

Šablona III / 2 - Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

# ZDRAVÁ VÝŽIVA

## VY\_32\_INOVACE\_PRV3\_16\_16

**Anotace:** materiál obsahuje 2 listy anotace, 3 listy prezentace, 1 list - průzkum, 2 listy - náměty na práci s PC

**Šablona :** III / 2

**Název :** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

**Téma :** Zdravá výživa

**Autor :** Mgr. Radoslava Fabiánková

**Očekávaný výstup :** žáci získají přehled o nedobré situaci ve stravování dětí, dovědí se, co je a co není zdravá strava, získají informace o zdravém životním stylu. Při práci s počítačem si ověří své znalosti o ovoci a zelenině, mohou si vybrat a zahrát hru s ovocem a zeleninou , připravit zdravé pohoštění. Všechny aktivity motivují žáky zdravě jíst. Žáci provedou ve třídě malý průzkum .

**Klíčová slova :** zdravý životní styl, pravidelná strava, mléčné výrobky, rostlinné tuky, luštěniny, zdroj bílkovin, pitný režim, potravinová pyramida

**Druh učebního materiálu :** prezentace, úkoly na počítači, průzkum – dotazníček, On-line škola hrou

**Cílová skupina :** žák 1. stupně ZŠ, 3. ročník

**Typická věková skupina :** 8 – 11 let

**Použité zdroje a materiál :** [www.neninamtojedno.cz](http://www.neninamtojedno.cz)  
[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)  
[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Radoslava Fabiánková

# *Zdravá výživa*

Chceš si užívat života? Rád jezdíš na výlety, sportuješ s kamarády?

Láká tě příroda, řeky a rybníky, lesy a hory?

To všechno můžeš jen když jsi zdravý ! Zdraví si udrž co nejdéle.

A jak ?

*1. Vyber si svůj životní styl.*

Můj životní styl = **zdravá výživa** + **správné využití volného času**  
+ **moje učení** + **moje zájmy**

## 2. Přemýšlej o tom, co jíš.

Chci jíst to, co prospívá mému zdraví.

Řídím se těmito pravidly:

- má strava je pestrá a rozmanitá
- jím pravidelně 5 x denně
- nehladovím ani se nepřejídám
- jím drůbeží a rybí maso, luštěniny /bílkoviny/
- jím polotučné mléčné výrobky
- dávám přednost rostlinným tukům
- jím co nejméně sladkostí a výrazně slaných jídel
- udržuji pitný režim / 1 – 2 litry tekutin denně /
- *Poznámka : vysvětli kamarádům, co tvá pravidla znamenají.*

### 3. Jídlo, to je radost

Ráno se vždy dobře nasnídám.

Ve škole si pochutnám na svačině.

Těším se na oběd se spolužáky.

Svačinku koupíme, připravíme a sníme s maminkou a bráškou.

Večeříme celá rodina. Přitom si povídáme a je nám dobře.

Víte, že :

- jen 1/3 dětí jí denně ovoce ?
- jen asi 1/5 dětí jí denně zeleninu ?
- více jak 1/3 dětí jí 1x týdně hamburger, hranolky ?
- asi 1/5 dětí stoluje s rodiči pouze o víkendu ?

Udělejte si ve třídě také **malý průzkum** .

•Jím denně :

.....  
.....

•Jím často :

.....  
.....

•Jím málokdy :

.....  
.....

•Nejím vůbec :

.....  
.....

Vybírej a přiřaď : ovoce, zelenina, mléčné výrobky, sýry,chléb, pečivo, maso, kuřecí maso, ryby, luštěniny, salám, párky, hranolky, brambůrky, sladkosti, čokoláda, sladké nápoje, hamburger.

**Vyhodnoťte, zda jíte zdravě.**

## Úkoly pro práci s počítačem: ( vyber si, co tě zajímá )

1. **Potravinová pyramida** – v pyramidě jsou potraviny rozmístěny v několika patrech. Ty, které jsou nejvýše, by se měly v našem jídelníčku objevovat nejméně  
[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz).
2. **Tajemství školních svačín** – výsledky průzkumu, který nám prozradí, co ve škole děti svačí. Možná vás to překvapí.  
[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)
3. **On-line škola hrou** – chceš si hrát a zároveň si ověřit své znalosti o ovoci a zelenině ?  
[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)
4. **Veselá kuchařka** – opravdu veselé recepty. Podívej se a přesvědči se. Nejenom, že výsledek dobře vypadá, ale taky chutná !  
[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)

5. **Náměty her s ovocem a zeleninou** – domluvte se a vyberte si hru, kterou si můžete zahrát spolu ve třídě.

[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)

6. **Nakresli si** potravinovou pyramidu

[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

