

Zdravý hamburger

Cieľ: Cieľom tejto témy bolo, aby sa žiaci naučili rozoznávať „dobré a zlé“ cukry a tuky. Ako môžu ich organizmu pomôcť alebo uškodiť.

Vyučovaci predmet: Slovenský jazyk, Prírodoveda, Výtvarná výchova, 4. ročník.

Pomôcky: interaktívna tabuľa, suroviny na nátierky – rôzne druhy syrov a maslo od slovenských výrobcov, vajíčka, cibuľa, koreniny, bylinky, pečivo, žemle, chlieb – celozrnný, misy, nožiky, vidličky, doska na krájanie, struhák, tanieri, servítky.

Príprava: Hľadanie receptov na internete a z domácich zdrojov, ochutnávka rôznych druhov syrov.

Postup / realizácia:

- a) Na začiatku hodiny SJL sme si porozprávali o slovenských výrobcoch mliečnych výrobkov, pozreli sme si na IKT a našli sme si aj na mape Slovenska mestá a závody, v ktorých vyrábajú mliečne výrobky (obrázok 1). Žiaci sa rozdelili do skupín. Každá skupina mala inú nátierku a písali si recepty.
- b) Spojili sme lavice do skupín a žiaci na nich rozložili prinesené suroviny na jednotlivé nátierky. Prvá skupina mala nátierku z mäkkého syra, masla a cibulky. Druhá skupina strúhala tvrdý syr a ešte do nátierky použili maslo, pažitku a jablko. Tretia skupina robila vajíčkovú nátierku. Mali vajíčka uvarené natvrdo, maslo, tavený syr, soľ, pažitku, mletú červenú papriku. Štvrtá skupina robila tuniakovú nátierku. Použili konzervu s tuniakom, maslo, cibuľku. Žiaci nátierky natreli na nakrájané rožky, žemle a chlieb.
- c) Po dokončení nátierok sme mali ochutnávku jednotlivých nátierok, spojenú s hodnotením. Bodovali sme chuť, vôňu a vzhľad nátierok. Po sčítaní bodov sme zistili, že všetky štyri nátierky získali rovnaký počet bodov a umiestnili sa na 1. mieste.
- d) Na hodine PDA sme si pozreli na IKT informácie o cukroch a tukoch. Ako vplývajú na ľudský organizmus.
- e) Na hodinách VYV sme si namaľovali „zdravý hamburger“ a každý žiak napísal zloženie svojho hamburgera. Obsahovali celozrnnú žemľu, rôzne druhy zeleniny, syry, maslo, vajíčka, jemné králičie alebo morčacie mäso, bylinky.
- f) Popoludní alebo cez víkend si doma niektorí žiaci spolu s rodičmi pripravili „zdravý hamburger“ podľa svojho receptu.

Zhrnutie: Poučili sme sa, že jesť sa dajú aj telu prospešné cukry a tuky, ktoré nám pomôžu pri lepšej stavbe kostí a svalov. A tiež, že sú veľmi chutné a môžeme nimi nahradiť cukry zo sladkostí a tuky z mastnej salámy a majonéz.

Prílohy:



Vypracovala: Základná škola Tupolevova 20, 851 01 Bratislava