

Zdravá výživa a sezónnosť potravín

*Špeciálna základná škola
Zápotockého 127
Hnúšť'a*

Zoznam zrealizovaných aktivít

- Krátke prezentácie k danej téme, ktoré si žiaci vyhľadali vopred na internete v rámci vyučovacích hodín IKT.
- Moje zdravie, ako obraz správneho stravovania–test.
- Tajničky a smerovky.
- Hra: Háďaj, kto som?
- Príprava ovocného a zeleninového šalátu.

Aj naša škola sa zapojila do súťaže: Hovorme o jedle. V utorok sme sa venovali zdravej výžive a sezónnym potravinám. Do jednotlivých aktivít sme zapojili celý druhý stupeň v počte 45 žiakov, ktorých sme rozdelili do dvoch skupín. Úvodné prezentácie boli pre všetkých žiakov, prostredníctvom nich sme diskutovali na tému čo je zdravie a zdravá výživa. Zároveň si zopakovali, aké ovocie a zeleninu poznajú, v ktorom ročnom období dozrievajú a aký význam majú pre zdravie človeka. Ďalšími aktivitami boli:

- Test pre žiakov (7.-8. r.) zameraný na stravovanie žiakov.
- Tajničky zamerané na danú tému (žiaci 7.-8. r.).
- Háďaj, kto som? Hra pre žiakov (5.-6.r.) zameraná na poznávanie ovocia a zeleniny.
- Príprava ovocného a zeleninového šalátu (žiaci 5.-6.r.)

Zdravie a zdravá výživa (ppt)

Zásady zdravej výživy

1. Zdravá strava = pestrá strava!
2. Stravujme sa pravidelne, častejšie a v menších množstvách!
3. Vypime denne aspoň 1 pohár mlieka!
4. Vypime denne 8 pohárov tekutín!
5. Ruky si umývajte mydlom pravidelne po použití WC, po príchode domov (zo školy, ihriska a pod.)!
6. Zuby si čistíme po každom jedle alebo aspoň 2x denne: ráno a večer !
7. Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie človeka!
8. Nedovoľme svojmu telu zlenivieť, inak nám ochabnú svaly a naše telo bude postupne naberať tuk!
9. Jedzte veľa zeleniny a ovocia.
10. Vyberajte si celozrnné výrobky.



Zelenina, ovocie (ppt)

Význam zeleniny

- Zelenina patrí medzi najhodnotnejšie rastliny.
- Obsahuje:
 - vodu,
 - vitamíny,
 - minerálne látky,
 - vlákninu.
- Niektoré druhy majú liečivé účinky.
- Odpad pri spracovaní sa využíva ako krmivo pre hospodárske zvieratá.



Ovocné stromy a kríky

- Jabloň
- Hruška
- Slivka
- Marhuľa
- Broskyňa
- Višňa
- Čerešňa



- Malina
- Ríbezle
- Egreš
- Černice



Čo sme si zapamätali..

Ako môžeme uchovať alebo spracovať túto zeleninu alebo ovocie?



Moje zdravie- obraz správneho stravovania

Žiaci 7.-9. r. si urobili test, aby zistili, ako sa stravujú. Test poukázal, že takmer u všetkých žiakov je strava chudobnejšia na vitamíny a doporučuje im konzumovať viac ovocia a zeleniny a hlavne športovať.

Urob si test:		Vyhodnotenie testu:	
Moje zdravie - obraz správneho stravovania		Keď prevládajú odpovede "A":	
1) Čo jedávaš na raňajky? A. mliečne výrobky, pečivo, ovocie B. pečivo, párky, vajčka C. neranajkujem	6) Ješ veľa ovocia a zeleniny? A. áno, každý deň B. niekoľkokrát do týždňa C. občas	12) Čo robíš vo voľnom čase? A. športujem B. navštevujem krúžky C. pozerám televíziu	Sí zdravý. Máš správne stravovacie návyky a pravidelný režim dňa. V tvojej strave prevládajú vitamíny a bielkoviny, čo je správne. Športom a vychádzkami do prírody si upevňuješ zdravie.
2) Tvoja najľepšia desiata je: A. ovocie, zelenina B. sladkosti, mliečne výrobky C. obložený chlieb	7) Čo najčastejšie piješ? A. minerálne vody, vodu, ovocnú šťavu B. mlieko C. čaj, malinový	13) Trpíš stresom? A. nie B. občas C. dni bez stresu nepoznám	Dbaj na pravidelný oddych!
3) Obeduješ zvyčajne: A. doma B. v školskej jedálni C. čo nájdem v chladničke	8) Aké mäso máš najradšej? A. hydina, ryby B. iné C. nejem žiadne mäso	14) Ako často chodíš do prírody? A. pravidelne B. cez víkendy C. raz do mesiaca a menej	Keď prevládajú odpovede "B":
4) Čo ješ obvyčajne na olovrant? A. ovocie, mliečne výrobky B. sladkosti C. nič	9) Myslíš, že ješ len zdravé jedlá? A. áno B. nie C. neviem	Zapíšuj odpovede:	Tvoja strava obsahuje menej vitamínov. Sú potrebné hlavne v zime a na jar, keď je zvyčajná možnosť nákazy. Mal(a) by si konzumovať viac ovocia a zeleniny. Viac športuj, chod' do prírody a dodržiavaj správny režim dňa!
5) Čo jedávaš na večeru? A. teplé jedlo, ovocie B. obložený chlieb C. iné	10) Obmedzuješ sa v jedle kvôli obezite? A. nie B. áno - obmedzujem sladkosti C. áno - raz do týždňa jem iba ovocie a pijem tekutiny	1. 8. 2. 9. 3. 10. 4. 11. 5. 12. 6. 13. 7. 14.	Keď prevládajú odpovede "C":
	11) Užívaj nejaké lieky? A. nie B. pri bolesti C. pravidelne		Tvoj organizmus nie je dostatočne zásobovaný vitamínmi. Nemaš správny režim dňa. Mal by si jesť pravidelne, pestrú stravu bohatú na vitamíny, športovať, chodiť do prírody. Zamysli sa nad svojimi stravovacími návykmi!
11	12	13	14



Hádaj, kto som?

Hra zameraná na poznávanie ovocia a zeleniny.

Hrá sa vo dvojiciach, jeden z dvojice má na chrbáte pripnutý obrázok ovocia alebo zeleniny, tak, aby nevidel obrázok zeleniny/ovocia, ktoré predstavuje. Pýta sa spoluhráča, kto je. (Po uhádnutí sa hráči vymenia.)

Na otázky je možné odpovedať iba „áno“ alebo „nie“.

Pýta sa napríklad nasledovnými otázkami:

- Som zelenina?
- Som ovocie?
- Dozrievam na jar?
- Patrím medzi jesenné ovocie?
- Som zelenej farby?
- Pestujú ma pre koreň?
- Som listová zelenina?
- Patrím medzi kôstkovice?
- Som jablko?



Príprava ovocného a zeleninového šalátu



- Špeciálna základná škola, Zápotockého 127, 981 01 Hnúšťa
- Mgr. Eva Kalmanová, 0905808410,
eva.kalmanova@gmail.com
- Žiaci 8. r.: A. Brindzová, Barbora Pušková, Patrícia Grešková, Barbara Radičová, Verona Grláková, Barbora Radičová, Ján Sendrej, Július Belán
- Jednotlivých aktivít k danej téme sa zúčastnilo 45 žiakov.
- Sezónnosť potravín - čo a kedy rastie u nás
- Celkový počet žiakov školy - 105





Ďakujeme za pozornosť

