučovacích hodin (v rámci 5 týdnů)

vzdělávací oblast, tematický celek: Člověk a jeho svět, Člověk a jeho zdraví

téma: Zdravá výživa

klíčové pojmy: živiny, sacharidy, bílkoviny, tuky, energie, voda, vitamíny, minerální látky, sůl

cíle: Žák:

- objasní klíčové pojmy
- vyhledá ve výživové tabulce či na obalu potravin obsah živin a energie a spočítá svůj celkový denní příjem energie
- posoudí vhodnost potravin ve výživě
- sestaví zdravý denní jídelníček
- aplikuje pravidla zdravé výživy v praxi

rozvoj klíčových kompetencí: Žák:

- vyhledává a třídí informace a prakticky je využívá v životě, kriticky zhodnotí svou práci
- vyhledá informace vhodné k řešení problému, samostatně řeší problémy
- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje, rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů
- účinně spolupracuje ve skupině, pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce, přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy
- respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví

průřezová témata:

- osobnostní a sociální výchova – téma kooperace a kompetice („dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky“, „podřízení se, vedení a organizování práce skupiny“),

mezipředmětové vztahy:

- český jazyk a literatura (práce s textem, vyhledávání podstatných informací)
- matematika a její aplikace (práce s čísly, porovnávání, práce s tabulkami)
- člověk a jeho svět – tematický celek lidské tělo










## Scénář projektu

### 1. HODINA

cíl: úvod do tématu; žák jeví zájem o téma, používá základní pojmům, orientuje se v informacích na obalech potravin

pomůcky: pracovní listy 1, 2, obaly od potravin, psací potřeby, tabule, kartony A3, pokyny ke zpracování projektu, projekt – informační list

scénář:









- 1)   individuální práce, pracovní list 1  
– hodnocení vhodnosti jídelníčků
- 2)  diskuse ve třídě k předchozímu úkolu  
– cílem je otevřít téma, předestřít některé otázky a témata, správné řešení se žáci dozvědí (resp. by je měli být schopni sami formulovat) na konci projektu
- 3)   skupinová práce, pracovní list 2  
– úkol 1) – intuitivní hodnocení složení potravin
- 4)  diskuse ve třídě k předchozímu úkolu  
– vyvození pojmů živiny sacharidy, tuky, bílkoviny, voda, příp. minerální látky, vitamíny
- 5)   výklad za pomoci tabule  
– stručné objasnění pojmů, zřejmé příklady, demonstrace výživových tabulek na obalech potravin
- 6)  zadání skupinového projektu – témata:
  - a. obilniny a rýže
  - b. ovoce, ořechy
  - c. zelenina, luštěniny
  - d. maso, vejce
  - e. mléčné výrobky, tuky
  - f. cukr, med, sladkosti, pochutiny

### 2. HODINA

cíl: žák rozlišuje pojmy sacharidy, tuky, bílkoviny, uvede jejich základní funkci v těle a hlavní zdroje, vyhledá údaje o jejich obsahu na obalech potravin, spolupracuje ve skupině a hledá potřebné informace v různých zdrojích

pomůcky: pracovní list 2, obaly od potravin, psací potřeby, sešit, tabulky s výživovými hodnotami, učebnice

scénář:

- 1)  opakování
- 2)     podrobnější výklad, diskuse, práce s učebnicí a dalšími materiály (příp. i s webovými stránkami; dle možností školy), zápis do sešitu  
– sacharidy a jejich význam, některé druhy\* a jejich vhodnost, hlavní zdroje: ovoce, zelenina, obilniny, těstoviny, pečivo, luštěniny, sladkosti; denní spotřeba (\**cukry – glukóza, fruktóza..., škrob, celulóza, vláknina – smyslem není, aby si je žáci pamatovali, smyslem je pochopit vhodnost jednotlivých potravin*)  
– bílkoviny a jejich význam, hlavní zdroje: maso, mléčné výrobky, luštěniny; denní spotřeba  
– tuky a jejich význam, druhy tuků a jejich vhodnost – nevhodnost; denní spotřeba
- 3)   skupinová práce, pracovní list 2  
– úkol 2) zkoumání tabulek na obalech potravin, vyhledávání potravin s vysokým obsahem jednotlivých živin
- 4)  skupinová práce na projektu









### 3. HODINA

cíl: žák spočítá svou denní energetickou potřebu, odhadne přibližně obsah energie v potravině, vyhledá údaj v tabulce, navrhne možnou kompenzaci vysokého energetického příjmu, uvede základní zdroje vitamínů a minerálů, spolupracuje ve skupině a hledá potřebné informace v různých zdrojích

pomůcky: příloha Kartičky, pracovní list 3, obrázek pyramidy pro každého žáka, psací potřeby, sešit, učebnice, tabulky výživových hodnot, tabulky s údaji o obsahu vitamínů, spolupracuje ve skupině a hledá potřebné informace v různých zdrojích

scénář:





- 1)  opakování
- 2)  podrobnější výklad, diskuse, práce s učebnicí a dalšími materiály (příp. i s webovými stránkami; dle možností školy), zápis do sešitu
  - energie – objasnění pojmu, jednotka, denní příjem, obsah energie v živinách, potraviny s vysokým a nízkým obsahem energie, příjem energie ve vztahu k energetickému výdeji (pohybu), výpočet optimálního energetického příjmu
- 3)  skupinová práce, práce s tabulkami a kartičkami (viz přílohu Kartičky)
  - třídění potravin dle obsahu energie – zadání: Napište na kartičky energetickou hodnotu potravin uvedených na kartičkách. Hledejte na obalech potravin a v tabulce. Kartičky pak seřadte podle hodnoty – od nejvyšší k nejnižší.
- 4)  podrobnější výklad, diskuse, práce s učebnicí a dalšími materiály (příp. i s webovými stránkami; dle možností školy), zápis do sešitu
  - vitamíny a jejich význam, nejdůležitější vitamíny (A, B, C, D) rozpustnost ve vodě a v tucích, zdroje vitamínů: ovoce, zelenina, mléčné výrobky
  - minerály a jejich význam, nejdůležitější vitamíny (Fe, I, Ca, sůl), sůl, hlavní zdroje
  - voda, procentuální obsah v těle člověka → nutnost příjmu vody, denní potřeba vody
- 5)  práce ve dvojicích, pracovní list 3
  - potravinová pyramida
- 6)  skupinová práce na projektu

### 4. HODINA

cíl: žák spolupracuje ve skupině a hledá potřebné informace v různých zdrojích, žáci ve skupině vhodně téma graficky zpracují a projekt vhodným způsobem prezentují před třídou, zhodnotí svou práci; žák zhodnotí vhodnost různých skupin potravin pro výživu

pomůcky: nástěnka, projekty, projekt – informační list, pracovní list 1,

scénář:








- 1)  prezentace projektů
- 2)  hodnocení projektů
- 3)  shrnutí, výklad
- 4)  zadání individuální práce (domácího úkolu), pracovní list 1
  - úkol 3) vzorový jídelníček

## 5. HODINA

cíl: žák sestaví vhodný jídelníček na jeden den, respektuje přitom základní pravidla zdravé výživy a využívá různé zdroje informací, žák uplatňuje pravidla zdravé výživy v praxi, žák zhodnotí vlastní práci a úroveň dovedností

pomůcky: pracovní list 1, sešit, vlastní hodnocení (viz přílohu)















scénář:

- 1)  kontrola domácího úkolu, zhodnocení, diskuse ve třídě
- 2)   individuální práce, pracovní list 1  
– úkol 1) – opětovné hodnocení jídelníčků na základě nabytých vědomostí
- 3)    shrnutí tématu (výklad, diskuse, zápis do sešitu)  
– doplňující informace – biopotraviny, aditiva „éčka“
- 4)  vlastní hodnocení (viz přílohu)

**Doplňující činnosti v dalších předmětech** (nejsou podrobněji rozpracovány)

- a) matematika a její aplikace: slovní úlohy zaměřené na dané téma, výpočty energetického příjmu a příjmu živin, doplňování tabulek, porovnávání, výpočty energetického výdeje během dne
- b) člověk a svět práce: příprava zdravých pokrmů (saláty, mléčné pochoutky...)
- c) tělesná výchova: monitorování vlastní pohybové aktivity
- d) cizí jazyk: příslušná slovní zásoba, četba článků s tematikou výživy

### Seznam piktogramů

 individuální práce    práce ve dvojicích    skupinová práce    výklad    práce s tabulí    diskuse  
 práce s pracovním listem    práce s učebnicí    práce s tabulkami    zápis do sešitu  
 prezentace    opakování    hodnocení    organizační pokyny

### Seznam použitých zdrojů

<http://www.istob.cz>, 10. 2. 2010

<http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/pictures/pyramida.gif>, 10. 2. 2010

<http://www.wikipedia.cz>, 10. 2. 2010

Dále byly použity obrázky získané prostřednictvím vyhledávače google.com.

### Seznam příloh

1. Výživa – pracovní list 1 (2 str.)
2. Výživa – pracovní list 2 (1 str.)
3. Příloha Kartičky – zadání, řešení (2 str.)
4. Výživa – pracovní list 3 (1 str.)
5. Obrázek výživové pyramidy (1 str.)
6. Pokyny pro zpracování projektu (4 str.)
7. Projekt – informační tabulka (1 str.)
8. Vlastní hodnocení (1 str.)

Poznámka: Výživové tabulky nejsou z úsporných důvodů součástí příloh.

 **VÝŽIVA – PRACOVNÍ LIST 1**

1) Ohodnoť jídelníček každého z dětí podle vlastního názoru. Zakroužkuj příslušný symbol.



**RADIM**

- 2 rohlíky, čokoládová pomazánka, kakao
- bageta se salámem, vejcem a majonézou, čokoládová tyčinka, kola
- smažený sýr, hranolky, tatarka, limonáda
- 2 x párek v rohlíku, 3 kopečky smetanové zmrzliny, limonáda
- těstoviny se smetanovou omáčkou, limonáda, chipsy



**PROKOP**

- 2 rohlíky, rostlinný tuk, sýr, pomerančový džus
- ovocný tvaroh s müsli, čaj
- hovězí vývar, svíčková na smetaně, houskový knedlík, brusinky, voda
- plátek chleba, rybí pomazánka s citronem, jablečný džus
- těstoviny s rajčatovou omáčkou, sýr, voda



**PAMELA**

- müsli s mlékem a kousky ovoce, pomerančový džus
- 1 krajíc chleba, máslo, plátek sýra, jablko, čaj
- zeleninový vývar, čočka, vejce, okurkový salát, jablečný džus
- ovocný jogurt, plátek celozrnného chleba s medem, mléko
- těstoviny se špenátem a bazalkou, voda



**NAĎA**

- ovesné vločky s nízkotučným mlékem, jablko, voda
- nízkotučný jogurt, pomeranč, čaj
- zeleninový vývar, zeleninové rizoto, voda
- celozrnný rohlík s plátkem nízkotučného sýra, čaj
- brambory zapečené s nízkotučným sýrem, voda



**LUDVÍK**

- čokoládové kuličky s mlékem, kakao
- 1 krajíc chleba, máslo, šunka, limonáda
- bramboračka, obalovaný řízek, brambory, rajčatový salát, čaj
- pribináček, bábovka, jablko, mléko
- těstoviny se smetanovou omáčkou, voda



= zdravé stravování



= nepříliš zdravé stravování, mělo by se pozměnit



= velmi nezdravé stravování, mělo by se úplně změnit





- 2) Napiš do tabulky svůj obvyklý jídelníček a odpověz na otázku.

