

Hovorme o jedle

1.denná téma: Zelenina a ovocie

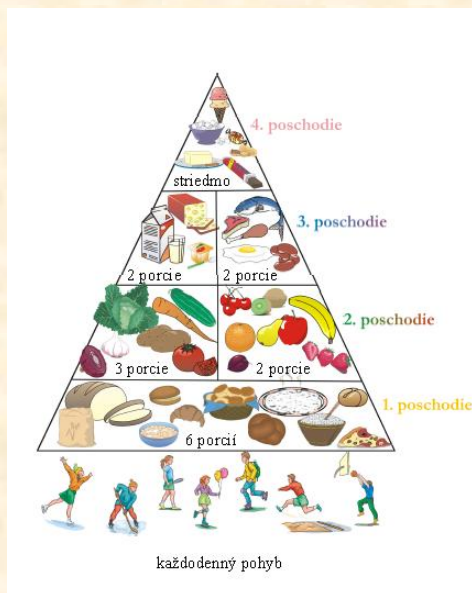
14.10.2014

1.denná téma: Zelenina a ovocie

- Rozhovor k dennej téme a prezentácia z metodického listu „Stravuj sa zdravo“
- Názorné ukážky ovocia a zeleniny.
Súťaž „Najzaujímavejšia, najväčšia, najmenšia zelenina alebo ovocie“
- Súťaž v družstvách – Ochutnávka naslepo
- Výroba plagátu – Ovocie, zelenina a ich spracovanie
- Individuálna ochutnávka

Rozhovor k dennej téme a prezentácia z metodického listu „Stravuj sa zdravo“

Žiaci si prostredníctvom dataprojektoru prezreli prezentáciu potravinovej pyramídy, kde sa oboznámili s tým, koľko dielov ovocia a zeleniny by mali zjesť denne. Zopakovali si vedomosti o tom, aké vitamíny obsahuje ovocie a zelenina. Prváci nám zarecitovali básničku o hruške, druháci zaspievali o jablčku, tretiaci a štvrtáci pripravili pásmo hádaniek. V školskom klube sme si zaspievali pieseň o zelenine.



2. poschodie potravinovej pyramídy

Na 2. poschodí potravinovej pyramídy sa nachádza **ZELENNINA a OVOCIE**.

Podľa ich umiestnenia v potravinovej pyramíde už viete, že sú veľmi dôležitou súčasťou zdravej stravy. Sú bohatým prirodzeným zdrojom vitamínov a minerálnych látok, ktoré potrebujú deti a dospelí na to, aby si udržali zdravie a chránili sa tak pred ochoreniami. Je lepšie pojiť vitamíny a minerálne látky v potravinách, kde sú v prirodzenej forme, ako vo výživových doplnkoch (napr. vitamínové tablety).

Oksen toho nám ovocie a zelenina dodávajú tie sacharidy, ktoré poskytujú tak energiu, veľkú rýdlo.

Čo sú to vitamíny?
Vitamíny sú živiny nachádzajúce sa v potravinách, ktoré pomáhajú telu, aby správne fungovalo, bolo zdravé a odolné voči ochoreniam. Vitamíny potrebujeme najmä na to, aby sme mohli žiť a byť zdraví. Zvyšujeme sa o vitamíny z potravín.

Mikva je významným zdrojom vitamínu A.
Zdrojom vitamínu B je **pepaň**,
brokolica, **pažitka**,
hrášok.
Vitamín C sa nachádza v **hruškách**, **čiernej ríbe**, **kapuste**,
paprike, **citónoch**, **pomaranchoch**, **kivi**, **jablčkách**,
mandarinách, **ananasoch**.

11

Zelenina a ovocie obsahujú aj veľkú dávku.

Naše zdravie závisí od toho, koľko zeleniny a ovocia zjeme.

Potravinová pyramída odporúča jesť približne 3 porcie **ZELENNINY** a 2 porcie **OVOCIA** denne.

Napríklad:

brokolica + 2 poháre džúsu = 2 porcie ovocia

mandarinka + hrst šošovice + mlieko uhorčového šalátu = 3 porcie zeleniny

🍎 + 🥕 + 🥦 + 🥬 + 🥒 = ✓

Iné príklady:

1 porcia **ZELENNINY**: mrkva, kuskus, mlieko hlávkového

šalátu, kapustového, mliekového alebo cvičkového šalátu, 2 poháre zeleninovej šťavy (mrkvy, papajky), tanier zeleninovej polievky.

1 porcia **OVOCIA**: 1 jablko, 1 hruška, 1 banán, 1 pomaranč, 1 mandarínka,

1 kivi, 2 slivky, 1 marhúľa, hrst drobného ovocia (maliny, čučoriedky, jahody, ríbezle, egreše), 2 poháre ovocného džúsu,

strapec hrozna

12

Názorné ukážky ovocia a zeleniny.

Súťaž „Najzaujímavejšia, najväčšia, najmenšia zelenina alebo ovocie“

- Každú jeseň máme v škole výstavu ovocia a zeleniny , tento rok sa konala pri príležitosti účasti v súťaži „Hovorme o jedle“



- Tohto roku sme súťažili aj o naj... ovocie a zeleninu, kde vyhrali títo žiaci: Tomáš Bakši, Samuel Sitáš, Tibor Tresanszki

Súťaž v družstvách - ochutnávka naslepo

Zástupcovia jednotlivých družstiev so zaviazanými očami ochutnávali rôzne druhy ovocia a zeleniny.



Výroba plagátu – Ovocie, zelenina a ich spracovanie

Po hre a vyhodnotení súťaže žiaci maľovali svoje obľúbené ovocie a zeleninu.





Individuálna ochutnávka

Na záver našej aktivity mali žiaci možnosť ochutnávať ovocie a zeleninu, ktorá im najviac chutila. V školskom klube detí sme si očistili jabĺčka a dali vysušiť na radiátory. Tieto budú konzumovať počas zimného obdobia.

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) – 16 žiakov

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

Názov dennej témy: Zelenina a ovocie

Celkový počet žiakov školy: 35