

Tematický celok

VYVÁŽENÁ STRAVA



Ciele:

- žiaci získajú praktické informácie o vyváženej strave,
- žiaci aplikujú osvojené vedomosti pri zostavení svojho jedálneho lístka.

Žiaci na konci tematického celku dokážu/budú vedieť:

- vysvetliť, prečo telo človeka potrebuje živiny,
- odlíšiť základné funkcie jednotlivých živín na úrovni primeranej veku,
- odlíšiť jednoduché a zložité sacharidy,
- identifikovať potraviny obsahujúce „zdravé a nezdravé tuky“,
- vysvetliť na úrovni primeranej veku, prečo máme niektoré potraviny konzumovať obmedzene,
- aplikovať vedomosti o vyváženej strave pri nakupovaní a stravovaní,
- zostaviť jednoduchý jedálny lístok, v ktorom je akceptovaná požiadavka vyváženej stravy.

Žiaci na konci tematického celku budú poznať pojmy:

- vyvážená strava;
- živiny;
- bielkoviny, tuky, sacharidy (jednoduché, zložité), minerálne látky, vitamíny, vlákna, voda.

Tematický celok VYVÁŽENÁ STRAVA má 6 častí (vyučovacích hodín):

1. Prečo jeme? Čo jeme? Koľko jeme?
2. Vyvážená strava
3. Živiny
4. Zdravý tanier
5. Potravinová pyramída
6. V obchode

Na každú vyučovaciu hodinu je vypracovaný:

- Metodický list pre učiteľa
- Prezentácia pre učiteľa
- Pracovný list pre žiaka



Učiteľ



Žiaci



Úloha



Inštrukcie
pre učiteľa



Otázky
učiteľa pre
žiakov



Dobrovoľná
domáca
aktivita

Prečo jeme? Čo jeme? Koľko jeme?

1. vyučovacia hodina



Žiaci na konci vyučovacej hodiny dokážu/budú vedieť:

- sformulovať na úrovni primeranej veku význam potravín pre človeka,
- odlíšiť základné druhy/skupiny potravín,
- odlíšiť pravidelné stravovanie od nekontrolovaného „pojedania“ potravín,
- posúdiť, ktoré potraviny sú len doplnkom pravidelnej stravy.

1. Motivácia



Pred vyučovaním učiteľ rozloží na stôl alebo parapetu rôzne druhy ovocia, zeleniny, cereálne tyčinky.

Motivačný rozhovor

2 min.

Odporúčané otázky učiteľa:

Prečo je dôležité zaoberať sa stravovaním?
Rozprávate sa so svojimi rodičmi o stravovaní?
Chodievate s rodičmi na nákup potravín?

Pomáhate rodičom pri príprave jedla?
Prečo som priniesol/priniesla tieto potraviny?

2. Prečo jeme?



Prečo jeme?

5 min.



Odpovedajú a svoje odpovede postupne (na pokyn učiteľa) píšú na tabuľu.

(Najčastejšie odpovede žiakov: aby sme dobre rástli, aby sme mali energiu, aby sme boli silní, zdraví, aby sme neochoreli, aby sme mali dôležité látky pre telo, aby telo mohlo pracovať, aby sme zásobili telo dôležitými látkami, aby naše telo správne fungovalo.)



Ktoré odpovede na otázku „Prečo jeme?“ sú správne?



Odpovedajú (s usmerňovaním učiteľa).



Na základe diskusie so žiakmi vyznačí tri odpovede, ktoré sú ako odpoveď najvhodnejšie.
Správne odpovede súvisia s látkami potrebnými na rast, fungovanie tela a s potrebnou energiou.



Úloha 1 v pracovnom liste

2 min.



Na pokyn učiteľa zapíšu do pracovného listu, prečo potrebujeme jesť (prijímať potravu).

Úloha 1. Prečo prijímame potravu?

Zapíš do troch okienok, prečo podľa teba potrebujeme prijímať potravu.



3. Čo jeme?

10 min.



Rozdelí žiakov do troch až štyroch skupín.

Napríklad podľa radov, v ktorých sedia; podľa pripravených kartičiek, ktoré si vyberú; podľa farby plastových vrchnáčikov, ktoré si vyberú z nepriehľadného vrečka; podľa farby vlasov.



Vytvoria skupiny podľa pokynu učiteľa a každá skupina si zvolí „hovorcu“.



Dáva pokyn: každá skupina napíše 5 potravín, ktoré najčastejšie jedia. Majú na to čas tri minúty.



Prvá skupina sa zhromaždí pri tabuli a píše na tabuľu.

Ostatné skupiny sa zhromaždia na rôznych miestach triedy a píšú (každá na svoj spoločný papier).



Dá pokyn na ukončenie skupinovej práce.

Vyzve hovorcu druhej skupiny, aby prišiel k tabuli a podčiarkol potraviny, ktoré sa zhodujú s tými na tabuli. Následne ho vyzve, aby dopísal tie, ktoré tam nie sú.



Hovorca podčiarkuje a dopisuje na tabuľu podľa pokynu učiteľa.



Vyzve hovorcu ďalšej (a ďalšej) skupiny, aby prišiel k tabuli a podčiarkol potraviny, ktoré sa zhodujú s tými na tabuli. Následne ho vyzve, aby dopísal tie, ktoré tam nie sú.



