



Zelenina a ovocie

HOVORME O JEDLE
13. 10. 17. 10. 2014

Co je zdravá výživa?

- Je to taká výživa, ktorá zabezpečuje zdravý život a predchádza chorobám.
- Zdravá výživa je základom dobrého zdravia.
- Zdravá výživa je základom dobrého zdravia.
- Zdravá výživa je základom dobrého zdravia.

Zásady zdravej výživy

- Každý deň jesť 5 porcií potravín rôznej farby (zelené, červené, žlté, oranžové, hnedé).
- Zdravá výživa je základom dobrého zdravia.
- Zdravá výživa je základom dobrého zdravia.

Zdravá výživa detí školákov

- Deti potrebujú zdravú výživu na rast a vývoj.
- Tuky a cukry sú zdrojom energie.
- Vitamíny sú potrebné na zdravý život.

Potravinová pyramída

Pyramída potravín je grafický nástroj, ktorý pomáha určiť, koľko potravín by sme mali jesť každý deň. Každá úroveň pyramídy predstavuje inú skupinu potravín.

Denné témy súťaže "Hovorme o jedle".

Pondelok (13. 10. 2014)

1. denná téma: Chlieb, pečivo, obilniny, cestoviny
2. denná téma: Plynutie potravínami

Utorok (14. 10. 2014)

1. denná téma: Zelenina a ovocie
2. denná téma: Sezónnosť potravín – čo a kedy rastie u nás

Streda (15. 10. 2014)

1. denná téma: Mlieko a mliečne výrobky
2. denná téma: Pôvod potravín – prečo konzumovať slovenské potraviny

Štvrtok (16. 10. 2014)

1. denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny
2. denná téma: Bezpečné skladovanie a príprava jedla

Piatok (17. 10. 2014)

1. denná téma: Tuky, sladkosti, soľ
2. denná téma: Zdravý životný štýl

Zoznam zrealizovaných aktivít

- Kontrola zdravej desiaty
- Riešenie pracovného listu
- Tvorba plagátov o ovocí a zelenine
- Prezentácia Zelenina a ovocie
- Príprava ovocných a zeleninových mís
- Potravinová pyramída
- Stavba loga „Hovorme o jedle“ z puzzle
- Krátky vedomostný test
- Riešenie úloh o plodoch v Activstudio
- Tvorba vzorkovnice ovocných semien

Kontrola zdravej desiaty

- V utorok si žiaci školy mali priniest' zdravú desiatu, ktorá mala obsahovať ovocie a zeleninu. Po prvej a druhej vyučovacej hodine sa kontrolovala desiatka vo všetkých triedach. Piaty žiaci ekohliadky kontrolovali desiatu žiakov na druhom stupni a triedni učitelia na prvom stupni. Do tejto aktivity sa zapojili všetci žiaci školy (571 žiakov) a celkové vyhodnotenie bolo zverejnené na nástenke na chodbe školy.



