

Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

Seminární práce

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví

**[PDF:ZS1MK\\_RZT2](#)**

Renata Chalabalová učitelství pro 1. stupeň KS, UČO 174439

## **Naše zdraví**

**Předmět** : přírodověda - výchova ke zdraví

**Ročník** : pátý

**Časový nárok** : 2 krát 45 minut

**Pomůcky** : Pracovní listy pro žáky, váha, misky, pracovní náčiní, šátek, klobouk, karty s čísly 1-4 recepty, kuchařské knížky, ingredience potřebné k výrobě pokrmů a školní kuchyně, zástěry, výživový test

**Mezipředmětové vztahy** : český jazyk, přírodověda, estetická výchova,

**Průřezová témata** : environmentální výchova (základní podmínky pro život)

**Organizace** : skupinová, individuální

### **Cíl** :

- žák čte s porozuměním
- žák pochopí význam důležitosti vhodné skladby potravin pro zdraví
- žák rozliší potraviny a látky, které tělo potřebuje v určité míře a které mu ve vysoké míře škodí
- žák je schopen pracovat podle postupu
- žák je schopen rozpoznat ingredience, s kterými bude manipulovat
- žák dokáže vyjádřit svůj názor

## Příprava :

- **Sestavování jídelníčku**

Děti dostanou domů pracovní listy s předlohou jídelníčku s úkolem vepsat do tabulky ty pokrmy, které skutečně jedí k snídani, obědu večeři a svačinám.

- **Porovnávání jídelníčků**

Věnujeme s dětmi dostatek času skladbě jídelníčku a eliminujeme ty potraviny, které nejsou vhodně zvolené anebo škodí organismu. Vyzdvihneme důležitost nezbytných složek výživy, vlákniny, vitamínů, bílkovin, sacharidů a minerálních látek a poukážeme na důležitost rovnováhy výdeje a příjmu energie.

- **Rozdělení do skupin**

Děti rozdělíme do 4 skupin po 4 žácích a poskytneme jim pracovní prostor, kde budou zpracovávat pokrm.

- **Samostatná aktivita skupin**

Každé skupina si vybere ze skupiny zástupce, který vylosuje z klobouku recept a skupina si vyhledá v nabídce na připraveném stole ingredience, které bude potřebovat k výrobě moučníku.

- **Pracovní aktivita**

1. skupina - Rýžový koláč
2. skupina - Mandlový marcipán
3. skupina - Ořecháčky
4. skupina - Bramborové koláčky s oříšky

Viz příloha recepty:

- **Zhotovení pokrmu**

Jednotlivé skupiny po zpracování surovin do výsledního moučníku prezentují před ostatními svůj pokrm s následnou ochutnávkou.

- **Ochutnávka s vyhodnocením**

Aby děti zapojily do ochutnávky nejen chuťové, ale i čichové buňky co nejvíce, zavážeme jim oči a postupně necháme každého ochutnat z vybraných čtyř pokrmů.

Karty s bodovým ohodnocením jsou přiloženy ke každému z pokrmů s body 1až 4.

- **Vyhlášení vítězného receptu**

Následuje vyhlášení vítězného receptu a poblahopřání všem skupinám za snahu a vydařenou práci.

- **Test**

Na závěr vyučovacího bloku zařadíme výživový test a společně pak zhodnotíme správnost jeho vyplnění.

Přílohy :

Příloha č.1 recepty

1. recept Rýžový koláč

**Ingredience:**

vařená rýže natural – 3 hrnky, hustá vločková kaše – 1hrnek, 200 g jablek, 80 g rozinek, 1 polévková lžíce citronové šťávy, olej

**Postup:**

Vychladlo vařenou rýži smícháme s vločkovu kašía rozsekanými rozinkami.

Ke hmotě přidáme citronovou šťávu, omytá nahrubo nastrouhaná jablka a vytvarujeme asi 2 cm silnou placku se zvedženými okraji. Pečeme v troubě asi 15 minut na olejem vytřeném plechu.

Na hotovou placku připravíme podušená jablka s trochou vody a skořice.

---

2. Recept Mandlový marcipán

**Ingredience :**

120 g mandlí, 120 g sojové moučky, 5 polévkových lžic datlového sirupu, voda

**Postup:**

Mandle jemně pomeleme, přidáme datlový sirup a tvarujeme bochníčky.(datlový sirup je možno nahradit medem)

---

3. recept Ořecháčky

**Ingredience:**

150 g lískových oříšků, 100 g mletých sojových vloček, 120 g rozinek,mléko dle potřeby, špetka mleté skořice, špetka anýzu

**Postup :**

Pomleté oříšky a sojové vločky smícháme s předem propranými, namočenými a pomletými rozinkami, dochutíme kořením a přidáme mléko pro lepší zpracování v tužší těsto. Z těsta tvarujeme drobné placičky, do jejichž středu vtlačíme ořech, necháme placky chvíli proschnout.

---

**4. recept Bramborové koláčky s oříšky****Ingredience :**

150 g brambor, 120 g celozrnné pšeničné jemně mleté mouky, 30 g hladké sojové mouky, 3 polévkové lžíce sladovitu, ½ prášku do pečiva, 100 ml oleje, meruňková zavařenina, vlašské ořechy, sůl

**Postup :**

Z proseté mouky, prášku do pečiva, vařených strouhaných brambor, sladovitu, 80 ml oleje a špetky soli zpracujeme těsto. Rozválíme je na plát asi 1 cm a pomocí sklenky vykrajujeme koláčky. Ty klademe na vymazaný plech, střed potřeme olejem a vyplníme zavařeninou, okraje sypeme jemně sekanými oříšky. Pečeme v předehřáté troubě do zlatova.

---

## Příloha č. 2

**Výživový test****Označte správnost či nesprávnost uvedených tvrzení :**

1.	Čerstvé syrové ovoce a zelenina mají velmi malý obsah tuku.	A	N
2.	Udržet zdravou hmotnost lze pouze tehdy, jestliže stále držíme dietu.	A	N
3.	Hamburgery, pomfrity a zákusky jsou jedním z nejlepších zdrojů energie.	A	N
4.	Konzumací bílého masa dostáváme do těla méně tuků, než konzumací masa červeného.	A	N
5.	Snídaně připravená z obilovin je méně tučná než snídaně připravená z vajec.	A	N
6.	Svalová tkáň je organismus důležitější než tkáň tuková.	A	N
7.	Jestliže se ve vaší rodině nikdy nevyskytly nemoci srdce a cév, můžete jíst tuky neomezeně.	A	N
8.	Cholesterol se nachází v potravinách živočišného původu.	A	N
9.	Je lépe jíst méně a častěji.	A	N

10.	Měli bychom omezit konzumaci nasycených tuků.	A	N
11.	Tuky jsou důležitou součástí naší stravy.	A	N
12.	Každý pokrm si před konzumací vždy osolíme.	A	N