### MŮJ SOUČASNÝ JÍDELNÍČEK

<b>Snídaně</b>	
<b>Přesnídávka</b>	
<b>Oběd</b>	
<b>Svačina</b>	
<b>Večeře</b>	
<b>Ještě nějaké další jídlo?</b>	













Jaká jsou tvá oblíbená jídla: \_\_\_\_\_

- 3) Vytvoř vzorový jídelníček podle základních pravidel zdravé výživy. Využít můžeš potravinovou pyramidu, výživové tabulky, informace na obalech výrobků. Nezapomeň na pitný režim.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK		
	jídlo	nápoje
<b>Snídaně</b>		
<b>Přesnídávka</b>		
<b>Oběd</b>		
<b>Svačina</b>		
<b>Večeře</b>		

 VÝŽIVA – PRACOVNÍ LIST 2

1) Pokuste se napsat, z čeho se skládají následující potraviny:

	jablko	
	máslo	
	brambory	
	mléko	
	chléb	
	kuřecí maso	
	meloun	
	vejce	
	rýže	
	hrášek	
	med	
	rajče	

2) Prohlédněte si výživové tabulky na obalech potravin. Napište potraviny, které obsahují hodně:

- sacharidů	
- tuků	
- bílkovin	

Příloha Kartičky – zadání

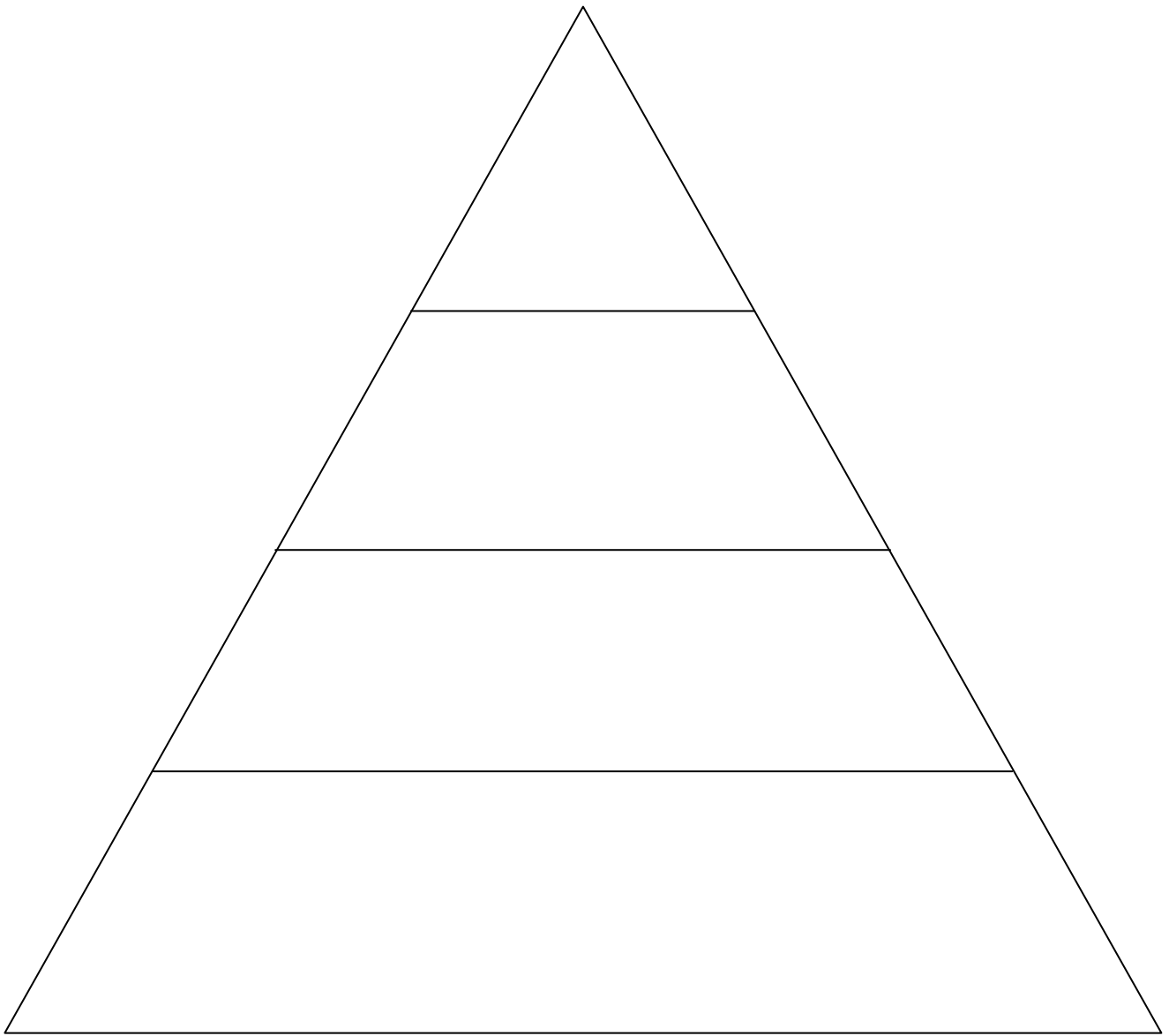
mléčná čokoláda (100 g)		šunka krutí (100 g)	
chipsy (100 g)		vejce (60 g)	
salám uherský (100 g)		jogurt Jogobella (100 g)	
tyčinka Corny (100 g, tj. 4 ks)		filé z tresky (100 g)	
bábovka (100 g)		brambory vařené (100 g)	
Chocapic (100 g)		kakao s kostkou cukru (100 ml)	
hranolky střední McDonald		jablko (100 g)	
houskový knedlík (100 g)		džus multivitamin (100 ml)	
párek v rohlíku		mléko polotučné (100 ml)	
hamburger McDonald		Coca-cola (100 ml)	
vepřová kýta (100 g)		paprika zelená (100 g)	