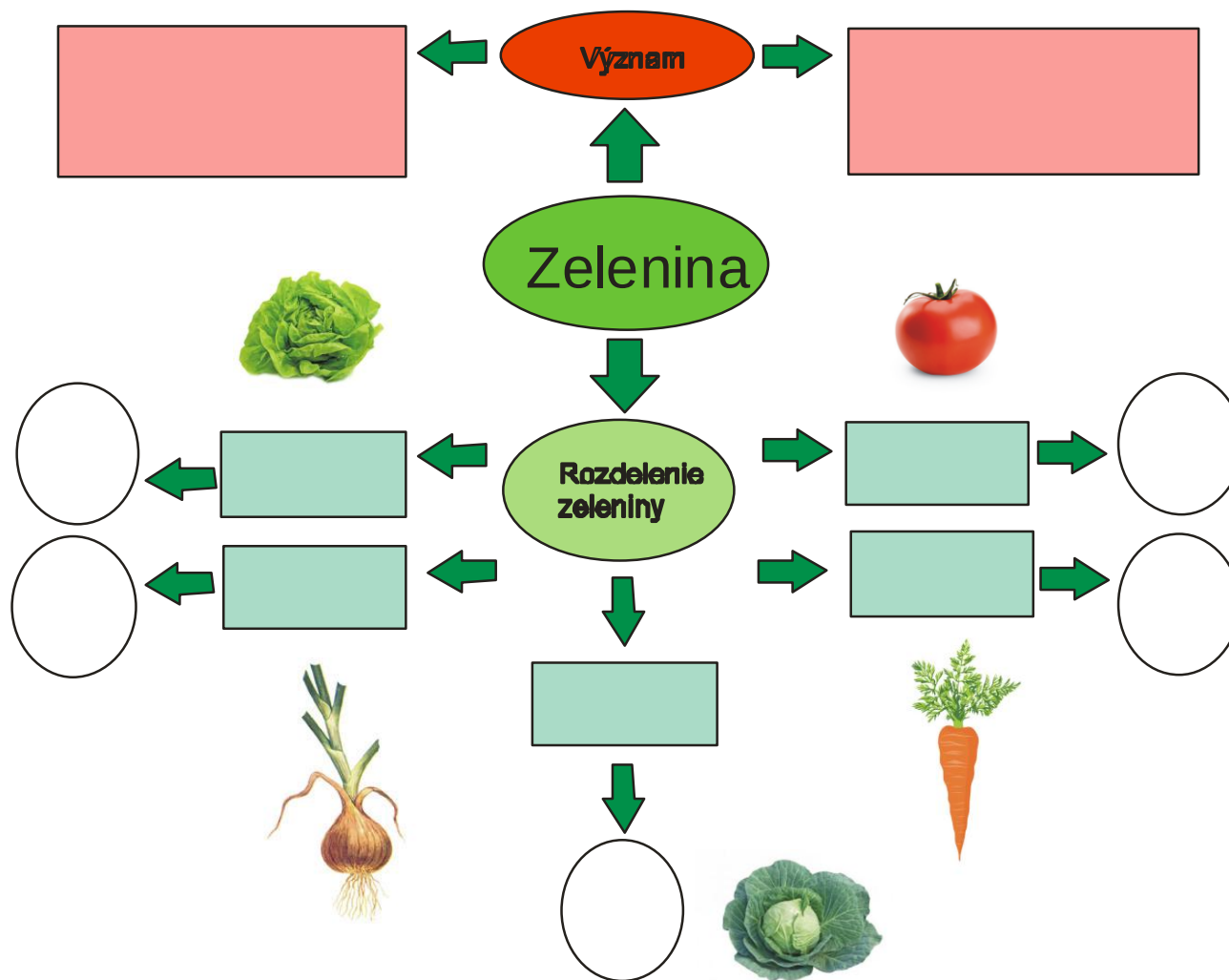


Riešenie pracovného listu

- Všetky triedy na druhom stupni (309 žiakov) riešili pracovný list, ktorý pripravila Ing. Mária Brečková. Žiaci doplňovali údaje do pojmovej mapy, potvrdzovali pravdivosť jednotlivých tvrdení, riešili prešmyčky a vymýšľali päťveršovú báseň o ovocí (metóda Cinquain).

