

ŽIJEME PRETO ABY SME JEDLI? ALEBO...

Cieľ, zameranie aktivity

Poukázať na dôležitosť zdravého stravovania a uvedomiť si čo všetko konzumujeme a či to spĺňa nároky zdravej výživy.

Vyučovací predmet

- občianska výchova pre 7. roč.
 - Režim dňa - správna životospráva;
- telesná výchova
 - Význam správnej životosprávy pre pohybový výkon;
- anglický, nemecký, francúzsky, ruský jazyk
 - témy na konverzáciu.

Účastníci

II. stupeň ZŠ

Pomôcky

nie sú potrebné

Inštrukcia

Akt jedenia v minulosti patril a stále patrí (určite vo všetkých civilizáciách) k významným pôžitkom. Aj keď všeobecne platí príslovie, že „*hlad je najlepší kuchár*“, napriek tomu stravníci, pokiaľ môžu uprednostňujú vo svojom jedálničku tie pokrmy, ktoré vyvolávajú celkové uspokojenie a pohodu, lebo majú príjemnú chuť.

Zamyslime sa spoločne nad výrokom: „*Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili.*“

Ako chápeme tento výrok? Potom vyzveme účastníkov, aby si zavreli oči a v mysli si vybavili situáciu, kedy naposledy jedli niečo veľmi dobré. Akými pocitmi bola táto situácia sprevádzaná? /účastníci reflektujú svoje pocity/

Reflexia

- Aké jedlá ste si predstavili?
- Pokrmy, ktoré ste si predstavili spĺňali podľa vás kritériá zdravého stravovania?
- Máte veľa obľúbených jedál?
- Čo by som chcel(a) ešte povedať?