**Příloha Kartičky – řešení**

mléčná čokoláda (100 g)	2300 kJ	šunka krutí (100 g)	420 kJ
chipsy (100 g)	2100 kJ	vejce (60 g)	340 kJ
salám uherský (100 g)	2060 kJ	jogurt Jogobella (100 g)	300 kJ
tyčinka Corny (100 g, tj. 4 ks)	1910 kJ	filé z tresky (100 g)	300 kJ
bábovka (100 g)	1620 kJ	brambory vařené (100 g)	290 kJ
Chocapic (100 g)	1600 kJ	kakao s kostkou cukru (100 ml)	280 kJ
hranolky střední McDonald	1060 kJ	jablko (100 g)	260 kJ
houskový knedlík (100 g)	1030 kJ	džus multivitamin (100 ml)	230 kJ
párek v rohlíku	990 kJ	mléko polotučné (100 ml)	190 kJ
hamburger McDonald	970 kJ	Coca-cola (100 ml)	180 kJ
vepřová kýta (100 g)	850 kJ	paprika zelená (100 g)	70 kJ

## ② VÝŽIVA – PRACOVNÍ LIST 3

Zkuste sestavit potravinovou pyramidu, doplňte do ní vybrané názvy potravin. Spodní část pyramidy je základ, patří tam potraviny, které tvoří základ jídelníčku, měli bychom jich jíst hodně, na špici pyramidy patří potraviny, které bychom měli jíst jen výjimečně. Pyramidu pak porovnejte s obrázkem, který dostane každý z vás a vlepí ho do sešitu.



ovoce  
zelenina  
brambory  
luštěniny  
ořechy  
med  
bílý cukr  
těstoviny

chléb  
bílé pečivo  
celozrnné pečivo  
rýže  
ovesné vločky  
sladké pečivo  
knedlíky  
kukuřičné lupínky

kukuřice  
maso  
ryby  
uzeniny  
vejce  
máslo  
rostlinné tuky  
mléko

kysané mléčné výrobky  
sýry  
ostré koření  
sůl  
čokoláda, sladkosti  
chipsy, křupky atd.,  
výrobky tzv. fast food  
instantní výrobky



<http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/pictures/pyramida.gif>



<http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/pictures/pyramida.gif>

## **Pokyny pro zpracování projektu**

### Zvolte si ve skupině:

- organizátora – bude po dohodě s ostatními rozdělovat úkoly, dohlédne, aby vše bylo včas zpracováno
- mluvčího – bude výsledný projekt prezentovat ve třídě
- grafik – zpracuje projekt graficky

### Na projektu budete pracovat 3 týdny:

V této hodině si rozdělíte úkoly, rozmyslíte si, kde budete hledat informace – na internetu, v knihovně, v učebnicích, v obchodech...

