



# Teorie a metod. výchovy ke zdraví 2

---

## **ZDRAVÁ VÝŽIVA**

Barbora Komárková  
Eliška Klubusová  
Učitelství pro 1.stupeň ZŠ, PS  
9. semestr



# Projekt: ZDRAVÁ VÝŽIVA

---

- **Ročník:** 4. – 5.

## **Typ projektu:**

- dle navrhovatele: uměle připravený
- dle účelu: konstruktivní (žáci vyrobí plakáty potravinové pyramidy, sestaví jídelníček)  
problémový (žáci řeší problémové úkoly, vyhledávají a vyhodnocují informace)
- dle délky: krátkodobý (4 vyučovací hodiny)
- dle prostředí: školní
- dle počtu zúčastněných: společný – skupinový, partnerský

## **Smysl projektu:**

- žáci získají informace o jednotlivých druzích potravin, obsahu vitamínů v ovoci a zelenině
- žáci si uvědomí význam jednotlivých potravin pro zdraví člověka

## **Výstup:**

- žáci vyrobí plakáty potravinové pyramidy
- žáci sestaví jídelníček
- (žáci napíší dopis)



# Výchovně vzdělávací cíle

---

## **kognitivní – žák:**

- vyhledává a třídí informace o zvoleném druhu potravin
- dokáže vysvětlit pojmy: potravinová pyramida, vitamíny, jídelníček

## **afektivní – žák:**

- vysvětlí důležitost zdravé výživy a vitamínů
- sestaví jídelníček dle zásad správného stravování

## **psychomotorické – žák:**

- vyrobí plakát potravinové pyramidy

## **sociální – žák:**

- účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření pravidel práce ve skupině
- interpretuje zjištěné informace spolužákům



# Návrh projektu

---

- **Kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní
- **Mezipředmětové vztahy:** český jazyk (sloh), přírodověda (výchova ke zdraví), výtvarná výchova, pracovní činnosti
- **Průřezová témata:**
  - Osobnostní a sociální výchova – sebepoznání, komunikace
  - Mediální výchova – získávání informací a jejich zpracování
- **Výukové metody:** slovní, názorně demonstrační, dovednostně praktické
- **Výukové formy:** hromadná, skupinová, partnerská, projektová výuka
- **Pomůcky:** knihy týkající se zdravé výživy, počítač s internetem, pracovní list s tajenkou, tabulka s vitamíny, kartičky (ZELEŇNINA, OVOCE, PECIVO, MASO, RYBY, SLADKOSTI, MLECNE VYROBKY, PŘÍLOHY), reklamní letáky, papír ve tvaru pyramidy



# Organizace projektu:

## 1. vyučovací hodina

---

- motivace – pojmová mapa (ZDRAVÁ VÝŽIVA), diskuze
- žáci ve dvojicích chodí po třídě, zjišťují od svých spolužáků odpovědi na otázky:

*Jak často jíš zeleninu/ovoce?*

*Snídáš?*

*Jaká je tvoje oblíbená sladkost?*

*Víš, kolik jídel bys měl denně sníst?*

- učitel na tabuli stručně zapíše zjištěné informace.

## 2. vyučovací hodina

- diskuze a vyhodnocení týkající se zjištěných informací
- rozdělení žáků do skupin, žáci sestaví jídelníček podle zásad správného stravování, včetně pitného režimu (mohou využít internetu, knih), následuje prezentace
- aktivita na zbývající čas: napiš dopis svému oblíbenému jídlu, proč ti chutná, kdo ti ho připravuje, je zdravé či nezdravé?





### 3. vyučovací hodina

---

- úkolem žáků je vyluštit tajenku, ve které podle počátečního písmene a druhu zeleniny určí, o kterou zeleninu se jedná
- tajenka: **Zeleninu jezte denně** => diskuze o významu zeleniny ve stravě člověka.
- úkolem žáků je k druhu zeleniny z tajenky najít a přiřadit vitamíny, které obsahuje (viz tabulka)
- Každá skupina žáků dostane kartičky: ZELENINA, OVOCE, PEČIVO, MASO, RYBY, SLADKOSTI, MLÉČNÉ VÝROBKY, PŘÍLOHY (rýže, těstoviny), úkolem žáků je seřadit tyto skupiny potravin podle důležitosti v jídelníčku člověka => shrnutí, vyvození pojmu potravinová pyramida

# Tajenka – určování zeleniny

Listová

Z				
---	--	--	--	--

Kořenová

C				
---	--	--	--	--

Listová

S				
---	--	--	--	--

Kořenová

M				
---	--	--	--	--

Listová

Š				
---	--	--	--	--

Plodová

P				
---	--	--	--	--

Cibulová

Č				
---	--	--	--	--

Cibulová

C				
---	--	--	--	--

Kořenová

Ř								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Lusková

H								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Listová

Č								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Kořenová

K								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Zdužnatělé  
květenství

K								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Plodová

R				
---	--	--	--	--

Kořenová

P				
---	--	--	--	--

Lusková

F				
---	--	--	--	--

Listová

K				
---	--	--	--	--

Plodová

M				
---	--	--	--	--





# Vitamíny v ovoci a zelenině a jejich účinky

Vitamin	Ovoce a zelenina	Jak pomáhá?
Vitamin A	ovoce a zelenina se žlutým a oranžovým zbarvením (broskev, nektarinka, mrkev), hrášek, dýně, petržel, meloun	Zlepšuje zrak, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, je důležitý na růst a vývoj kostí, ovlivňuje funkci pohlavních žláz, posiluje obranyschopnost našeho organismu.
Vitamin B1	listová zelenina, brambory, fazole, sušené ovoce, angrešt, jablko	Brání únavě, napomáhá dobrému trávení.
Vitamin B2	brambory, vlašské ořechy	Pomáhá spalovat cukry, je potřebný při vývoji mozku dětí, chrání před anémií.
Vitamin B3	hrách, fazole, meruňka	Nemůže bez něho pracovat mozek, likviduje složky cholesterolu a tuků v krvi.
Vitamin B6	brambory, banány, kapusta, fazole, ořechy	Je prevencí proti nádorům, zlepšuje imunitu, tlumí svalové křeče, potlačuje předmenstruační obtíže, zlepšuje metabolismus.
Vitamin C	citrusové plody, černý rybíz, hroznové víno, kořenová zelenina, paprika, šípky, kiwi, zeli, brokolice, květák, růžičková kapusta	Pomáhá regeneraci, zvyšuje odolnost organismu, pomáhá žlázám s vnitřní sekrecí, chrání před rakovinou, ale nemůže ji léčit.
Vitamin D	banány, avokádo	Tento vitamin usnadňuje vstřebávání vápníku ve střevě a jeho ukládání v kostech. Jeho nedostatek způsobuje měknutí kostí a jejich deformaci.
Vitamin E	špenát, kapusta, ořechy, kopřiva, hrách, malina, rajče, zeli	Chrání před nádorovými chorobami, zvyšuje potenci mužů, chrání před srdečními a cévními poruchami. Šťáva malin pročišťuje zažívací ústrojí a zmírňuje záněty močového měchýře. Maliny bývají úspěšné i při léčení zažívacích poruch a revmatismu



## 4. vyučovací hodina

- žáci ve skupinkách dostanou reklamní letáky s určitými druhy potravin. Jejich úkolem je vystříhnout a nalepením těchto potravin sestavit **potravinovou pyramidu**.
- prezentace vytvořených potravinových pyramid
- závěrečná diskuze, shrnutí