Hovorcovia ďalších skupín podčiarkujú a dopisujú na tabuľu podľa pokynu učiteľa.



Vyhodnotí brainstorming – čo (ktoré potraviny) žiaci najviac jedia – potraviny, ktoré mali napísané všetky tri skupiny. **Pouvažujte nad potravinami, ktoré by sme nemali jesť často. Uveďte príklady.**



Žiaci diskutujú (s usmerňovaním učiteľa).



Vyberte 3 potraviny, ktoré by sme nemali jesť často.



Žiaci diskutujú (s usmerňovaním učiteľa).



Úloha: Ktoré potraviny sú pre naše telo dôležité?

5 min.

Označ potraviny, ktoré sú pre naše telo dôležité a mali by sme ich jesť pravidelne. Prečiarkni potraviny, ktoré by sme mali jesť len príležitostne.





Prečo by sme prečiarknuté potraviny nemali jesť často?



Odpovedajú (s usmerňovaním učiteľa).

(Najčastejšie odpovede žiakov: sú nezdravé, príliš slané, masťné, sladké, priberá sa z nich, neobsahujú vitamíny.)



Aký význam majú potraviny, ktoré by sme mali jesť, naopak, pravidelne?



Odpovedajú (s usmerňovaním učiteľa).

(Najčastejšie odpovede žiakov: obsahujú vitamíny, rastieme z nich, máme silu a energiu na pohyb.)



Učiteľ žiakov navedie späťne k Úlohe 1 a trom najdôležitejším dôvodom potreby prijímania jedla (potravy).

4. Koľkokrát za deň jeme?

5 min.



Pýta sa žiakov:

Kto raňajkuje?

Kto desiatuje?

Kto obeduje?

Kto olovrantuje?

Kto večeria?

Kto okrem toho je niečo iné? Čo?

Spočíta a počet napíše jeden žiak na tabuľu.

Spočíta a počet napíše iný žiak na tabuľu.

Spočíta a počet napíše iný žiak na tabuľu.

Spočíta a počet napíše iný žiak na tabuľu.

Spočíta a počet napíše iný žiak na tabuľu.

Napíšte na papier.



Vyzve žiakov, aby napísali na veľký papier jednu potravinu, ktorú okrem hlavných jedál jedia najčastejšie.



Každý žiak napíše podľa pokynu.



Vyzve žiakov, aby ukázali napísanú potravinu.



Podľa druhu napísaných potravín a po vzájomnej diskusii sa sami zoskupia.



Podľa aktuálnej situácie zoskupenia žiakov vyhodnotí.



Pýta sa žiakov:

Kedy jete tieto potraviny?

Ako by sme nazvali tieto potraviny?

(Odpovede žiakov: „zájedky“, „maškrty“ ...)



Úloha 2 v pracovnom liste

4 min.



Na pokyn učiteľa v pracovnom liste vyplnia tabuľku.



Vyzve dobrovoľníka, aby porozprával o svojom jedálnom lístku (o tom, čo celý deň jedáva).

Úloha 2. Doplň tabuľku a všimni si, aký pestrý je tvoj jedálny lístok počas dňa.

Moje obľúbené jedlo					
Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera	Zájedky/ maškrty



Úloha 3 v pracovnom liste

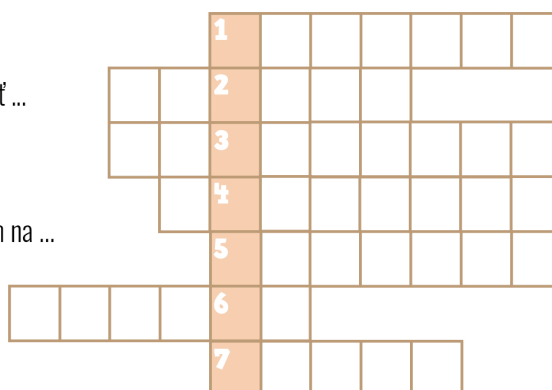
7 min.



Na pokyn učiteľa v pracovnom liste lúštia tajničku.

Úloha 3. Tajnička

1. Príprava jedla iným slovom ...
2. Jogurt sa vyrába z ...
3. Na prípravu jedla potrebujeme nakúpiť ...
4. Ranné jedlo sa nazýva ...
5. Sladkosti sa nazývajú aj ...
6. Drobná sladkosť ...
7. Keď mi chýbajú nejaké potraviny, idem na ...



Tajnička je:

Úloha 3. Tajnička

1. Príprava jedla iným slovom ...
2. Jogurt sa vyrába z ...
3. Na prípravu jedla potrebujeme nakúpiť ...
4. Ranné jedlo sa nazýva ...
5. Sladkosti sa nazývajú aj ...
6. Drobná sladkosť ...
7. Keď mi chýbajú nejaké potraviny, idem na ...



Správne riešenie tajničky: VITAMÍN.



Dobrovoľná domáca aktivita

2 min.

Zisti, ktoré potraviny obsahujú veľké množstvo vitamínov. Napiš ich na druhú stranu pracovného listu a dva príklady nakresli.

5. Reflexia

1 min.



Využije niektoré motivačné otázky:

Dozvedeli ste sa dnes niečo nové?
Čo vás najviac zaujalo?

