

## Jedlo naše každodenné

**Cieľ:** Cieľom aktivity bolo hrovou formou oboznámiť žiakov s významom potravín pre správne fungovanie ľudského tela. Upríamiť pozornosť detí na dôležitosť pestrej a nutrične vyváženej stravy.

**Vyučovaci predmet:** Prvouka a Telesná výchova.

**Pomôcky:** Prezentácia na danú tému, PL k preberanej téme, telocvičné náradie a náčinie (lavičky, lopty, vyznačovacie kužele, CD prehrávač).

**Príprava:** Úloha 1: Prezentácia k téme „Jedlo naše každodenné“. Úloha 2: Športové súťaže družstiev

### Postup / realizácia:

Druháci sa prostredníctvom zábavnej prezentácie zoznámili so zložkami potravín. Dozvedeli sa, že správne vyvážené jedlo, ktoré obsahuje potrebný pomer bielkovín, tukov a cukrov je základom nášho zdravia. Spoznali pojmy: tuky, cukry, bielkoviny a vitamíny. Opravili chybný recept na jablkový koláč.

Formou kvízu si preverili svoju pozornosť a osvojené teoretické vedomosti z témy o jedle. Vyriešili záhadný prípad detektíva Slivku.

Športovými súťažami si spestrili hodinu telesnej výchovy. Rozcvičku realizovali na pesničky Mira Jaroša, cvičili vo dvojiciach rôzne posilňovacie cviky.

Žiaci boli rozdelení do štyroch družstiev. Každé družstvo plnilo na jednotlivých stanovištiach rôzne športové aktivity. Družstvá si stanovištia postupne vymenili.

1. stanovište: hádzanie si lopty (lopta by nemala spadnúť na zem).
2. stanovište: sed na lavičke s podávaním si lopty nad hlavou a s vystriedaním sa celého družstva.
3. stanovište: beh k vyznačenému cieľu s driblovaním loptou.
4. stanovište: cvičenie s fit loptou.

Po absolvovaní cvičení na všetkých stanovištiach si deti zahrli hru „Na mačku a myš“. Nakoniec dostal každý malý športovec a športovkyňa medailu „Ovocníčka“.

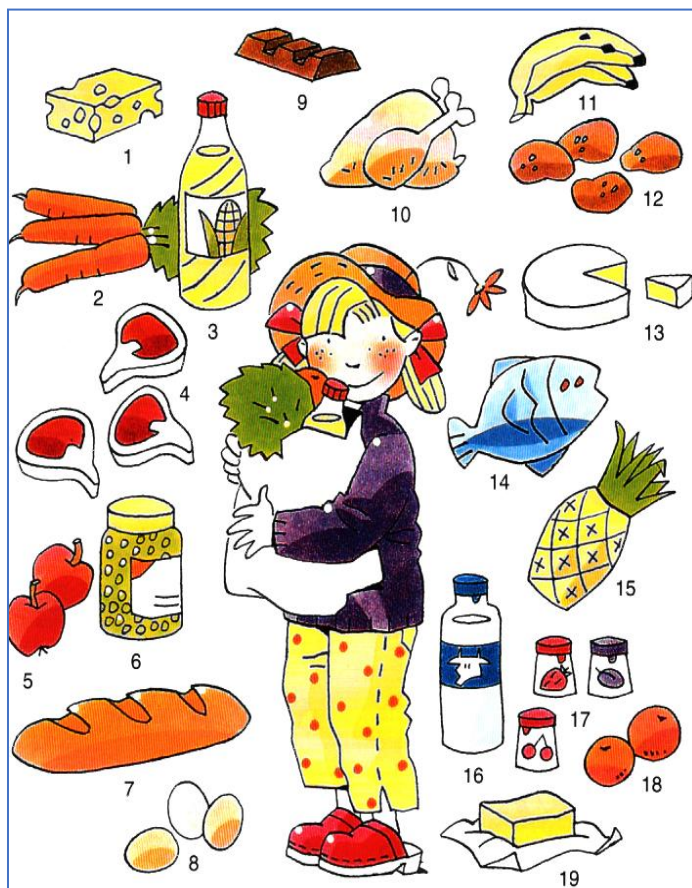
**Zhrnutie:** Žiaci sa dozvedeli niektoré zaujímavosti o potravinách, naučili sa, že je veľmi správne jesť pestrú stravu. Opravili recept na jablčkový koláč, preverili si vedomosti v kvíze o jedle. Detektívovi Slivkovi pomohli vypátrať zlodēja šperku. Druhákovi sa aktivity veľmi páčili, pracovali a športovali s veľkým nadšením. Radi si niečo nové vyskúšajú aj v budúcnosti. Pre mňa to bola obohacujúca skúsenosť.

