

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Zdravý talíř

Příprava vyučovací hodiny

Téma: Zdravý talíř

Kapitola v RVP: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Ročník: 8.

Vyučovací hodina: 1 (45 min)

Použité pomůcky: počítač, dataprojektor

Klíčové kompetence:

- **Kompetence k učení**

- Žák projevuje ochotu věnovat se studiu.
- Žák třídí informace.
- Žák si vytváří komplexnější pohled.
- Žák má pozitivní vztah k učení, poznává jeho smysl a cíl.

- **Kompetence k řešení problémů**

- Žák vnímá problémové situace, chápe je a přemýšlí o nich.
- Žák vyhledává informace k řešení problému.
- Žák správné řešení předchozích situací aplikuje do nově vzniklých řešení.
- Žák umí kriticky myslet a dělat správná rozhodnutí.

- **Kompetence komunikativní**

- Žák umí formulovat a vyjadřovat své myšlenky.
- Žák naslouchá druhým.
- Žák rozumí textům.
- Žák využívá komunikativní dovednosti ke spolupráci s ostatními spolužáky.

- **Kompetence sociální a personální**

- Žák přispívá k diskuzi.
- Žák si vytváří pozitivní představu o sobě.

- **Kompetence občanské**

- Žák respektuje druhé, váží si jejich hodnot.
- Žák se rozhoduje zodpovědně dle situace.
- Žák se rozhoduje v zájmu podpory a ochrany zdraví.

- **Kompetence pracovní**

- Žák plní povinnosti, adaptuje se na nové pracovní podmínky.
- Žák přistupuje k výsledkům z hlediska svého zdraví.
- Žák využívá znalosti a dovednosti z jiných oblastí a rozvíjí svou budoucnost.
- Žák se orientuje v základních potřebách.

Mezipředmětové vztahy: přírodopis- vitamíny, chemie – přírodní látky

Cíle hodiny:

- Žáci umí definovat potřebné potraviny v průběhu dne.
- Žáci vědí, proč jsou některé potraviny důležité.
- Žáci umí určit množství některých potravin.
- Žáci znají ideální poměry denního jídla.
- Žáci umí rozeznat zdravou a nezdravou vodu, zdravý a nezdravý tuk.

Opěrné pojmy: zdraví, voda, živiny

Nové pojmy: sacharidy, bílkoviny, tuky

Teoretická příprava:

Racionální výživa:

Výživová doporučení:

- Jedná se o doporučení jídelního režimu pro náš dobrý zdravotní stav.
- Problém ve stravování je hlavně ve vysokém příjmu soli, nedostatku ovoce a zeleniny, díky nevhodným tukům, nadměrnému příjmu energie,... Co tedy do jídelníčku nepatří a co by ba naopak v jídelníčku chybět nemělo?
- Obsah jídelníčku by měl být co nejpestřejší, a 5 až 6 porcí denně.
- Denně – alespoň 3 porce zeleniny, 2 porce ovoce
 - 2 až 3 porce mléka, mléčných výrobků
 - Kvalitní bílkoviny – libové maso, ryby (alespoň 2x týdně), luštěniny (minimálně 2x týdně, vejce a ořechy
- Nasycené tuky by měly tvořit maximálně 1/3 příjmu z tuků (tučné maso, uzeniny, fast food, tučné cukrovinky,...).
- Nenasycené tuky by měly tvořit 2/3 z příjmu tuků (kvalitní rostlinné oleje – olivový, řepkový, lněný; ryby – losos, pstruh; ořechy,...).
- Důraz na dostatek vlákniny v potravě – ovoce, zelenina, celozrnné výrobky.
- Základem pitného režimu je hlavně čistá voda, čaje, ředěné šťávy.
- K pomoci proti civilizačním nemocem nám nepomůže pouze zdravá strava, ale také dostatečná pohybová aktivita.

