

METODICKÝ LIST K AKTIVITÁM NA DENNÚ TÉMU:

Tuky, cukry a soľ

Jedz, dodržiavaj pitný režim a hýb sa

1. Cieľ, zameranie aktivity

Cieľom aktivity je viesť žiakov k uvedomeniu si významu vyváženého denného príjmu potravín, pohybu a správneho pitného režimu v bežnom živote. Zhodnotenie rôznych nápojov, ich energetický prípadne škodlivý význam. Uvedomenie si správny a nesprávny príjem cukrov a tukov vo výžive. Podeliť sa so zdravými receptami a vlastnými výrobkami zdravých maškrt.

Aktivity sú zamerané ako na teoretické, tak aj na praktické a zážitkové vyučovanie.

2. Vyučovacie predmet

1.aktivita Chémia 2. stupeň ZŠ a gymnázium – biolátky v bežnom živote, etická výchova 2. a 3. stupeň školy – podelme sa, pracovné vyučovanie 2. stupeň ZŠ – rodinná príprava, Dejepis (strava našich predkov).

2.aktivita Zdravotná telesná výchova, 5. ročník.

3.aktivita Ochutnávacia súťaž – celý 2. stupeň ZŠ (pracovné vyučovanie, výtvarná výchova)

3. Pomôcky

1.aktivita: interaktívna tabuľa (PC, dataprojektor, plátno), interaktívne video <https://www.youtube.com/watch?v=i7jNNPugZyM>

2.aktivita: prekážkový rebrík, kuželky, tácka, umelohmotné poháre, lyžičky, stolnotenisové loptičky, stopky, papiere a fixky, minerálky.

3.aktivita: pomôcky na ochutnávaciú súťaž (tácky, servítky, špáradlá, plastové taniere, príbor, poháre, hlasovacie lístky s číslami, krabica na hlasovanie

4. Príprava

Žiaci mali za úlohu doma pripraviť (v škole) zdravé maškrtky, nátierky, šaláty aj s receptom na ochutnávaciú súťaž.

Na hodinách chémie si mali žiaci gymnázia pripraviť jednotlivé prezentácie na tému tukov, cukrov a pitného režimu.

Interaktívnu učebňu upraviť na študentskú konferenciu.

Uloženie rebríka na podlahu, vytvorenie prekážkovej dráhy z kužielok, príprava hereckých kartičiek, naliatie minerálky do pohárov.

Ateliér pripraviť na ochutnávaciú súťaž, pripraviť v žiackej kuchynke na tácky prinesené zdravé výrobky na súťaž, lístky s číslami a krabicu na lístky.

5. Postup / Realizácia

1.aktivita – študentská konferencia

Na začiatku študentskej konferencie sme sa s mladšími žiakmi porozprávali o tom, aké je pre naše telo dôležitá dobre vyvážená zdravá strava, žiaci si kreslili svoj obľúbený chod, preštudovali sme vzorový jedálny lístok, čo zásadné a doplnkové by mal obsahovať, aby bol vyvážený a pestrý. Ako sa stravovalo kedysi.

Nasledovalo motivačné video <https://www.youtube.com/watch?v=i7jNNPugZyM> o cukroch v našich nápojoch.

Starší žiaci 2 ročníka gymnázia v rámci študentskej konferencie prezentovali cukry (hlavne obsiahnuté v nápojoch), tuky (fast food a rôzne keksíkové typy), pitný režim (negatíva energetických drinkov a vodu ako najvhodnejší nápoj), zásady správneho pitného režimu. Opätovná diskusia na vhodné denné menu a doplnenie potravinovej pyramídy.

2.aktivita – športové disciplíny:

Prvá disciplína: Čašnícky štvorboj

- Prechod po vytýčenej dráhe s prázdnu táckou.
- Prechod po vytýčenej dráhe s táckou, na ktorej boli uložené prázdne umelohmotné poháre.
- Prechod po vytýčenej dráhe s táckou, na ktorej boli uložené naplnené poháre vodou.
- Prechod po sťaženej vytýčenej dráhe (prekážkový rebrík) s táckou, na ktorej boli uložené naplnené poháre s vodou.