Čomu ste nerozumeli?
Pracovalo sa vám v skupine dobre?

Múdre okienko



Výživa	je poskytovanie organizmu životne dôležitých látok (v podobe potravy).
Potrava	sú látky, ktoré prijímajú organizmy na svoju výživu.
Potraviny	sú látky obsahujúce živiny, určené pre výživu človeka.
Jedlo	sú potraviny pripravené na jedenie.
Zájedka	je menšie množstvo jedla na zajedenie.
Maškrtka	je jedlo, ktoré vzbudzuje pôžitok z príjemnej chuti, obyčajne niečo sladké, sladkosť, chutné jedlo, lahôdka, pochúťka.



Spolu 43 minút

Vyvážená strava

2. vyučovacia hodina



Žiaci na konci vyučovacej hodiny dokážu/budú vedieť:

- aplikovať vedomosti o vyváženej strave pri stravovaní,
- posúdiť na úrovni primeranej veku vplyv nevyváženej stravy na ľudské telo,
- vysvetliť na úrovni primeranej veku, prečo máme niektoré potraviny konzumovať obmedzene,
- posúdiť hodnotu spracovaných potravín a odlíšiť ich od prirodzených potravín,
- posúdiť na úrovni primeranej veku vplyv nedostatku pohybu na ľudské telo.

1. Motivácia



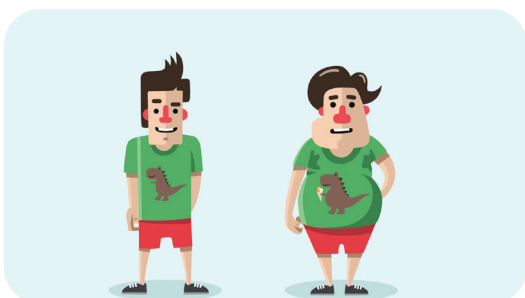
Motivačný rozhovor
Odporúčané otázky učiteľa:

2 min.

Spomínate si na prvú vyučovaciu hodinu,
keď sme sa rozprávali o dôvodoch, prečo jeme?
Prečo jeme?

Sme tím, čo jeme?
Čo to znamená: Sme tím, čo jeme!

2. Sme tím, čo jeme



Pozrime sa na obrázky.
Zdá sa, že na každom obrázku porovnáваме človeka v odlišných situáciách. Čím sa líšia?
Nájdí na obrázku 5 rozdielov.

10 min.



Rozdelí žiakov do troch skupín. Skupina bude mať 3 minúty na riešenie úlohy. Vyzve žiakov, aby postupne po skupinách povedali svoje odpovede.



Každá skupina bude sledovať jeden z obrázkov.



Rôzne odpovedajú.
(Najčastejšie odpovede žiakov: rozdielna hmotnosť, rozdielny výraz tváre, únava, vyčerpanie, potenie, výborný výkon, nesústredená práca, dobré výsledky pri učení.)



Premietne obrázky.

3 min.



Ak teda platí, že sme tím, čo jeme, čo myslíte? Ako sa stravujú osoby na prvom a druhom obrázku?



Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: nezdravo, jedia veľa sladkostí a mastných jedál, pijú sladené nápoje.)



Zhodneme sa na tom, že nevhodná strava môže byť príčinou:

- zvyšovania telesnej hmotnosti,
- zníženého športového výkonu,
- zvýšenej únavy?



Na pokyn učiteľa vypracujú v pracovnom liste úlohu 1 a doplnia správny tvar slova.



Úloha 1 v pracovnom liste

Doplň vhodné slovo. Použi správny tvar slova:

4 min.

Úloha 1 v pracovnom liste

Doplň vhodné slovo. Použi správny tvar slova:

priberanie pohyb problémy potenie príjem jedlá zápach množstvo

Vyšší jedla, než je naše telo schopné spracovať, sa môže prejavíť na hmotnosti, čo často vedie aj k nadmernému a silnejšiemu telesnému Týmto sa dá vyvarovať prijímaním menšieho mastných a prisladzovaných či nápojov a pravidelným



Správne riešenie:

Vyšší **...príjem...** jedla, než je naše telo schopné spracovať, sa môže prejavíť **...priberaním...** na hmotnosti, čo často vedie aj k nadmernému **...poteniu...** a silnejšiemu telesnému **...zápachu...**

Týmto **...problémom...** sa dá vyvarovať prijímaním menšieho **...množstva...** mastných a prisladzovaných **...jedál...** či nápojov a pravidelným **... pohybom...**



Na pokyn učiteľa vypracujú v pracovnom liste úlohu 2 a pospájajú časti vety.



Úloha 2 v pracovnom liste
Spoj časti viet:

6 min.