Správný stravovací režim:

- Ideální přísun potravy je 5-6x denně. Tedy jíst denně více menších porcí.
 - **Ideální snídaně** – obsahuje cca 20-25 % denní energetické dávky
 - sacharidy (pečivo, müsli, ...)
 - Bílkoviny (mléčné výrobky, tvaroh, vejce, šunka,...)
 - Kvalitní tuky (kvalitní margarín,...)
 - Ovoce, zeleninu
 - Tekutiny
 - Snažíme se střídat sladké a slané snídaně.

- **Ideální přesnídávka** – cca 10-15 % denního příjmu
 - Ovoce nebo zelenina – přednostně ovoce dopoledne, zelenina odpoledne.
 - Kvalitní bílkoviny – mléčné výrobky, vejce, šunka, ořechy,...
 - Tekutiny
 - Celozrnné obilniny – celozrnné pečivo, zdravější müsli,...
- **Ideální oběd** – cca 30-35 % denního příjmu
 - Častá chyba je v nahrazování oběda různými fast foody a pochutinami.
 - Bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce,...
 - Příloha – rýže, těstoviny, brambory,...
 - Kvalitní tuky.
 - Zelenina, případně ovoce.
 - Tekutiny – polévka, nápoj.
- **Ideální svačina** – měla by poskytnout cca 10-15 % denního příjmu
 - Měla by obsahovat spíše zeleninu, než ovoce.
 - Kvalitní bílkoviny – luštěniny, mléčné výrobky, ořechy, vejce,...
 - Celozrnné obilniny – zejména u rostoucích dětí
 - Kvalitní tuky.
 - Tekutiny.
- **Ideální večeře** – cca 15-20 % denního příjmu.
 - Kvalitní bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy, mléčné výrobky,...
 - Zelenina, případně ovoce.
 - Tekutiny.
 - Celozrnné obilniny – pečivo, rýže,...
- **Druhá večeře** – v případě vysokého denního výdeje, 5-10 % denního příjmu
 - Lehká, zelenina, méně sladké ovoce, lehce stravitelné bílkoviny (jogurt)

Zdravý talíř pro náctileté:

Určen pro žáky ZŠ a SŠ škol.

- Potraviny jsou zde rozděleny do čtyř základních skupin.
 1. Skupina – ovoce
 2. Skupina – zelenina
 3. Skupina – obiloviny, brambory
 4. Skupina – maso, luštěniny, vejce, mléčné výrobky, ořechy

Uprostřed talíře se nachází sklenice, která symbolizuje zdravý nápoj a nad talířem se nachází olej, který zdůrazňuje příjem kvalitních tuků a olejů.

- **1. Skupina (ovoce)** – jíst ovoce všeho druhu a pestrých barev.
 - Doporučuje se 2 porce ovoce denně.
 - 1 porce ovoce = 1 hrnek ovocné šťávy, ½ hrnku sušeného ovoce, malé jablko, velký banán, 8 velkých jahod, 30 hroznových kuliček.
- **2. Skupina (zelenina)** – čerstvé zeleninové saláty se dají dochutit přidavkem kvalitního olivového oleje. Brambory do tohoto typu zeleniny nepočítáme (skrz vysoký obsah škrobu). Doporučuje se 2 až 3 porce zeleniny denně.
 - 1 porce zeleniny = hrnek brokolice, hrášku či špenátu, 2 hrnky ledového salátu, 2 střední mrkve, 1 velké rajče
- **3. Skupina (obiloviny, brambory)** – z obilovin je zejména zdravé celozrnné pečivo, nebo hnědá rýže, případně ovesné vločky.
 - 1 porce – krajíc chleba, rohlík, ½ hrnku uvařených cereálií, ½ hrnku vařené rýže či těstovin, středně velký brambor,...
- **4. Skupina (maso, ořechy, ryby, vejce, mléko, luštěniny)** – 1 porce = 30 g masa, ½ hrnku luštěnin,..
 - (Mléčné produkty) – 1 porce = hrnek mléka, 40 g tvrdého sýra, 220 ml jogurtu,..
- **Vody** je třeba 2 až 2,5 l za den (počítáme i tekutiny ze stravy). V horkých letních dnech a při sportu potřeba vyššího přísunu vody. Nejvhodnějším nápojem je čistá voda, čaje, ředěné šťávy.
- **Zdravé tuky** jsou kvalitní rostlinné oleje, nejlepší je řepkový a olivový. Kvalitní tuky obsahují zejména ořechy a ryby. Vyhýbat se kokosovému a palmovému tuku! (*viz zdroje*)

