

ZOSTAVENIE JEDÁLNEHO LÍSTKA

Príprava

Zostaviť jedálny lístok nie je jednoduché. Jednoduché by to bolo v tom prípade, ak by sme vytvorili jedálny lístok na základe toho, čo nám chutí. No vytvárať ho s ohľadom na výživovú hodnotu, pravidlá potravinovej pyramídy a taktiež na financie je omnoho náročnejšie.

Problém

Vedeli by ste vytvoriť menu na víkend s daným finančným limitom a to pre štvorčlennú rodinu? Pracujte v skupinách po štyroch.

Pomôcky

peniaze, počítač, program WinJOU

Postup

1. Ako skupina máte k dispozícii 1000 Sk.
2. Vašou úlohou je pomocou programu WinJOU vytvoriť jedálny lístok pre štvorčlennú rodinu na dva dni – sobota a nedeľa. (každá skupina má iné zloženie rodiny)
3. Menu musí obsahovať raňajky, desiatu, obed, olovrant, večeru. Dôležitý je tiež pitný režim.
4. Nezabudnite na odporúčané denné dávky pre každého člena rodiny.
5. Ak je treba zmeniť hodnotu hmotnosti, zmeňte, ovplyvní to váš rozpočet.
6. Za peniaze, ktoré vám zvýšia, si môžete čokoľvek kúpiť.

Zhrnutie

Každá skupina mala iné zloženie rodiny. Porozprávajte sa, pre ktorú skupinu bola úloha nezvládnuteľná čo sa týka finančného rozpočtu. Zvýšili niekomu peniaze? Ak áno, zistite prečo? Bola táto úloha jednoduchá?