Úloha 2 v pracovnom liste

Spoj časti viet:

- | | |
|---|--|
| 1 Nevhodné stravovanie sa odráža | A nedostatkom pohybu oslabené a nefungujú tak, ako by správne mali. |
| 2 Vyššia hmotnosť spôsobuje | B aj na našom zdravotnom stave. |
| 3 Tuk prevažuje nad svalmi, ktoré sú | C pravidelne športujeme a telo má dostatok pravidelného pohybu. |
| 4 Môže sa stať, že ak sa nesprávne stravujeme, naše telo | D vyššiu záťaž na srdce, kosti a kĺby. |
| 5 Lepšie športové výkony budeme dosahovať, ak | E sa začne nesprávne vyvíjať a menej rásť. |
| 6 Viac sily a energie získame | F má dostatok kvalitnej a pestrej stravy a odpočinku. |
| 7 Učenie je pre organizmus jednoduchšie, ak | G pravidelným pohybom, pestrou a vyváženou stravou. |



Správne riešenie: 1B, 2D, 3A, 4E, 5C, 6G, 7F.

3. Pestrá strava

5 min.



Premietne obrázky z prezentácie alebo využije scénu z aplikácie NpZD_Vyvážená strava_SK_v02 – klikaním na jednotlivé priehradky vyskočia informačné okná s textom.



Aké kategórie potravín by v našom jedálnom lístku nemali chýbať?

Āké kateg6rie potrav6n by v naŝom
jed6lnom listku nemali ch6bať?

PESTRĀ STRAVA



Odpovedaj6, uĉitel' ich usmer6uje. N6sledne si overia odpoveď kliknut6m na obr6zok.
Jeden ŝiak preĉ6ta inform6cie z obr6zkov.



Strukoviny a obilniny sú plné vlákniny, ktorá prospieva nášmu tráveniu. Zelenina má veľký obsah vody, vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a je pre naše telo veľmi prospešná. Preto by sme jej mali zjesť čo najviac. Ovocie nám dodáva energiu v podobe sacharidov, vlákniny a vitamíny, ktoré posilňujú našu imunitu a funkcie orgánov. Mlieko a mliečne výrobky sú zdrojom vápnika a vitamínov, ktoré pomáhajú rastu a správne fungovaniu kostí. Mäso obsahuje bielkoviny, ktoré sú stavebným kameňom pre naše telo. Orechy a semenka obsahujú oleje a tuky, ktoré prospievajú nášmu telu. Huby obsahujú veľký podiel vody a minerálnych látok.

Žiaci si upevnia a doplnia informácie o živinách aj na ďalšej vyučovacej hodine.



Premietne obrázok a vyzve deti, aby sa postavili a spolu si zacvičia.

3 min.

Úloha

Rozbehanie na mieste

zdvihame kolena a rýchlo bežíme na mieste



Skákajúci panák

v poskoku roznožujeme a prinožujeme a súčasne zdvihame paže smerom k sebe



Dotýkanie sa špičiek

stoj rozkročný, ruky upažiť a dotýkame sa špičiek nôh



Lakte - kolena

ruky dáme za hlavu a snažíme sa dotknúť pravým lakťom ľavého kolena a naopak



4. Pôvod potravín



Premietne obrázok.

5 min.





Úloha

Vymenuj potraviny z obrázka. Doplň ich do tabuľky podľa ich pôvodu.



ÚLOHA

Vymenuj potraviny z obrázka. Doplň ich do tabuľky podľa ich pôvodu.

Prírodné potraviny		Vyrobené potraviny	
Potravina	Zloženie	Potravina	Zloženie
jablko	jablko	čipsy	zemiaky, olej, soľ

Ktoré potraviny sú kvalitnejšie? Prírodné neupravené alebo spracované? Aké pridané zložky obsahujú spracované potraviny?



Správne riešenie:

Prírodné potraviny		Vyrobené potraviny	
Potravina	Zloženie	Potravina	Zloženie
jablko	jablko	čipsy	zemiaky, olej, soľ
jahoda	jahoda	kola	voda, cukor, konzervant, farbivo, oxid uhličitý
ovsené vločky	ovsené vločky	cukrík	cukor, aróma, farbivo
sušené hrozienka	sušené hrozienka		
oriešky	oriešky		



Ktoré potraviny sú kvalitnejšie? Prírodné neupravené alebo spracované? Aké pridané zložky obsahujú spracované potraviny?



Rôzne odpovedajú, učiteľ ich doplní.



Na obrázku vľavo sú jednodruhové potraviny alebo mix jednodruhových potravín (napríklad neprisladzované müsli). Na obrázku vpravo sú priemyselne spracované viacdruhové potraviny obsahujúce množstvo pridaných zložiek – soľ, zvýrazňovače chuti, rafinovaný cukor alebo konzervačné látky.



Dobrovoľná domáca aktivita

1 min.

Začvič si doma spoločne so súrodencami a rodičmi našu rozcvičku.
POZOR: Necvič s plným žalúdkom ani hneď po jedle!

5. Reflexia

2 min.



Využite niektoré motivačné otázky:

Vyvážená strava má názov podľa toho, že ju treba vážiť?
Ktorá informácia bola pre vás nová?
Ktorú informáciu ste už poznali?