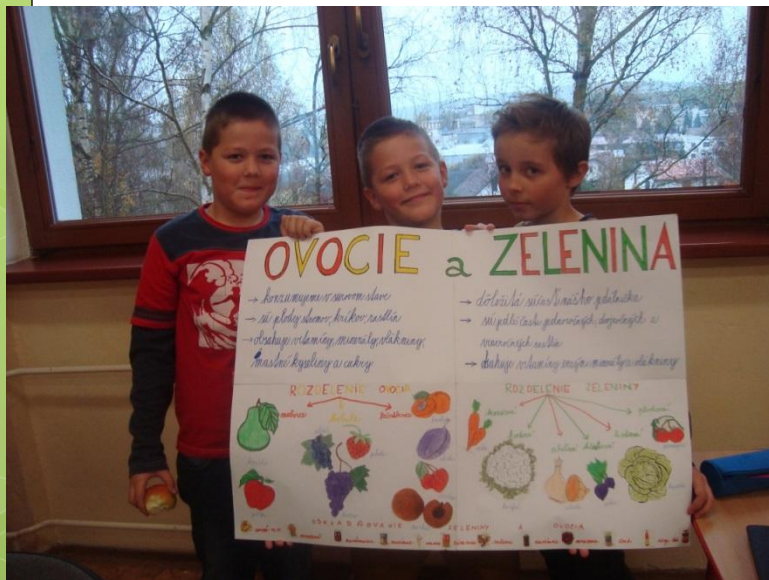


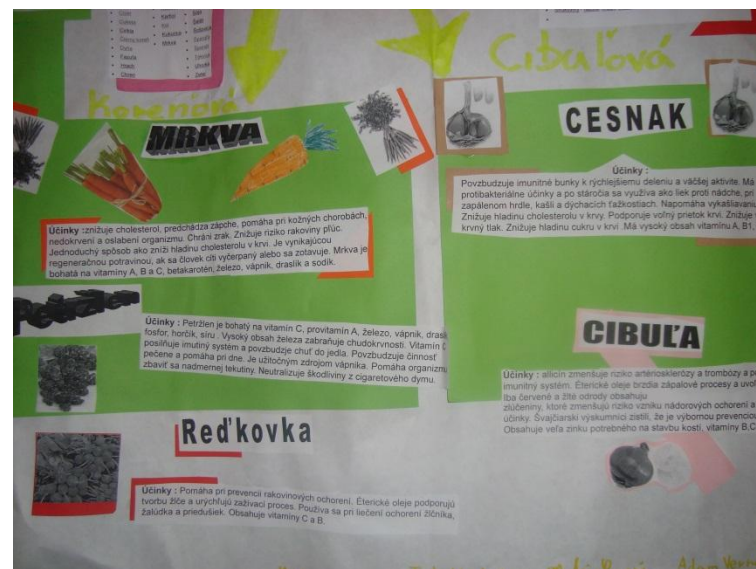
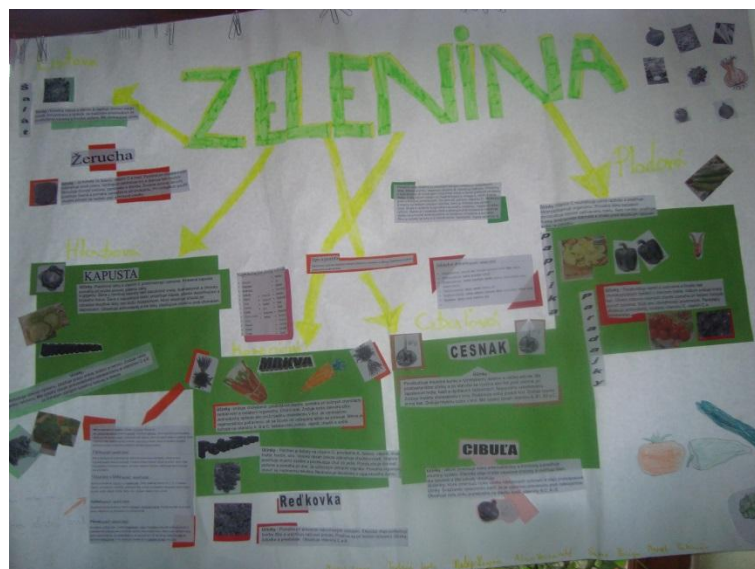
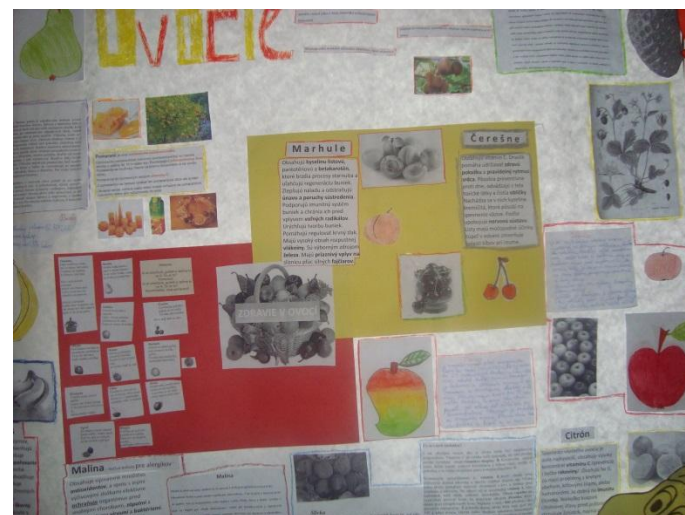
Pojmová mapa v pracovnom liste



Tvorba plagátov o ovocí a zelenine

- 18 žiakov piatych ročníkov zhotovilo plagáty o ovocí a zelenine, ktoré boli vystavené na školskej chodbe.





Prezentácia Zelenina a ovocie

- Prezentáciu o ovocí a zelenine pripravila Ing. Mária Brečková a prezreli si ju všetci žiaci 2. stupňa (309 žiakov) v rámci projektového dňa „Hovorme o jedle“.



Zelenina - rozdelenie

○ Cibuľová



○ Hľúbová



○ Koreňová



○ Plodová



○ Listová

Koreňová zelenina

- Mrkva (zlepšuje zrak), petržlen, redkev, zeler, chren
- Pestujú sa pre koreň (petržlen a listy)
- Slúži na ochucovanie jedál
- Obsahuje vitamín C



Plodová zelenina

- Paprika, rajčiak, uhorka, baklažán, patizón
- Pestujú sa pre chutné plody
- Pestujú sa v skleníkoch alebo fóliovníkoch



Listová zelenina

- Hlávkový šalát, špenát
- Jedí sa listy alebo stopky
- Má veľa vitamínov



Cibuľová zelenina

- Cibula, cesnak, pór, pažitka
- Pestujú sa pre liečivé účinky
- Obsahuje vitamín C, draslík, vápnik, horčik
- Zbiera sa cibula – podzemné listy



Hľúbová zelenina

- Kapusta, kel, kaleráb, karfiol
- Hľúb – skrátaná a zhrubnutá stonka
- Obsahuje veľa vitamínov, anorganické látky a vodu
- Pestuje sa pre listy, u kalerábu sa zbiera stonková hľuza a pri karfirole zdužnatená a zhrubnutá skupina kvetov



Príprava ovocných a zeleninových mís

- Žiaci 2. stupňa (309 žiakov) zhotovili ovocné a zeleninové misy, na ktorých si po vyhodnotení najkrajších pochutnali.





Potravinová pyramída



- V rámci prírodopisného krúžku 18 žiakov s Ing. Máriou Brečkovou pripravili potravinovú pyramídu. Počas projektového dňa sa každá trieda na 2. stupni (309 žiakov) snažila postaviť potravinovú pyramídu zhotovenú z krabíc čo najrýchlejšie.





Stavba loga „Hovorme o jedle“ z puzzle

- Žiaci 2. stupňa (309 žiakov) sa pokúšali v čo najkratšom čase zložiť puzzle „Hovorme o jedle“, ktoré pripravila Mgr. Miriam Vojtašáková.





Krátky vedomostný test

- Vedomosti o zelenine a ovocí si žiaci 2. stupňa (309 žiakov) overili v krátkom vedomostnom teste.



