

5 dôvodov prečo konzumovať mlieko

Cieľ: Cieľom našich aktivít k téme mlieko bolo ukázať žiakom, prečo by mali piť mlieko a jesť mliečne výrobky. Snažili sme sa ponúknuť žiakom informácie o produkcii mlieka, o jeho zložení, význame mlieka pre telo človeka. Tiež sme chceli žiakom ukázať hodnotné mliečne produkty a dať im príležitosť ochutnať mlieko bez predsudkov. Ďalším našim cieľom bol poukázať na potrebu zdravých, mliečnych raňajok.

Vyučovací predmet:

Aktivita	Predmety	Ročník	témy
Čo sme raňajkovali?	PRV, PDV, BIO, ETV, THO, CHE	I. a II. stupeň	Zdravá strava, Potravinová pyramída, Človek, Zdravie človeka
Prečo pijeme mlieko?	PRV, PDV, BIO, ETV, THO, CHE	I. a II. stupeň	Zdravá strava, Potravinová pyramída, Človek, Zdravie človeka
Mliečne produkty	PRV, PDV, BIO, CHE	3. – 7. ročník	Bielkoviny, Zdravá strava, Človek – ľudské telo
Pyramída	CHE, VYV, ETV	II. stupeň	Bielkoviny, Zdravá strava
Mliečny koktail	THO, ETV, BIO, CHE, PDV	3. – 7. ročník	Bielkoviny, Zdravá strava, Človek – ľudské telo

Pomôcky:

Aktivita	Pomôcky
Čo sme raňajkovali?	tabuľka na anketu, tabuľka na vyhodnotenie ankety
Prečo pijeme mlieko?	obrázky mliečnych produktov, IKT, PPT
Mliečne produkty	letáky obch. reťazcov, nožnice
Pyramída	letáky, nožnice, lepidlo, výkres, tabuľka výsledkov ankety
Mliečny koktail	smoothie maker, poháre, nožik, doska na krájanie, rukavice, rôzne druhy ovocia a mlieko

Príprava:

- 1) Vytvorenie PPT o význame mlieka.
- 2) Príprava besedy o procese vzniku mlieka a jeho produkcii.
- 3) Vyškolenie žiakov 8. ročníka k realizácii ankety a jej vyhodnotenia.

- 4) Príprava obrazového materiálu: mliečne produkty.
- 5) Príprava pomôcok a potravín k výrobe mliečnych koktailov.
- 6) Získanie informácií od rodičov o prípadných potravinových alergiách ich detí.
- 7) Príprava učebne s IKT.

Postup / realizácia:

Čo sme raňajkovali?

So žiakmi 8. ročníka sme zrealizovali anketu v jednotlivých triedach našej školy. Pýtali sme sa žiakov, čo jedli na raňajky, či si značili mliečne produkty, ktoré sa v ich raňajkách vyskytli. Následne sme robili vyhodnotenie, v ktorom nás zaujímalo, či deti vôbec doma raňajkujú, čo raňajkujú a aké nápoje pijú. Výsledky ankety boli hrozivé, viac ako polovica detí vôbec neraňajkuje a polovica z tých, čo raňajkujú, konzumuje ráno sladké potraviny (napr. buchty, sladkosti, kolové nápoje).

Prečo pijeme mlieko?

S mladšími žiakmi sme viedli riadený rozhovor o procese vzniku mlieka (živočíšny pôvod mlieka, proces dojenia, mliekarne, dodávanie do obchodných sietí), ale aj o jeho zložení, vône a chuti. Neskôr sme pomocou PPT vysvetlili deťom, prečo je mlieko pre človeka dôležité (vitamíny a bielkoviny, podpora procesu trávenia, ľahko stráviteľný tuk, Ca a P pre kosti, svaly a zuby, mliečny cukor).

Mliečne produkty

V kruhu na koberci sme spoznávali mliečne produkty, mnohé boli deťom neznáme (mlieko, jogurty, maslá, tvarohy, syry, bryndza, acidofilné mlieko, nátierky, smotany...). Pomáhali sme si pripraveným obrazovým materiálom na tvrdých podložkách. Vytvorili sme „pojmovú mapu“, používali sme obrázky z letákov namiesto hesiel.

Pyramída

Podklady z ankety sme spracovali do mliečnej pyramídy. Najprv sme si so žiakmi prešli získané údaje, porovnávali sme zloženie raňajok žiakov jednotlivých tried. Podľa počtu hlasov sme vytvárali mliečne pyramídy, obrázky sme získavali z letákov. Najčastejšou mliečnou zložkou raňajok bolo mlieko, najmenej zastúpené boli syry.

Mliečny koktail

Starší žiaci sa už pred začiatkom projektu Hovorme o jedle vyjadrovali, že mlieko nepijú, nechutí im. Toto nás inšpirovalo k realizovaniu aktivity „Mliečny koktail“. Dopredu sme ich o aktivite informovali, potrebovali sme informácie o prípadných potravinových

alergiách. V rámci aktivity sme vyrábali rôzne druhy mliečnych koktailov (napr. jablkový, hruškový, banánový, čučoriedkový, černicový, mandarínkový a kiwi). A ochutnávali všetci, aj keď v minimálnych množstvách. Našli sa aj žiaci, ktorí sa na spomínanú pochúťku zvyknutí z domu.

Zhrnutie: V rámci aktivít sme sa naučili, že mlieko nevyrábajú z vody v mliekarňach či obchodoch, že je zdravé a pre telo človeka veľmi potrebné. Tiež sme sa naučili, čo všetko môžeme z mlieka vyrábať, vyskúšali sme si, ako chuť či vôňu mlieka dokážeme zdravo upraviť (pridaním mixovaného ovocia).

Prílohy:

Obrázky z PPT o potrebe mlieka



Klikni na mňa  **DÔVOD DRUHÝ** 😊

Mlieko a mliečne výrobky obsahujú vzácne mliečne bielkoviny, ktoré majú významné antibakteriálne a antivírusové účinky. Kyslomliečne výrobky (tvaroh, jogurt, kefír) blahodarne pôsobia na činnosť žalúdka, čriev a zlepšujú imunitný systém. Syry navyše obsahujú mliečne bielkoviny peptidy, ktoré pomáhajú znižovať krvný tlak.



Pomenuj mliečne výrobky

DÔVOD TRETÍ 😊:

Mliečny tuk je ľahko stráviteľný, má vysoký obsah mastných kyselín, Mlieko navyše obsahuje jód, ktorý aktivuje látkovú premenu a draslík. Nedostatok draslíka spôsobuje spavosť, nižší krvný tlak a poruchy rytmu srdca.



DÔVOD ŠTVRTÝ ☺

Mlieko je jedným-z najbohatších zdrojov vápnika a fosforu. Tieto látky sú dôležité pre pevné kosti, nedostatok vápnika spôsobuje osteoporózu. Vápnik, vám nielen spevní kosti a zuby, ale aj svaly a pozitívne pôsobí na nervy.



DÔVOD PIATY ☺

Dôležitým pre vaše zdravie je aj mliečny cukor. Najvýznamnejším sacharidom mlieka je laktóza, ktorá je ľahko stráviteľná a je výborným zdrojom energie. Priaznivo ovplyvňuje reguláciu telesnej teploty, pôsobí na činnosť čriev a pomáha vstrebávať minerálne látky, akými sú vápnik, fosfor a horčík.



Vypracovala: Základná škola s materskou školou Dojč, Dojč 137, 906 02 Dojč