Během týdne prohledáte vybrané zdroje a příští týden budete mít část hodiny na diskusi ve skupině a rozpracování projektu.

V dalším týdnu budete na projektu na projektu dále pracovat a v další hodině projekt dokončíte.

V poslední hodině budete projekt prezentovat.

Projekt zpracujte jako plakát na (barevný) karton velikosti cca A3. Můžete na něj lepit články, obrázky, tabulky... Cennější je, vytvoříte-li články a tabulky sami.

K plakátu připojíte vyplněnou informační tabulku. Vlastní hodnocení a hodnocení projektu můžete vyplnit až na poslední hodině.

Pokyny pro jednotlivá témata:

a. obilniny a rýže (a výrobky z nich)

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- druhy obilnin
- složení obilnin
- vláknina
- celozrnné výrobky
- různé druhy pečiva, další výrobky z obilnin a rýže, výhody a nevýhody jednotlivých druhů

Závěr: Které výrobky z obilnin a rýže jsou vhodné a nevhodné pro běžné stravování? V jakém množství denně bychom je měli jíst a proč? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

b. ovoce, ořechy

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- složení ovoce (sacharidy, vláknina, voda, vitamíny)
- vyberte 10 druhů ovoce a zaměřte se na ně podrobněji, nebo můžete ovoce rozdělit do několika skupin podle složení a zjistit, proč jsou jednotlivé druhy/skupiny zdravé
- v jakém minimálním denním množství bychom měli ovoce jíst?; je možné je jíst v neomezeném množství? (zdůvodněte)
- zpracování ovoce (tepelná úprava, zmrazování) – co se děje s jednotlivými složkami, jaká úprava je vhodná
- složení ořechů, v jakém množství je konzumovat

Závěr: Proč je ovoce vhodné ke stravování a v jakém množství bychom je měli jíst? Jsou rozdíly mezi různými druhy? Jsou ořechy zdravé? V jakém množství je máme jíst? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz), <http://www.ovocedoskol.eu/node/24>



c. zelenina, luštěniny

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- složení zeleniny (sacharidy, vláknina, voda, vitamíny)
- vyberte 10 druhů zeleniny a zaměřte se na ně podrobněji, nebo můžete zeleninu rozdělit do několika skupin podle složení a zjistit, proč jsou jednotlivé druhy/skupiny zdravé
- v jakém minimálním denním množství bychom měli zeleninu jíst?; je možné je jíst v neomezeném množství? (zdůvodněte)
- zpracování zeleniny (tepelná úprava, zmrazování) – jaká úprava je vhodná a proč
- složení a druhy luštěnin (sacharidy, bílkoviny)
- v jakém množství bychom měli luštěniny jíst a jaká úprava je vhodná

Závěr: Proč je zelenina vhodná ke stravování a v jakém množství bychom ji měli jíst? Jsou rozdíly mezi různými druhy? Proč jsou luštěniny vhodné ke stravování, jaká je vhodná úprava a v jakém množství bychom je měli jíst? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/uprava-potravin.html>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

d. maso, vejce

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- složení a druhy masa (neopomeňte ryby)
- které druhy jsou vhodnější a méně vhodné ke stravování a proč, v jakém množství bychom maso měli jíst
- tepelná úprava masa – jaká jsou rizika nedostatečné úpravy
- výrobky z masa a jejich vhodnost (zaměřte se zejména na uzeniny)
- složení vajec, proč jsou vhodné ke stravování, v jakém množství bychom je měli jíst
- proč je důležitá tepelná úprava vajec

