

HOVORME O JEDLE

1. denná téma: Tuky, sladkosti, soľ

17.10.2014

1. DENNÁ TÉMA: TUKY, SLADKOSTI, SOĽ

- Rozhovor k dennej téme a prezentácia z metodického listu „Stravuj sa zdravo“
- Ochutnávka 9 nátierok a bylinkového čaju
- Vypracovanie jedálneho lístka
- Test - Otestuj si vedomosti
- Zdravotná vychádzka do blízkeho lesíka



ROZHOVOR K DENNEJ TÉME A PREZENTÁCIA Z METODICKÉHO LISTU „STRAVUJ SA ZDRAVO“

Prečo sú soľ a tuk nepriatelia

- Zat'ážujú naše trávenie
- Ničia naše vnútorné orgány
- Sme tuční a unavení

Prečo sú sladkosti škaredé strašidlá

- Ničia naše zúbky
- Zat'ážuje naše trávenie
- Pomáhajú spolu s tukom ukladať sa pod našou kožou



VYPRACOVANIE JEDÁLNEHO LÍSTKA

Po dobrej ochutnávke sa snažili žiaci v družstvách zostaviť zdravý jedálny lístok pri ktorom využívali vedomosti získané počas celého týždňa. Jedálny lístok sa snažili písať ako naša pani vedúca v školskej jedálni. Potom sme ich našim kuchárkam odniesli, aby vedeli, čo majú žiaci radi a čo im majú navariť.

Zariadenie školského stravovania

JEDÁLNY LÍSTOK

od TOMI B. do _____

Dátum	Raňajky – desiaty	Hmotnosť	Obed	Hmotnosť	Olovrant – večera	Hmotnosť
PON.	Jogurt s ovocím čaj ovocný		francúzska polievka rybnáky, losos, kasa, šalát čaj bylinkový-mäsitý		kakaovník mlieko	
UTOR.	mlieko v mlieku		mliečna polievka mäsové risoto, vňať čaj medový-ovocný		tvarohovník čaj ovocný	
STR.	chlieb s maslom a pomaz. mlieko		polievka, helva s pančankami puzarové savičkové chlieb - ovocný		chlieb s maslom a mliekom citrónová voda	
ŠTVR.	rožky s maslom kakaó		polievka cibulová makovník banánový, mlieko - jogurt		pudink čaj bylinkový	
PIAT.	hranolky s maslom mlieko		polievka, farišová špagety s kucupom čaj ovocný-mlieko		makovník čaj bylinkový	
			PITNÝ REŽIM PODĽA STRAVNÉHO LISTU			

Vedúca ZŠS..... Hlavná kuchárka..... V špeciálnych zariadeniach zdravotník.....

14 027 © Design © Sestra s Plynárnou 6, P.O. Box 176, 830 00 Bratislava 3, e-mail: tel.: 07/53 41 62 78-9, fax: 07/53 41 61 80

OCHUTNÁVKA 9 NÁTIEROK A BYLINKOVÉHO ČAJU

Aj v tomto školskom roku sme spolupracovali s Materskou školou pri príprave a ochutnávkach zdravých a chutných nátierok. Niektoré nátierky pripravili naše pani kuchárky v školskej jedálni a niektoré pani učiteľky ZŠ a MŠ.



TEST - OTESTUJ SI VEDOMOSTI

Celotýždňové vedomosti si žiaci utvrdili vypracovaním testu vedomosti.

Otestujte si vedomosti

? Úloha 20: Založte v nasledujúcich otázkach jednu správnu odpoveď!

1. Potravinová pyramída je rozdelená na:

- a) 2 poschodia
- b) 4 poschodia
- c) 3 poschodia

2. Potraviny na najvyššom poschodí potravinovej pyramídy by sme mali jesť:

- a) vo veľkom množstve
- b) často
- c) pľežitosť, striedmo

3. Koľko porcií obilnín by sme mali denne zjesť?

- a) 3 porcie
- b) 6 porcií
- c) žiadnu

4. Koľko porcií zeleniny by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) 2 porcie
- c) 3 porcie

5. Koľko porcií ovocia by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) 2 porcie
- c) 3 porcie

6. Koľko porcií mlieka a mliečnych výrobkov by sme mali denne zjesť?

- a) 2 porcie
- b) 1 porciu
- c) 4 porcie

7. Koľko porcií mäsa, vajíčok a strukovín by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) žiadnu
- c) 2 porcie



8. Ktoré potraviny patria na 1. poschodie potravinovej pyramídy?

- a) jablko, melón
- b) chlieb, ryža
- c) mäso, fazuľa

9. Ktoré potraviny patria na 2. poschodie potravinovej pyramídy?

- a) zemiaky, banán, brokolica
- b) buchta, ovsené vločky
- c) cukinky, maslo

10. Ktoré potraviny nepatria na 3. poschodie potravinovej pyramídy?

- a) olej, čokoláda
- b) vajcia, hrach
- c) kura, jogurt, ryby

11. Ktoré potraviny patria na 4. poschodie potravinovej pyramídy?

- a) acidofilné mlieko, prašnica
- b) zlésky, cukinky, smotana, biele maslo, maslo
- c) paprika, lužica, mlieko

12. Aká by mala byť naša strava?

- a) pevná a vyvážená
- b) nepravdivá
- c) má sa jesť iba ovocie a zelenina

13. Koľko pohárov tekutín by sme mali vypíť v priebehu dňa?

- a) 1 pohár
- b) 3 poháre
- c) 8 pohárov

14. Ktorý z týchto nápojov je vhodný na uhasenie smädu?

- a) minerálna voda
- b) kofola
- c) pomarančová limonáda

15. Ktorý z týchto nápojov nie je vhodný pre deti?

- a) čaj
- b) tonik
- c) džús

ZDRAVOTNÁ VYCHÁDZKA DO BLÍZKEHO LESÍKA

Popoludní sme s pani vychovateľkou absolvovali krásnu jesennú vychádzku do lesa, ktorý je v blízkosti našej školy. A potom sme sa vybláznili na školskom dvore.



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: Tuky, sladkosti, soľ

Celkový počet žiakov školy: 35