Školákům často chybí minerální látky:

Vápník – ten je důležitý pro tvorbu kostí a zubů. Při jeho nedostatku nastávají v této oblasti problémy. Hlavním zdrojem jsou mléčné výrobky a ořechy.

Železo - je součástí červeného krevního barviva, přenáší kyslík v krvi. Nedostatkem může dojít ke krvácení. Zdrojem jsou játra, maso, vejce, zelená zelenina.

Žákům často chybí:

Vitamín D – zachovává kostní hmotu. Vyskytuje se zejména ve vejci, mléku, v kůži působením slunečního záření. Narozené děti v zimě dostávají vitamín D.

Problémy spojené s příjmem potravy:

Obezita – z nadměrného příjmu potravy a minimálního pohybu, výjimečně způsobena geneticky.

Podvýživa – zejména v chudých státech.

Poruchy příjmu potravy – velmi časté u dospívajících dívek, které chtějí být krásné. Nejčastěji se vyskytuje mentální anorexie - hladovění a bulimie – přejídání s následným zvracením.

Průběh vyučovací hodiny:

Fáze hodiny	Popis činnosti	Metoda	Čas
Motivace	Zopakování předešlé látky	vyvolávání	4 min
Expozice	- Informace Základní informace o zdravém talíři.	Výklad	5 min
	- Video Žáci shlédnou video, o kterém se pak bude debatovat.	Sledování, diskuze	8 min
	- Zápis Žáci si budou zapisovat základní informace do sešitu.	Výklad	10 min
Fixace	Opakování Žáci si do sešitu napíší pár otázek, na které budou psát svoje odpovědi.	Samostatná práce, kontrola	15 min
Aplikace	Shrnutí hodiny	Diskuze	3 min

Úvod:

Po zápise do třídní knihy žáci budou seznámeni s tím, že se dnes budeme věnovat dojde novému tématu týkajícímu se správného stravovacího režimu.

Motivace:

Žáci budou vyvolávání a zodpoví na otázky:

„Minulou hodinu jsme začali probírat téma ohledně výživy. Pamatujete si, v čem je správná výživa důležitá?“

„Z jaké živiny získáváme nejvíce energie?“

„Z jaké živiny získáváme nejméně energie?“

„Kolikrát denně bychom měli jíst?“

„Kolik litrů tekutin bychom denně měli vypít?“

„Jaké živiny dodávají tělu nejvíce energie?“

„Jsou v naší potravě důležité vitamíny ve formě ovoce a zeleniny? Co je zdravější, vitamín v podobě pilulky, nebo vitamín z čerstvé zeleniny?“

Expozice:

1. Informace

Výklad na téma zdravé výživy, konkrétně „zdravého talíře“. Žáci se dozví, v čem je důležitý přísun potravin. V jakém procentuálním poměru by měli jíst potraviny v průběhu dne. Mnohem více se dozví o tuku, vodě, ovoci a zelenině.

2. Video

Žákům se pustí video týkající se zdravého talíře. Během sledování si žáci budou zapisovat, které potraviny jsou pro nás důležité. Následně bude puštěno druhé video, kde budou žáci seznámeni s tím, jak se bezpečně stravovat a tyto zásady si budou muset zapsat, jelikož hned po videu

proběhne debata o těchto zásadách. První video bude puštěno celé a druhé video pouze z části (od 2.30 min).