Závěr: Proč je maso důležité ve výživě a které druhy jsou vhodnější? V jakém množství bychom je měli jíst? Proč jsou vejce důležitá ve výživě a v jakém množství je máme jíst? Proč je důležitá tepelná úprava masa a vajec? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/uprava-potravin.html>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

e. mléčné výrobky, tuky

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- druhy mléčných výrobků
- složení mléčných výrobků
- které druhy jsou vhodnější a méně vhodné
- v jakém denním množství je jíst
- jaké jsou druhy tuků, které jsou vhodnější a které méně vhodné či zcela nevhodné
- v jakém množství máme jíst tuky jíst, proč je nebezpečné jíst je ve velkém množství a proč je také nebezpečné nejíst je vůbec
- výhody a nevýhody nízkotučných mléčných výrobků

Závěr: Proč jsou mléčné výrobky vhodné ke stravování a v jakém množství bychom je měli jíst? Jsou rozdíly mezi různými druhy? Proč jsou tuky nezbytné a proč je nebezpečné jíst je ve velkém množství? Které druhy jsou vhodné a které nevhodné? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.zdravykorinek.cz/>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)

f. cukr, med, sladkosti, sůl, pochutiny

Zjistěte základní informace o těchto pojmech

- druhy sladidel, jejich přednosti a nevýhody (různé druhy cukru, med, další možnosti)
- proč sladit jen v omezeném množství
- složení následujících potravin, proč je jíst jen v malém množství nebo vůbec ne, jaká jsou nebezpečí: čokoláda, různé sladkosti, zákusky, sůl, koření, chipsy, křupky atd., výrobky tzv. fast food, instantní výrobky

Závěr: Proč používat sladidla v malém množství, která jsou vhodná? Proč jsou sladkosti a další pochutiny nevhodné a je dobré je jíst jen výjimečně či vůbec? Vaše další doporučení a zajímavosti.

Kde hledat: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdravaabeceda.cz](http://www.zdravaabeceda.cz), [www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), <http://www.istob.cz/index.php>, <http://istob.nutrient.cz/main.php>, <http://www.eklasa.cz/>, [www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)



## Projekt – informační tabulka

název projektu:

autoři:

třída, ZŠ:

datum:

webové stránky, knihy:

*(Kde jste hledali? Zejména musíte vypsát, odkud jsou použité články, tabulky a obrázky.)*

### **vlastní hodnocení**

Jak se vám projekt podařil?



Jak se vám spolupracovalo?



Co se vám při práci dařilo nejvíc?

Co se vám při práci dařilo nejméně?

Co byste příště udělali jinak?

### **hodnocení projektu**

Bavila vás příprava projektu?



Zajímalo vás téma projektu?



Měli jste na tvorbu dost času?

ano – ne

### Vlastní hodnocení

jméno:	
Zajímalo tě téma výživa?	hodně-----vůbec
Co tě bavilo nejvíc?	
Kolik nového ses dozvěděl(a)?	hodně-----vůbec
Umíš si najít potřebné informace?	ano – ne
Umíš sestavit zdravý jídelníček?	ano – ne
Co by ses ještě chtěl(a) o tématu dozvědět?	

### Vlastní hodnocení

jméno:	
Zajímalo tě téma výživa?	hodně-----vůbec
Co tě bavilo nejvíc?	
Kolik nového ses dozvěděl(a)?	hodně-----vůbec
Umíš si najít potřebné informace?	ano – ne
Umíš sestavit zdravý jídelníček?	ano – ne
Co by ses ještě chtěl(a) o tématu dozvědět?	

### Vlastní hodnocení

jméno:	
Zajímalo tě téma výživa?	hodně-----vůbec
Co tě bavilo nejvíc?	
Kolik nového ses dozvěděl(a)?	hodně-----vůbec
Umíš si najít potřebné informace?	ano – ne
Umíš sestavit zdravý jídelníček?	ano – ne
Co by ses ještě chtěl(a) o tématu dozvědět?	