Múdre okienko

Zásady zdravého stravovania

1. Ješť kvalitnú pestrú stravu a v primeranom množstve.
2. Čím je potrava prirodzenejšia, tým lepšie.

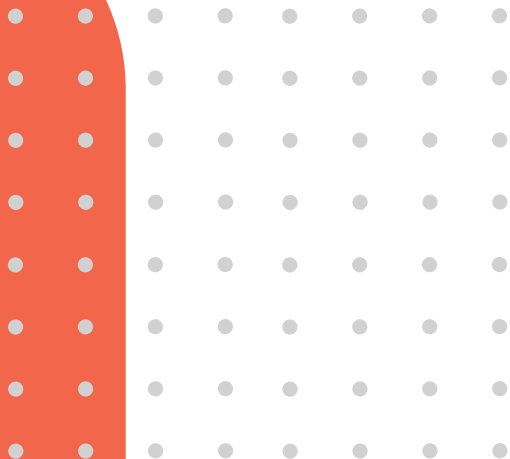
Vyvážená strava

je strava pestrá, obsahujúca všetky živiny, ktoré sú do tela prijímané v správnom pomere a množstve pre správne fungovanie ľudského organizmu.

Živiny

sú zložky, ktoré tvoria ľudský organizmus. Patrí sem voda, bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny. Ich zdrojom je potrava.

Spolu 43 minút



Živiny

3. vyučovacia hodina



Žiaci na konci vyučovacej hodiny dokážu/budú vedieť:

- vysvetliť, prečo ľudské telo potrebuje živiny,
- odlíšiť na úrovni primeranej veku význam jednotlivých živín a ich základné funkcie,
- odlíšiť jednoduché a zložité sacharidy,
- odlíšiť zdravé a nezdravé tuky

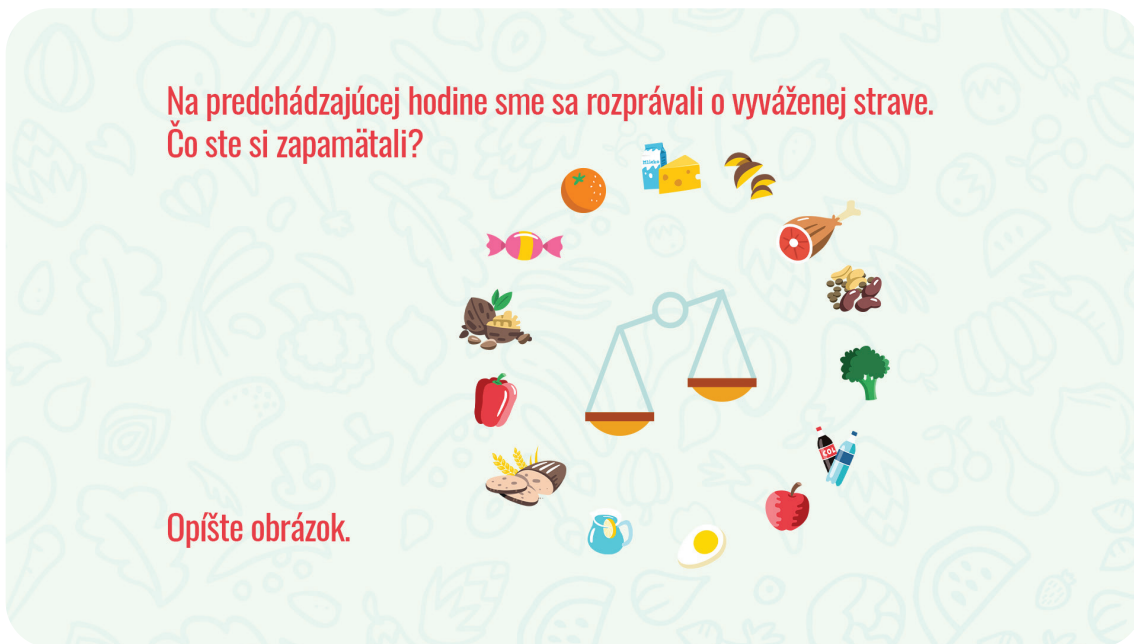
1. Motivácia

2 min.



Motivačný rozhovor
Odporúčané otázky učiteľa:

Na predchádzajúcej hodine sme sa rozprávali o vyváženej strave. Čo ste si zapamätali?
Opíšte obrázok.



Mať vyváženú stravu a jesť pestro znamená, že človek je dostatočné množstvo rôznych druhov potravín, ktoré obsahujú živiny potrebné pre naše telo. V pestrej strave nájdeme všetko od ovocia až po zeleninu, mäso, orešky, ryby alebo ryžu.

2. Som živý zo živín

8 min.





Čo si predstavíš pod slovom živina/živiny?



Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: potravina, jedlo, bielkoviny, tuk, mäso...)



Premietne video (využije scénu z aplikácie NpZD_Vyvážená strava_SK_v02), trvanie 2:03.

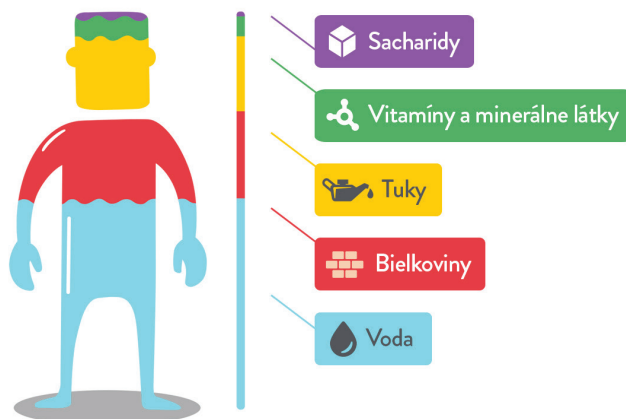


Pozrime sa na obrázok.