Druhá disciplína: Netradičné nosenie uvareného vajčka

- Žiaci si ústami uchytili umelohmotnú lyžičku, na ktorú sme miesto vajčka položili stolnotenisovú loptičku a mali ju prejsť po stanovenej trase. Najskôr bola trasa jednoduchá (po rovnej čiare) a potom sme pomocou kužielok vytvorili slalomovú dráhu.

Tretia disciplína: Divadlo (Hádaj, kto som?)

- Jeden zo žiakov si vytiahol kartičku, na ktorej bola napísaná nejaká činnosť alebo povolanie, ktoré sa týkalo danej témy a mal ho pantomímou zahrať tak, aby ostatné deti uhádli, čo stvárňuje.

6. Zhrnutie

Uvedomenie si rozdielu medzi sacharidmi a cukrami, prijímanie zbytočne veľkého množstva cukru v sladených nápojoch, nebezpečenstvo light nápojov a energetických drinkov, preferovanie čistej vody v pitnom režime. Maškrtky môžu byť aj zdravé. Zdravé neznamená nechutné. Vieme sa s nimi podeliť.

Tuky prijímať v zdravej nie fast foodovej forme a náplní sladkostí.

Uvedomiť si, ako je pohyb dôležitý. Prináša radosť a dobrú náladu. Pri dobrom pohybe sa rozprúdi krv v tele, zrýchli sa dýchanie a metabolizmus v tele spôsobí to, že sú smädné a hladné.

Odmenou pre ne bola bohatá ochutnávka zdravých jedál, ktoré si samé, alebo za pomoci svojich rodičov pripravili doma a priniesli do školy. Každé dieťa, ktoré prinieslo nejaké jedlo, bolo zaradené do súťaže o „Najlepší koláč“ a o „Najlepšiu nátierku a najlepší šalát“.

Prílohy:

ZDRAVÝ JEDÁLNIČEK

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 1. Deň

- Raňajky: 1ks grahamového rožku s cesnakovou nátierkou, 1 paradajka
- Desiata: 1 broskyňa
- Obed: Cestoviny s kuracím mäsom a zeleninou
- Olovrant: Nízkotučný jogurt a 1 PL ovsených vločiek
- Večera: 50 gramov opečeného tofu, 2 ks zeleniny a 2 knackebrotky

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 2. Deň

- Raňajky: Omeleta (2-3 vajička), 1 krajec celozrnného chleba, 1ks zeleniny
- Desiata: 1 jablko
- Obed: 100 hovädzí steak, 2 zemiaky a zeleninový šalát
- Olovrant: Acidko, 30 gramov vlašských orechov
- Večera: 250 gramov gréckeho šalátu,

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 3. Deň

- Raňajky: 150 gramov nízkotučného tvarohu, 1 banán
- Desiata: 1 granátové jablko
- Obed: 150 gramov aljaškejskej tresky napríklad, 3 zemiaky
- Olovrant: Zeleninový šalát
- Večera: Krupicová kaša

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 4. Deň

- Raňajky: 1 celozrnný rožok, s maslom, 30 gramov kvalitnej šunky, 1 paradajka, kúsok papriky
- Desiata: 200 gramov hrozna
- Obed: Kurací perkelt s cestovinou
- Olovrant: 50 gramov tvrdého syru (30% tuku), šalátová uhorka
- Večera: 200 gramov zapečenej špargle so syrom

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 5. Deň

- Raňajky: 1 ks sendviču – so syrom, šunkou a zeleninou
- Desiata: 1 jablko
- Obed: Tekvicový prívarok so zemiakmi
- Olovrant: miska cereálií s mliekom
- Večera: kolienka s vajíčkom, zeleninový šalát

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 6. Deň

- Raňajky: Musli so smotanovým jogurtom
- Desiata: 1 pomaranč
- Obed: Kuracie rizoto so zeleninou
- Olovrant: 60 gramov mozzarely, 2 paradajky
- Večera: cottage cheese, 1 ks celozrnného pečiva

Jedálniček – zdravá strava, výživa – 7. Deň

- Raňajky: Praženica s hlivou ustricovou, 2 listy šalátu, 1 krajec celozrnného chlebu
- Desiata: 7 – 10 sliviek
- Obed: roštenka s ryžou a zeleninovým šalátom
- Olovrant: 150 gramov krabieho šalátu, ½ celozrnného rožku
- Večera: Miska ovsených vločiek, detská výživa, 1 pl lyžica medu a 2 strúčiky nadržnutého cesnaku