Prílohy:

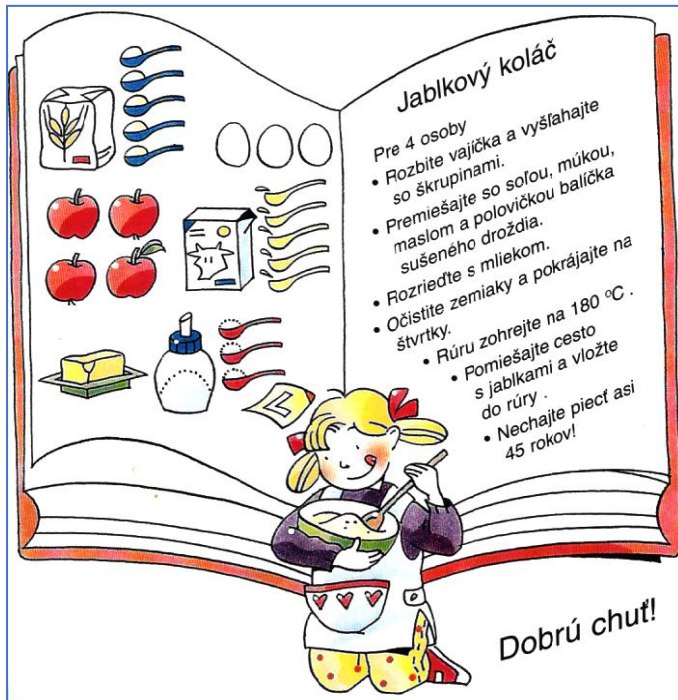


1. Roztried' potraviny (stačí napísať čísla)  
do tabuľky podľa toho, čo obsahujú:

bielkoviny	
cukry	
tuky	
vitamíny	



## 2. Vyznač v recepte, čo v ňom nemá byť?



**Jablkový koláč**

Pre 4 osoby

- Rozbítte vajíčka a vyšľahajte so škrupinami.
- Premiešajte so soľou, múkou, maslom a polovičkou balíčka sušeného droždia.
- Rozriedte s mliekom.
- Očistite zemiaky a pokrájajte na štvrtky.
  - Rúru zohrejte na 180 °C.
  - Pomiešajte cesto s jablkami a vložte do rúry.
  - Nechajte piecť asi 45 rokov!

Dobrú chuť!

## 3. Vyznač správnu odpoveď.

- Zdravšie je...  
**A/ naraňajkovať sa**  
**B/ odísť s prázdny žalúdkom**

- Treba jesť vajcia každý deň?  
**A/ áno**    **B/ nie**

- Aký nápoj je lepší pre tvoj organizmus?  
**A/ bublinkový nápoj s cukrom**  
**B/ voda**

- Kolko tekutín by si mal vypíť za deň?  
**A/ asi jeden pohár**  
**B/ asi 1 liter**  
**C/ asi 6 litrov**

- Mäso by sa malo jesť...  
**A/ 2-krát denne**  
**B/ 3 alebo 4-krát do týždňa**

- Je správne napchávať sa chipsami, hranolčekmi a arašidmi?  
**A/ áno**    **B/ nie**


Vypracovala: Základná škola, Škultétyho 1, 949 11 Nitra