

Zelenináčik

Všeobecný cieľ: Poznať vplyv konzumovania zeleniny pre ľudské zdravie. Získať základné zručnosti potrebné na výrobu zeleninového šalátu.

Vyučovaci predmet: TOV v ŠKD, telovýchovno-zdravotná oblasť výchovy.

Pomôcky: rôzne druhy zeleniny, plastové tanieri, nôž, doska na krájanie.

Príprava:

Oboznámenie sa s jednotlivými druhmi zeleniny prostredníctvom prednášky s využitím názorných ukážok zeleniny a ochutnávky zeleniny. Zdôraznenie významu konzumácie zeleniny pre zdravie človeka a oboznámenie sa s vitamínmi, ktoré sú v konkrétnej zelenine zastúpené, podľa zjednodušenej vitamínovej schémy (označenie zeleniny etiketami s príslušnými vitamínmi podľa schémy).

Postup / realizácia:

Práca v skupinách.

1. Zostavenie celodenného „zeleninového jedálneho lístka“ len z jedného druhu zeleniny.
2. Výroba ZELENINÁČIKA (zeleninového šalátu) z rôznych druhov zeleniny.
3. Skupinová prezentácia zostaveného jedálneho lístka a vyrobených šalátov.
4. Kolektívne vyhodnotenie najkreatívnejších a najvtipnejších výtvorov.
5. Výmena šalátov medzi skupinami, ochutnávka.
6. Zhodnotenie aktivity, reflexia:
 - a) Ktorá zelenina ti najviac v šaláte chutila?
 - b) Aké druhy zeleniny by si ešte pri príprave šalátu využil/la?
 - c) Pre koho by si šalát pripravil/la doma?

Zhrnutie:

Zelenina je dôležitý zdroj vitamínov, enzýmov a minerálnych látok. Pre mnohé deti však konzumovanie zeleniny nie je prirodzené, lákavé a nenútené. Prostredníctvom aktivity ZELENINÁČIK deti dokázali nápadito a pútavo pripraviť chutné zeleninové šalátiky pre kamarátov v ŠKD. Zostavovaním zeleninových jedálnych lístkov si uvedomili rôzne možnosti zaradenia čerstvej zeleniny a zeleninových jedál do celodennej stravy. Reflexia detí v závere aktivity poskytla priestor na spätnú väzbu a ďalšie námety.

Prílohy:

Príloha 1 – Vitamínové schéma k vybraným druhom zeleniny

Druh zeleniny	Obsah vitamínov	Význam pre zdravie človeka
MRKVA	A, B, C, D, E, K	Zlepšuje zrak
UHORKA	B, C, K	Obsahuje veľa vody – pomáha obličkám vyplavovať nečistoty z tela
PAPRIKA	C, B, E	Obsahuje viac C vitamínu ako citrón – prevencia pri prechladnutí
PETRŽLEN	A, B, C, E, K	Má močopudný účinok, používa sa pri ľadvinových problémoch
REĎKOVKA	B, C	Ničí baktérie, uvoľňuje hlien, mierni kašeľ
RUKOLA	A, B, C, E, K	Podporuje chuť do jedla, čistí krv a pečeň

Príloha 2 – Zeleninový jedálny lístok

ZELENINOVÝ JEDÁLNY LÍSTOK č. skupiny: **2**

VYBRANÁ ZELENINA: **MRKVA**

RAŇAJKY	CHLEBÍK S MRKVOVOU NÁTIERKOU MRKVOVÝ DŽÚS 
DESIATA	mrkvové tyčinky zo surovej mrkvičky. 
OBED	MRKVOVÁ POLIEVKA MRKVOVÉ PIRÔŽKY (SLADKÉ) 
OLOVRANT	Zeleninový šalát s mrkvou 
VEČERA	Dusená mrkva s mäsom a zemiakmi. 

Príloha 3 – Zelenináčik



Vypracovala: Základná škola, Záhorácka 919, 90877 Borský Mikuláš