

Orechy a tuky v nich

Cieľ: Oboznámiť sa s tuky ako zdrojom energie čo sa v organizme mimoriadne rýchlo a účinne uvoľňuje a ukladá z obľúbených orieškov, ktoré prijímame ako zdravú maškrtu.

Vyučovací predmet: Prírodoveda, 4. ročník a téma: Potrava ako energia.

Pomôcky: obľúbené oriešky v originálnych obaloch, výkresy, fixky, lepiaca páska, lupy, motivačný text o orechoch, obálka s pokynmi na prácu.

Príprava: Žiaci sa v treťom ročníku naučili, že každý výrobok má etiketu, kde sú vyznačené informácie o jeho zložení.

Postup / realizácia:

Po prehliadke prinesených produktov – orechov tímy čaká na stoloch papier s motivačným textom o orechoch. Po krátkej porade tímu, kladú ostatným tímom otázky o porozumení obsahu textu. Nejasné slová píše na tabuľu a neskôr na internete vyhľadajú odpoveď.

Obálka každého tímu skrýva pokyn na prácu. Čo robí ktorý tím, navzájom nevedia. Učiteľ iba sleduje prácu tímov.

Prezentovanie tímov pred ostatnými odhalí, že všetci mali rovnaké zadanie a skúmajú čo majú na plagátoch rovnaké a čo odlišné. Zdôrazní sa dôvod zisťovania krajiny pôvodu orechov a významu jedenia jedla zo slovenských zdrojov.

Učiteľ odhalí poslednú otázku na tabuli: Ako sa zbavíte toho množstvo síce zdravého, ale predsa tuku? Prebehne písaný brainstorming na tabuľu, ako príprava k téme Jedz a hýb sa.

Zhrnutie: Žiaci sa naučia sledovať pôvod potravín ktoré konzumujú a sledovať si príjem tukov a im prirodzený spôsob zbavenia sa ho pohybom.

Prílohy:

1) Motivačný text s informáciou o orechoch

Orechy potrebujeme preto, že sú pre naše zdravie veľmi cenné. Obsahujú dobré tuky, prevažne z radov omega-6 mastných kyselín, niekedy aj omega-3. Všetko čo je veľmi zdravé, sa však veľmi ľahko pokazí, pretože je to plné "živých" látok. A to isté platí aj pre orechy. Veľmi rýchlo sa pokazia, pretože zdravý tuk v nich rýchlo oxiduje, čo platí rovnako pre kupované i domáce orechy.

2) Obálka s pokynmi na prácu tímu:

POKYNY NA PRÁCU VÁŠHO TÍMU

- 1) Zistíte a zoradíte orechy podľa množstva tuku.
- 2) Dobre si všímajte krajinu pôvodu.
- 3) Vytvorte plagát:
 - predstavte rôzne druhy orechov
 - vyznačte oriešky čo majú pôvod na Slovensku
 - z plagátu má byť jasné, aký majú vplyv tuky z orechov na ľudský organizmus
- 4) Na zvyšných orechoch si pochutnajte 😊

3) Plagáty tímov:



Vypracovala: Základná škola Staničná, Staničná 13, 040 01 Košice