

Diskusia o výživných látkach obsiahnutých vo výrobkoch z obilnín

Cieľ: Rozvíjať kritické myslenie žiakov, podnietiť ich k hľadaniu spôsobov ako žiť zdravšie, naučiť ich, ako sa orientovať v oblasti spotrebiteľskej výchovy, študovať zloženie potravín, sledovať v médiách relácie venované testom potravín a tak ovplyvniť ich stravovacie návyky a životný štýl.

Predmet: Občianska náuka - Spotrebiteľská výchova.

Pomôcky: Potravinová pyramída, pripravené materiály o zložení a význame obilnín a zemiakov pre človeka, ich výživové hodnoty, videá o prítomnosti škodlivých látok v ryži, o orientácii sa v informáciách na obaloch balených chlebových výrobkoch, návody ako pripravovať potraviny zdravšie, časopisy Svet poznania, Svet na dlani, relácia A dost'!, relácia Peklo na tanieri.

Príprava: Žiaci si pripravili podklady k diskusii o obsahu pre človeka dôležitých látok v chlebe, cestovinách, zemiakoch a ryži, rozoberali ich význam pre zdravé stravovanie.

Postup / realizácia: Žiaci si na hodine občianskej náuky prezreli videá, ktoré sa pozreli na chlieb, pečivo a ryžu aj z iného uhla pohľadu. Zaoberali sa napríklad obsahom škodlivých látok v ryži /arzén/, čo spôsobilo prítomnosť arzénu v tejto potravine /znečistenie pôdy/ a zároveň podali návod, ako ryžu upravovať, aby sme arzén z nej aspoň čiastočne odstránili. Žiaci diskutovali o potrebe znalosti zloženia baleného pečiva v obchodoch – spotrebiteľ by mal vedieť, čo kupuje, aká múka bola použitá pri jednotlivých druhoch pečiva. V našich obchodoch je pri takýchto výrobkoch iba názov výrobku a jeho cena. Spotrebiteľia by mali siahať pri nákupoch chleba po čerstvo upečenom, pečivo v supermarketoch je väčšinou pripravované z mrazených polotovarov, ktoré obsahujú konzervačné látky a niekedy sú umiestnené v mraziacich boxoch dlhé časové obdobie.

Žiaci vo svojich diskusných príspevkoch zdôraznili, že najzdravšie sú celozrnné výrobky a výrobky pečené z tmavších druhov múk. Aj tu by mal však spotrebiteľ vedieť, že nie všetko, čo je tmavé, je aj zdravé. Treba sa učiť orientovať v informáciách na balenom pečive – býva farbené karamelom, ako prakticky zistiť, či je pečivo celozrnné alebo iba natmavo zafarbené, ako zdravo upravovať zemiaky a čo je škodlivé pri ich úprave, ako takémuto znehodnoteniu predísť.

Zhrnutie: aktivita upevnila a rozšírila vedomosti žiakov o obsahu vitamínov v obilninách, ryži, zemiakoch, no zároveň upozornila, že vplyvom zásahu človeka do prírody a nesprávnou úpravou možno potraviny znehodnotiť tak, že sú pre naše telo neprospešné, prispela

k formovaniu spotrebiteľského vedomia a zároveň sa stala motiváciou žiakov k správne
stravovaniu a zdravému životnému štýlu.

Prílohy:

<https://www.stream.cz/adost/10005469-nebezpecny-akrylamid-v-potravinach>

<https://www.stream.cz/adost/10017061-zavazne-odhaleni-ryze-s-nebezpecnym-arsenom>

<https://www.stream.cz/adost/10003977-adost-tajemne-slozeni-nebaleneho-peciva>

Vypracovala: Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky