

Hovorme o jedle

1. denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

16.10.2014

1. denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

- **Prezentácia z metodického listu „Stravuj sa zdravo“**
- **Názorné ukážky rybacích konzerv a rôznych druhov strukovín.**
Na farme - nástenka domácich zvierat a rozhovor o zvieratkách a ich úžitku.
- **Sledovanie videa: Výlov rýb v Períne - Chyme a Bytči; Aké druhy vajec poznáme**
- **Sút'aže : ryby – lov rýb a čistenie rýb od šupín**
vajcia – znesiem vajíčko a zbieranie vajec
strukoviny – Popoluška preberá hrach

Prezentácia z metodického listu „Stravuj sa zdravo“

V tento deň sme pokračovali d'alšou témou. Opäť sme využili metodický list zo stránky <http://tuul.sk/wp-content/uploads/2013/09/stravuj-sa-zdravo.pdf>

MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY obsahujú okrem bielkovín aj vitamín B a minerálne látky.

Napríklad mäso dodáva telu dve dôležité minerálne látky, *mielok a železo*. Zinok je dôležitý pre pekné a zdravé vlasy, nechty a pokožku. Železo má v tele človeka veľmi významnú funkciu. Umožňuje prenos kyslíka krvou z pľúc do ostatných častí ľudského organizmu.

MÄSO

Poznáme rôzne druhy mäsa:

- hovädzie z kravy 
- bravčové z prasťa 
- hydinové z hydiny (kurča, morča, kačka, hus) 
- rybie (kapor, pstruh, sardinky, tuniák, treska, losos) 

Poznáme rôzne výrobky z mäsa:

šunka  klobása, saláma , párky , paštéty, rybie konzervy 



VAJCIA

Najčastejšie konzumujeme slepačie vajcia, ale v niektorých krajinách sveta sa jedia aj pštrosie, kačacie, prepeličie a iné vajcia.



STRUKOVINY

To sú fazuľa , hrach , šošovica, bôb, sója a cicer.

Potravinová pyramída odporúča zjesť denne 2 porcie potravín zo skupiny **MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY**. Keďže ide o mnoho rôznych potravín, existuje veľmi veľa možností, ako ich kombinovať.

2 porcie sú napríklad:

- fazuľa v polievke + plátok mäsa = 
- kuracie stehno + vajčko na maslo = 
- šošovicový prívarok + rybía náhrtenka na krajci chleba = 

? Úloha 5: Skúsme navrhnúť ďalšie kombinácie (dvojice) potravín, ktoré by ste mali zo skupiny mäso, vajcia a strukoviny denne skonzumovať.

Názorné ukážky rybacích konzerv a rôznych druhov strukovín. Na farme - nástenka domácich zvierat a rozhovor o zvieratkách a ich úžitku

Po rozhovore o 3.poschodí potravinovej pyramídy sme si ukázali rôzne druhy rybacích konzerv, strukovín a pomenovali sme jednotlivé úžitkové zvieratá žijúce na farme.



Sledovanie videa – Výlov rýb v Períne - Chyme a Bytči

Aké druhy vajec poznáme

V blízkosti našej obce sa nachádzajú rybníky, a preto sme si prezreli videá o výlove rýb v Períne - Chyme a porovnávali sme ho s výlovom rýb v Bytči. Prezreli sme si rôzne druhy vajec, prirad'ovali ku komu patria (kuracie, prepeličie, kačacie,...) a porovnávali sme ich veľkosť.



<https://www.youtube.com/watch?v=Sm0dIWbqmPY>

Súťaže

Dnešný deň sme sa rozhodli so žiakmi zasúť'ažiť si.

Ryby: lov rýb a čistenie rýb od šupín



Sliepka: znášanie vajíčok a zbieranie vajec



Popoluška: preberanie (triedenie) strukovín



Záver

**Základná škola (neplnoorganizovaná), Perín 145, 044 74 Perín – Chym
Sutorčíková Svetlana, 0903614656, sveta.sutor@post.sk**

**Zúčastnení žiaci: I.(1. a 2. ročník) – 15 žiakov
II.(3. a 4. ročník) – 14 žiakov**

**Pedagógovia: Mgr. Blanka Vinterová
Mgr. Tatiana Podžubanová
Mgr. Helena Sztraková
Svetlana Sutorčíková**

Názov dennej témy: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

Celkový počet žiakov školy: 35