Porovnajte zastúpenie jednotlivých zložiek, ktoré tvoria ľudské telo!

Ktojej zložky je najviac?

Môže sa líšiť toto zastúpenie jednotlivých zložiek u rôznych ľudí?





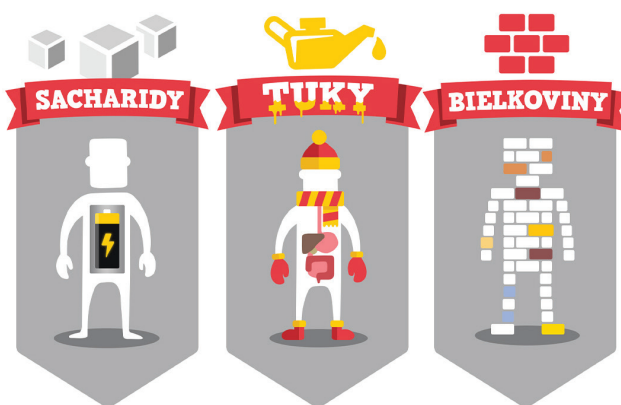
Ľudské telo sa skladá z vody, bielkovín (proteínov), tukov (lipidov), minerálnych látok, vitamínov a cukrov (sacharidov). Aby organizmus správne fungoval, potrebuje všetky tieto zložky v správnom pomere. Nazývame ich **živiny**. Hlavným zdrojom živín je **potrava**.

Poznámka: Spomenúť obezitu, pri ktorej sa zvýši zastúpenie tukov.



Premietne obrázky z prezentácie.

- Vo videu boli použité slová **SACHARIDY, TUKY a BIELKOVINY**.
- Čo ste si o nich zapamätali?



Každú potravinu je možné zaradiť do skupiny sacharidov, tukov alebo bielkovín podľa toho, ktorú zložku obsahuje v prevažnej miere.





Úloha 1 v pracovnom liste

4 min.

Úloha 1 v pracovnom liste

Priradi potraviny k jednotlivým skupinám podľa toho, ktorých živín obsahuje najviac.
Spoj ich čiarou.



Na pokyn učiteľa vypracujú v pracovnom liste úlohu 1 a zaradia potraviny do skupín.



Správne riešenie:

Sacharidy: chlieb, zemiaky, cestoviny, ryža, cukrík, jahoda, jablko.

Tuky: orechy, olej, ryba (rybací olej), tučné mäso, slanina.

Bielkoviny: vajce, strukoviny, syr, mäso, rybacie mäso.

Poznámka: Niektoré potraviny môžu byť zaradené do viacerých skupín. Je vhodné uviesť žiakom príklad (vajíčko, bielok, žĺtok; ryba).

3. Sacharidy, tuky, bielkoviny

10 min.



Premietne obrázok z prezentácie.





Sacharidy sú hlavným zdrojom energie. Niektoré sacharidy spotrebuje (spaluje) naše telo rýchlejšie a niektoré pomalšie. Rozdeľujeme ich preto do dvoch skupín – jednoduché a zložené. **Jednoduché sacharidy (cukry)** naše telo spotrebuje ihneď, nemali by sme to však s nimi preháňať. Ich nadbytočné množstvo telu škodí, premieňajú sa na tuk a spôsobujú priberanie na váhe. Ide najmä o spracované potraviny: biely chlieb, jemné pečivo, sladké a energetické nápoje, sladkosti, biely cukor a dezerty. Medzi jednoduché sacharidy, ktoré sú pre telo vhodné, patrí med a ovocie. **Zložené sacharidy (polysacharidy)** telo spracováva pomaly a postupne, čo je výhodnejšie. Vie tak lepšie využiť uvoľnenú energiu. Patrí sem ryža, strukoviny, zemiaky, zelenina.



Aké sacharidy máte/ste mali dnes na desiatu?

