

METODICKÝ LIST K TÉME CUKRY, TUKY, SOĽ

Cieľ, zameranie aktivity: ukázať, že čitateľská gramotnosť, na ktorú sa v súčasnosti kladie veľký dôraz, má priamy vplyv na zdravie každého z nás.

Vyučovaci predmet: matematika - práca s tabuľkami, percentá 9. ročník, občianska náuka 9. ročník – správny spotrebiteľ vie, čo kupuje, chémia 9. ročník – tuky, cukry, soli

Pomôcky: obaly potravín, výrobkov

Príprava: teoretické poznatky – podstata tukov, druhy tukov, význam tukov, zdroje tukov, cukry, rýchle, pomalé, skryté, bielkoviny, soli, kalórie...

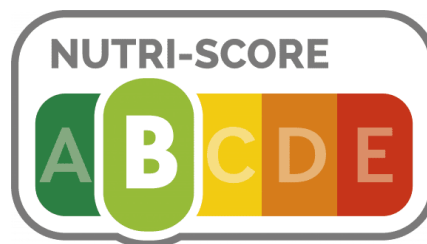
praktické poznatky – žiaci sa učili sledovať hodnoty spomínaných látok v zakúpených potravinách, vedeli si z daných informácií odvodiť dennú dávku potraviny tak, aby neohrozili svoje zdravie

Postup, realizácia: žiaci si v dostatočnom predstihu pripravili obaly z rôznych potravín. Zistili, že vo väčšine domácností sa pri domácich nákupoch a spotrebe potravín nesleduje ich zloženie a ďalšie informácie, ktoré sa nachádzajú na obaloch potravín.

Žiaci pracovali v skupinách. Ich práca mala niekoľko fáz:

1. Začínali voľnou debatou – čo nás najviac zaujíma na obale výrobkov. Z daných odpovedí prišli k záveru, že najčastejšie je to farebnosť, výrobca, množstvo, éčka, akú energiu získajú spotrebovaním potraviny...
2. Zo získaných informácií urobili „rebríček“ a vybrali tú, o ktorej predpokladajú, že je pre naše zdravie najdôležitejšia – zastúpenie cukrov, tukov, bielkovín v potravinách, dané informácie sa snažili podložiť svojimi vedomosťami z chémie /prečo sú najdôležitejšie/.
3. Každá skupina pozorovala niekoľko obalov z potravín, kde sa sústredili na tabuľky energetických hodnôt. Prišli k záveru, že značenie nie je jednotné, že niekde sa nachádzajú iba údaje v gramoch, na iných obaloch sa objavili aj percentuálne údaje, v zriedkavých prípadoch sa na obaloch objavili aj veľké písmená abecedy – A, B, C, D, E.
4. Žiaci sa v rámci diskusie snažili prísť na to, čo by percentuálny údaj mohol vyjadrovať.
5. Pomoc učiteľa – vyjadruje ho skratka GDA alebo ODM.
6. Žiaci zo zdrojov, ktoré mali k dispozícii, /počítač/ zistili, čo daná skratka znamená – /anglický výraz pre odporúčané denné množstvo GDA alebo „Guideline Daily Amounts“ je anglický názov, ktorý by sa dal preložiť ako ODPORÚČANÉ DENNÉ MNOŽSTVO. Niekedy sa stretávame aj s domácou skratkou ODM./
7. Čo z daného údaju vieme ďalej zistiť – koľko sme spotrebovaním danej potraviny dostali do tela z dennej dávky, aké množstvo potraviny predstavuje 100% dennej dávky, teda aká je odporúčaná maximálna denná dávka uvedenej potraviny.
8. Diskusia, hľadanie odpovedí na otázku – prečo je tento údaj potrebný a nesmierne dôležitý /prekročenie odporúčanej dennej dávky má negatívny vplyv na ľudské zdravie/.

9. Diskusia - konkrétne príklady a dôsledky opakovaného porušenia odporúčaných dávok – obezita, diabetes, hypertenzia, ďalšie kardio-vaskulárne ochorenia, ochorenia pečene, rakovina...
10. Hoci s údajmi pracovali deti, je treba ich upozorniť, že dané hodnoty sa týkajú dospelých ľudí a tiež treba brať do úvahy aj pohlavie, vek, fyzické aktivity a ďalšie faktory.
11. V závere aktivít, z referátu spolužiaka, sa žiaci oboznámili s najmodernejším spôsobom označovania potravín známych ako Nutri-Score. Je to zjednodušené označovanie, ktoré možno nájsť na prednej strane obalu vybraných potravinárskych výrobkov. Slúži na rýchle zrozumiteľné predstavenie výživovej hodnoty označených výrobkov pre spotrebiteľa. Označenie je vo forme jedného z piatich písmen od A do E, každé je zobrazené na pozadí inej farby.
Výrobky označené zelenou farbou a písmenami A a B sú výrobky s vysokou výživovou hodnotou, ktoré sa oplatí konzumovať častejšie alebo v najväčšom množstve.
Výrobky označené oranžovou, červenou farbou a písmenami D, E sú výrobky, ktoré by sa mali jesť menej často alebo v menšom množstve, pretože obsahujú väčšie množstvo živín, ktoré by mali byť v dennej strave obmedzené (nasýtené tuky, cukor, soľ).



Zhrnutie: žiaci prišli k záveru, že ak chceme zlepšiť svoje zdravie, musíme byť ako spotrebitelia uvedomelí, nesmieme sa dať zlákať krásnym obalom, ale musíme sa predovšetkým zaujímať a naučiť sa vyznať v informáciách, ktoré je každý výrobca povinný uviesť na svojich výrobkoch.