Odkazy: <https://www.youtube.com/watch?v=6QVazjPuUN0>
<https://www.youtube.com/watch?v=1mv7yeHbRrU>

3. Zápis

Žákům bude slovně diktován zápis do sešitu ohledně zdravého talíře. (viz příloha 1)

Fixace:

Žákům bude do sešitu nadiktováno pár otázek, na které budou odpovídat. Chvilí se budou moci nad otázkami zamyslet, poté je společně zkontrolujeme.

Otázky zní:

„Do kolika skupin se dělí zdravý talíř?“

„Kolikrát denně by se mělo jíst ovoce a kolikrát denně zelenina?“

„Kolik l vody by měl člověk vypít za den? A co se do pitného režimu počítá a co ba naopak ne?“

„Jaké jsou zdravé tuky?“

„V kterých výrobcích se vyskytuje vápník a železo?“

„Díky čemu získáváme vitamín D?“

„Co obsahuje zdravý talíř? A v jakém poměru by potraviny měly být?“

Aplikace:

Dojde ke shrnutí vyučovací hodiny. Žáci budou mít možnost říci, co jim tato hodina přinesla a co by se chtěli dozvědět příště.

Přílohy:

Příloha 1 – zápis

Racionální výživa:

- Ideální přísun potravy je 5-6x denně.
 - snídaně – 20-25 % denní energetické dávky
 - sacharidy (pečivo, müsli, ...)
 - Bílkoviny (mléčné výrobky, tvaroh, vejce, šunka,...)
 - Kvalitní tuky (kvalitní margarín,...)
 - Ovoce, zeleninu
 - přesnídávka – 10-15 % denního příjmu
 - Ovoce nebo zelenina – přednostně ovoce dopoledne, zelenina odpoledne.
 - Kvalitní bílkoviny – mléčné výrobky, vejce, šunka, ořechy,...
 - Celozrnné obilniny – celozrnné pečivo, zdravější müsli,..
 - oběd – cca 30-35 % denního příjmu
 - Bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce,...
 - Příloha – rýže, těstoviny, brambory,...
 - Kvalitní tuky.
 - Zelenina, případně ovoce.
 - Tekutiny – polévka
 - svačina – 10-15 % denního příjmu
 - Měla by obsahovat spíše zeleninu, než ovoce.
 - Kvalitní bílkoviny – luštěniny, mléčné výrobky, ořechy, vejce,...
 - Celozrnné obilniny – zejména u rostoucích dětí
 - večeře – cca 15-20 % denního příjmu.
 - Kvalitní bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy, mléčné výrobky,..
 - Zelenina, případně ovoce.
 - Celozrnné obilniny – pečivo, rýže,...

Zdroje:

HRNČÍŘOVÁ, Dana aj. Výživa ve výchově ke zdraví[online]. Praha 2014 [cit. 9.12.2017]. Dostupné z: [http://www.viscojis.cz/teens/images/Stahni_si/Vyukovy%20program_VVZ_aktualizace%20\[2014\].pdf](http://www.viscojis.cz/teens/images/Stahni_si/Vyukovy%20program_VVZ_aktualizace%20[2014].pdf)

Výživa dětí a dospívajících – videokomentář pro SŠ. In: Youtube. 4.10.2016 [cit. 2017-12-9]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6QVazjPuUN0>
WHO – 5 klíčů k bezpečnému stravování. In: Youtube. 15.9.2016 [cit. 2017-12-9]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1mv7yeHbRrU>

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Anna ČEČILOVÁ. Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník základní školy a víceletého gymnázia: příručka učitele. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-257-8.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Anna ČEČILOVÁ. Občanská výchova Rodinná výchova pro 7. ročník základní školy a víceletého gymnázia: příručka učitele. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-326-4.