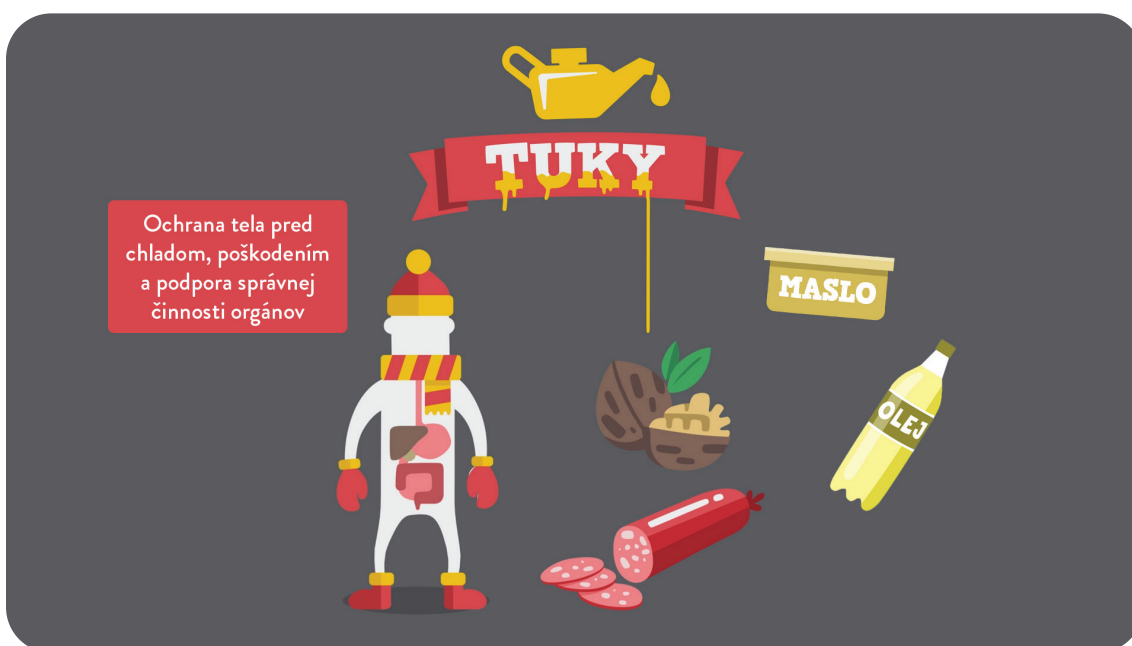


Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: ovocie, zelenina, sladkosti, konkrétne názvy maškrt, chlieb, rožok, iné pečivo, džem, džús, sladený nápoj...)



Premietne obrázok z prezentácie.



Tuky ochraňujú naše telo a orgány pred chladom, poškodením a podporujú správnu činnosť orgánov. Rozlišujeme zdravé tuky pochádzajúce hlavne zo zeleniny (olivový olej), ale nachádzajú sa aj v orechoch, semenkách (slnečnicový olej) a rybách. Nezdravé tuky sú najmä tuky priemyselne spracované, pridávané do koláčov a cukroviniek vo forme margarínov, ale aj tuk v tučnom mäse (slanina). Nadmerné zásoby tukov sa však v tele ukladajú a môžu spôsobiť obezitu.



Aké tuky máte/ste mali dnes na desiatu?



Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: maslo, salámu, syr, nutelu (lieskovcovú nátierku), orieškovú tyčinku...)



Premietne obrázok z prezentácie.



Bielkoviny posilňujú naše svaly a umožňujú im rásť. Môžeme ich nazvať stavebnými kameňmi pre naše telo.



Aké bielkoviny máte/ste mali dnes na desiatu?



Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: šunka, jogurt, syr, vajíčková nátierka, varené vajce...)

4. Vitamíny, minerálne látky, voda, vláknina

9 min.



Premietne obrázok z prezentácie.





Vitamíny pomáhajú nášmu telu správne fungovať a posilňujú imunitu. Najviac sa nachádzajú v ovocí a zelenine.

Minerálne látky zase pomáhajú správne mu rásť, fungovaniu kostí a zabezpečujú ich pevnosť. Nachádzajú sa v každej kvalitnej a výživnej zložke našej potravy (ovocie, zelenina, mäso, mlieko, strukoviny). Sú súčasťou pitnej vody. Pomáhajú chrániť naše telo pred chorobami.



Premietne obrázok z prezentácie.



Voda má mnoho funkcií. Podporuje vstrebávanie živín a prenáša ich všade tam, kde sú potrebné. Pomáha udržiavať telesnú teplotu a zaisťuje, aby sa z nášho tela dostali von škodlivé látky. Príjem tekutín je u detí a dospelých odlišný. Pre deti vo veku 6 až 13 rokov platí, že by mali vypiť 55 ml na 1 kg hmotnosti, bez rozdielu pohlavia. Potreba príjmu tekutín sa mení v závislosti od teploty prostredia a fyzickej aktivity. (Pitným režimom sa budeme ešte zaoberať v samostatnom tematickom celku.)

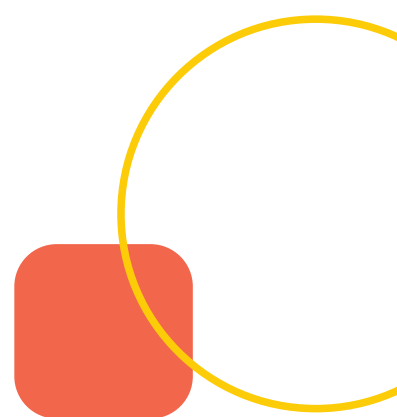
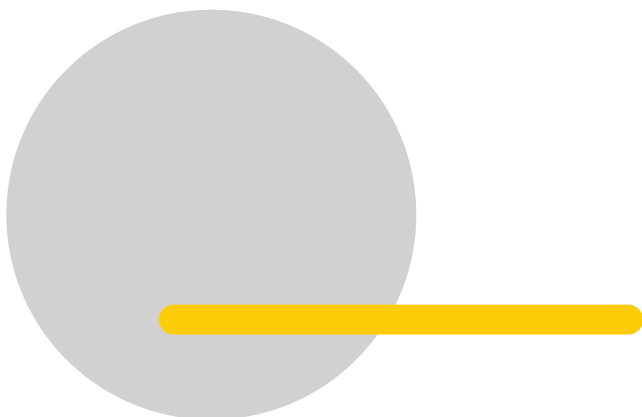


Áké nápoje máte/ste mali dnes v škole?



