



„Jedzme zdravo – žime hravo „



Tuky, sladkosti, sol'



Zoznam zrealizovaných aktivít

- Bol raz jeden život – Trávenie
- Potrava je náš zdroj energie
- Prečo je dôležité čo jeme
- Stravuj sa zdravo
- Potravinová pyramída zdravia
- Deň bez sladkostí
- Navrhni vlastné logo





„Bol raz jeden život „

motivačný film k danej téme



- oboznámenie žiakov s procesom trávenia
- dôležitosť jednotlivých zložiek potravy pre ľudský organizmus
- riziká nadmernej konzumácie niektorých zložiek (vznik ochorení)



18 žiakov – 4. ročník

Potrava je náš zdroj energie

prezentácia v programe PowerPoint

- zložky potravy
- charakteristika a príklad jednotlivých zložiek
- dôležitosť správnej výživy
- potravinová pyramída
- dôsledky nadmernej konzumácie cukru, tukov, soli (obezita, srdcovo-cievne ochorenie)



18 žiakov – 4. ročník

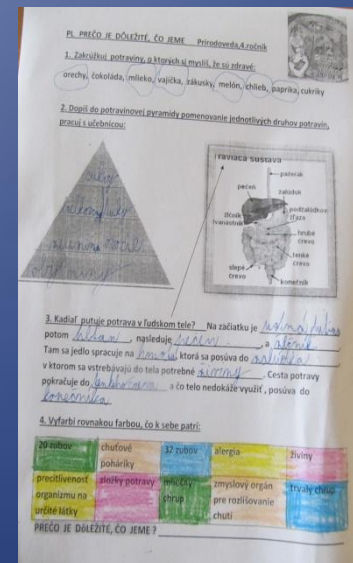
Prečo je dôležité čo jeme

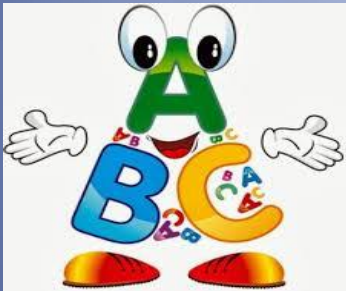
pracovný list

1. Vyber potraviny potrebné pre organizmus !
2. Vpíš do potravinovej pyramídy jednotlivé zložky potravy v správnom poradí !
3. Doplň do viet názvy jednotlivých častí tráviacej sústavy tak, ako nimi prechádza potrava !
4. Vyfarbi rovnakou farbou dvojice ...

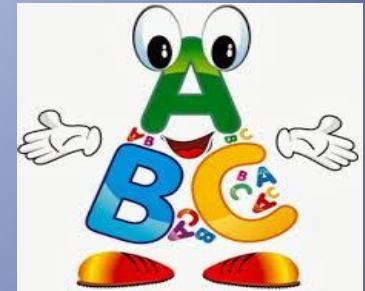


18 žiakov – 4. ročník





Stravuj sa zdravo



- charakteristika a definícia potravinovej pyramídy
- rozbor jednotlivých poschodí potravinovej pyramídy
- vymedzenia termínu porcia
- optimálny počet porcií jednotlivých zložiek potravy na deň
- úlohy súvisiace s využitím potravinovej pyramídy



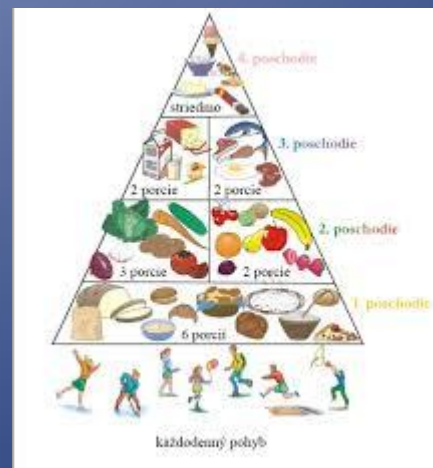
18 žiakov – 4. ročník

Potravinová pyramída zdravia

skupinová práca

- 4 - 5 členné skupiny
- zhotovenie koláže
- vytvoriť pomocou vystrihnutých alebo kreslených obrázkov potravín potravinovú pyramídu
- označiť jednotlivé poschodia
- doplniť počet porcií

18 žiakov – 4. ročník



Ako vznikali ...



Deň bez sladkostí

Zapojenie žiakov 4. ročníka do školského projektu

“ Streda – Deň bez sladkostí „

- beseda na danú tému
- diskusia o dôležitosti obmedzenia konzumácie nadmerného množstva sladkostí
- nahrádzanie sladkostí a pitia sladených nápojov ovocím

18 žiakov – 4. ročník



Deň bez sladkostí

výtvarná súťaž

- žiaci majú za úlohu nakresliť najkrajšie a najoriginálnejšie logo projektu



Tuky, sladkosti, sol'

- Základná škola s materskou školou Hájske
- Mgr. Gabriela Šubová, 0908 716 952
gabiciatko.s@gmail.com
- Vyučujúca: Mgr. Libuša Lenčéšová
- Zapojených - 18 žiakov 4. ročníka
- Počet žiakov školy 92