Zelenina a ovocie

1. Zatried'te zeleninu (mrkva, cesnak, šalát, paprika, kaleráb) do skupín:

listovej zeleniny		cibuľovej zeleniny	
koreňovej zeleniny		plodovej zeleniny	
hlúbovej zeleniny			

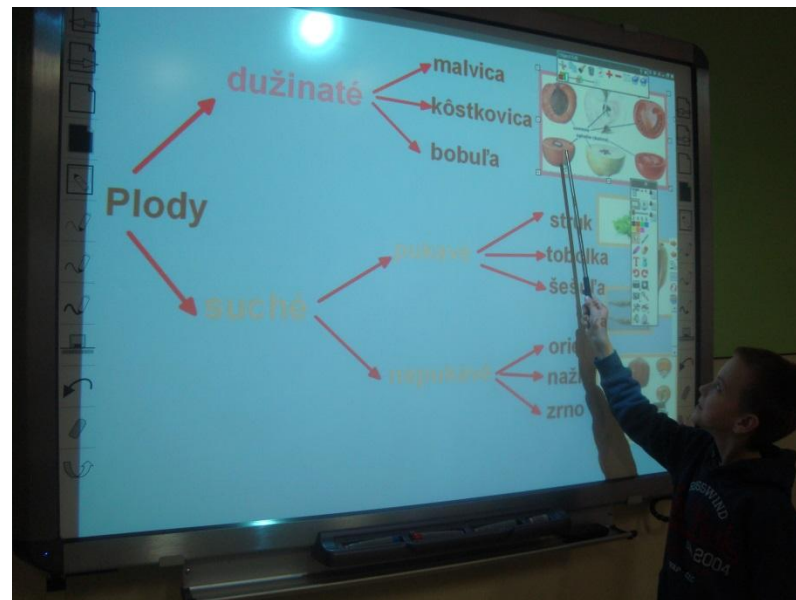
2. Prirad'te plody: kôstkovica, malvica, bobuľa



3. Aký vitamín sa rozkladá varením a dlhodobým skladovaním?
- a) vitamín A
 - b) vitamín B
 - c) vitamín C
4. Prečo máme jesť mrkvu?
- a) prečisťuje krv
 - b) zlepšuje zrak
 - c) čistí obličky

Riešenie úloh o plodoch v Activstudiu

- Vedomosti o plodoch si žiaci 6.B (24 žiakov) overili na hodine biológie s Ing. Máriou Brečkovou pri riešení úloh na interaktívnej tabuli.



Stavba plodu



Dužinaté plody



Suché plody

pukavé

nepukavé



kôstkovica
struk
malvica
tobolka
bobuľa
oriešok
šešuľa
nažka
zrno

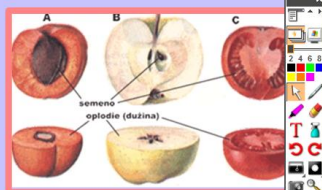


dužinaté

malvica

kôstkovica

bobuľa



Plody

suché

pukavé

struk

tobolka

šešuľa

nepukavé

oriešok

nažka

zrno



Urč plody

- vyrieš problémovú otázku



Tvorba vzorkovnice ovocných semien

- Jednoduchú vzorkovnicu ovocných semien pripravili žiaci 6. B (24 žiakov) na hodinách biológie.



- **Názov školy:** Základná škola, Gašpara Haina 37, Levoča
- **Adresa školy:** Gašpara Haina 37, 054 01 Levoča
- **Kontaktná osoba:** Ing. Mária Brečková
- **Tel., e-mail kont. osoby:** 0908 285 664,
majabreckova@centrum.sk
- **Počet žiakov školy zapojených do aktivít:** 571 – zdravá desiatka, 309 – všetky aktivity
- **Názov dennej témy:** Zelenina a ovocie
- **Celkový počet žiakov školy:** 615