Rôzne odpovedajú.

(Najčastejšie odpovede žiakov: voda, sirupová voda, džús, čaj, ovocný čaj...)





Premietne obrázok z prezentácie.



Vláknina je dôležitá pre správne fungovanie čriev, aby nepotrebné zvyšky jedla odchádzali von z tela. Viaže na seba škodlivé látky a pomáha ľahšiemu vyprázdňovaniu stolice. Nachádza sa najmä v obilninách, orieškoch, ovoci a zelenine.



Obsahuje vaša dnešná školská desiata aj vlákninu?



Rôzne odpovedajú.

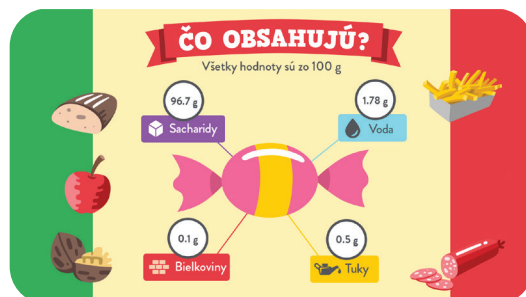
(Najčastejšie odpovede žiakov: áno – mám na desiatu celozrnný chlieb, celozrnný rožok, avokádovú nátierku, jablko, hrušku, mrkvu; nie...)

5. Koľko čoho obsahujú?

8 min.



Premietne obrázky z prezentácie alebo využije scénu z aplikácie NpZD_Vyvážená strava_SK_v02 – klikaním na jednotlivé priehradky vyskočia informačné okná s textom.





K lepšiemu učeniu, vyššej športovej výkonnosti a atraktívnejšiemu vzhľadu potrebujeme dostatok správnych živín. Mohlo by sa zdať, že všetky potraviny obsahujú všetky živiny.

Poznámka: Všetky údaje sú vypočítavané zo 100 g – ďalšie neuvedené hodnoty sú soli, dochucovadlá, vitamíny a minerálne látky.

Zdroj informácií: Potravinová banka dát (PBD); Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum, Výskumný ústav potravinársky na Slovensku. <http://www.pbd-online.sk/>

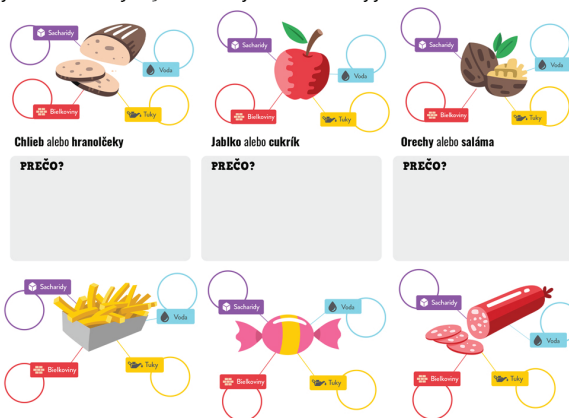


Úloha 2 v pracovnom liste

Úloha 2 v pracovnom liste

Porovnaj výživovú hodnotu týchto potravín. Dopíš do okienok údaje z videa, zamysli sa a vyhodnoť tieto otázky ku každej potravine:

- Koľko sacharidov, bielkovín, tukov a vody obsahuje? Zapiš do okienok.
- Ktorá potravina je z hľadiska výživy hodnotnejšia? Zakrúžkuj ju a zdôvodni.



Spoločne na vyučovacej hodine vypracujú v pracovnom liste úlohu 2.

Poznámka: Učiteľ premieta jednotlivé obrázky z aplikácie a žiaci si doplnia potrebné údaje. Druhú časť úlohy 2 môžu žiaci riešiť individuálne.



Správne riešenie:

Celozrnný chlieb je výhodnejším zdrojom sacharidov (cukrov) a tukov než hranolčeky, obsahuje aj viac minerálov a vitamínov. **Jabĺko** je výhodnejším zdrojom energie ako cukrík, pretože obsahuje sacharidy v prirodzenej podobe, spolu s vlákninou a vitamínmi. **Oriechy** sú výhodnejším zdrojom prospešných tukov a bielkovín ako saláma plná tukov, soli a prídavných látok.



Dobrovoľná domáca aktivita

1 min.

Priprav si zajtra desiatu do školy sám.
Dobre si rozmysli, ktoré potraviny použiješ. Dbaj na to, aby desiata obsahovala sacharidy, tuky, bielkoviny aj vlákninu.

6. Reflexia

2 min.



Využije niektoré motivačné otázky:

Je niečo, čomu ste dnes dobre nerozumeli?
Ktorá informácia vás prekvapila?



Múdre okienko

Sacharidy

sú hlavným zdrojom energie pre ľudské telo.

Tuky

ochraňujú telo a orgány pred chladom, poškodením a podporujú správnu činnosť orgánov.

Bielkoviny

sú stavebné kamene pre organizmus.

Vitamíny

pomáhajú telu správne fungovať a posilňujú imunitu.

Minerálne látky

pomáhajú správne rasti, fungovaniu kostí a zabezpečujú ich pevnosť.
Pomáhajú chrániť telo pred chorobami.

Vláknina

je dôležitá pre správne fungovanie čriev.

Spolu 43 minút

