



**Sladiť, mastiť, soliť - zdraviu môže škodiť**



# Zoznam aktivít

- **Matematika v kocke /cukru/**
- **Čukrovka - pandémie 21. storočia**
- **Život s cukrovkou**
- **V hlavnej úlohe škrob**
- **Svet čokolády**
- **Čukrová vata - sladké pokušenie**
- **Zaostrené na zloženie**
- **Rovnováha medzi príjmom a výdajom = zdravá životospráva**
- **Pyramída zdravia**
- **Návrat k tradíciám**
- **Vlastnoručne vyrobené chutí najviac**
- **Na horšie časy**
- **Oleje v domácnosti**
- **Včely - láska na celý život**
- **Spoločná /hoci trošku nezdravá/ desiata**



## Matematika v kocke /cukru/

- Na hodine matematiky si šiestaci posvietili na svoje desiater a prinesené /často presladené/ nápoje. Prepočítavali v nich množstvo cukru, ktoré znázornili pomocou kockového cukru.
- Najskôr si odvážili na digitálnej váhe hmotnosť jednej kocky cukru, porovnali s údajmi o obsahu cukru na obaloch, potom usilovne počítali a pyramídy sa mohli začať stavať.
- A veruže utešene rástli!!!
- Počet žiakov: 22
- Ročník : 6.





## Cukrovka - pandémie 21. storočia

- Cukrovka /diabetes mellitus/ trápí na Slovensku takmer 7% populácie.
- Zákernosť ochorenia spočíva v tom, že ľudia o svojom ochorení dlho ani netušia.
- Čo zapríčiňuje toto závažné ochorenie a akú úlohu má dedičnosť, strava či životný štýl? Dokážeme vzniku cukrovky predchádzať?
- O ochorení porozprávala a na zvedavé otázky žiakov odpovedala diabetologička MUDr. Jana Džuponová.
- Počet žiakov: 40
- Ročník : 9.





# Život s cukrovkou

- Život s cukrovkou nie je jednoduchý...
- Veľa by o tom mohla rozprávať naša žiačka Vanessa, hoci sa občas môže zdať, že jej život sa v ničom nelíši od života spolužiakov.
- Ako sa žije s týmto ochorením porozprávala nielen Vanessa, ale aj jej mama.
- Okrem množstva zaujímavých informácií vysvetlila napríklad deťom aj to, prečo Vanessa môže jesť a piť počas vyučovacích hodín a prečo občas pípa.
- Počet žiakov: 22
- Ročník: 5.







## V hlavnej úlohe škrob

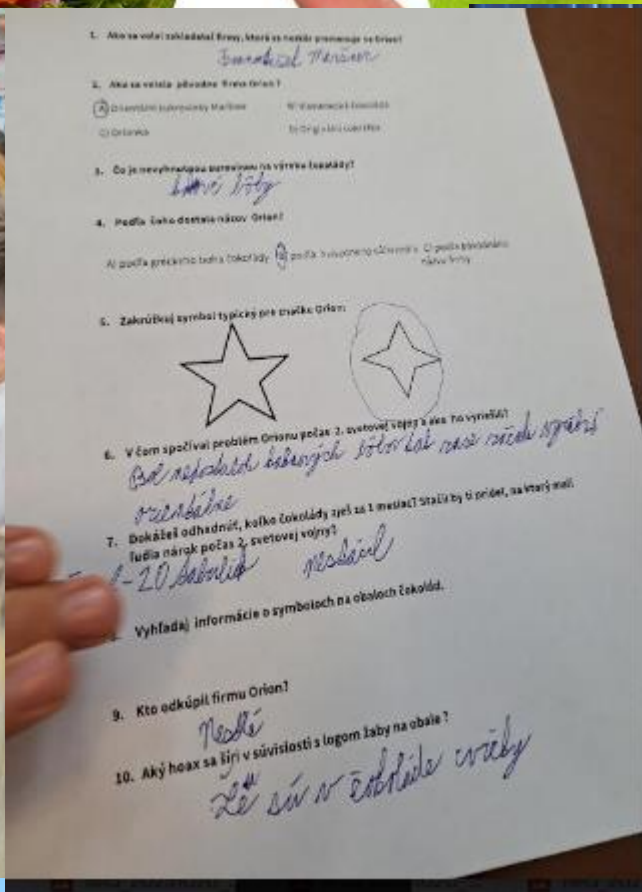
- Žiaci 8. A sa zamerali na význam amylázy v slinách.
- Pozorovali zmeny na kukuričných chrumkách, z ktorých jedna bolo pred a druhá po zmiešaní so slinami v ústach.
- Jednoduchým pokusom s Joxom /pomáha nám s angínou/ rozkladali polysacharidy na jednoduchšie sacharidy.
- Pomocou Joxu (jódu) sa dá škrob dokázať aj v iných potravinách alebo rastlinách.
- Počet žiakov : 22
- Ročník: 8.





# Svet čokolády

- Ráno čakalo na žiakov prekvapenie - rôzne druhy čokolády. Nasledovali informácie o jej histórii, výrobe a druhoch, ochutnávanie kakaových bôbov.
- Potom nasledovala degustácia - pri výbere rozhodovala chuť, obľúbenosť, farebnosť obalu, nie však, bohužiaľ, informácie o jej zložení. Ďalší dôkaz o tom, že úroveň spotrebiteľského vedomia je u nás stále nízka.
- Dôležité je vedieť, že kvalitná čokoláda by mala obsahovať čo najvyššie percento kakaovej hmoty, nie cukru.
- Pozor na údaje o rôznych druhoch sladidiel a o aditívach, ak sú čokolády zdobené farebnými komponentmi, písmom, polevou a pod.!
- Počet žiakov: 17
- Ročník: 8.





## Cukrová vata - sladké pokušenie

- Neexistuje snáď dieťa, ktorému sa pri pohľade na cukrovú vatu nerozžiaria očka. Jej sladkej chuti občas neodolajú ani dospelí.
- Je zaujímavé, že stroj na cukrovú vatu nie je dielom cukrára, ale zubára. Bola to náhoda či jeho zlomyselný zámer rozšíriť svoju klientelu? 😊
- S postupom výroby sa žiaci zoznámili počas návštevy rodiny našej žiačky, ktorých kolotoče a cukrová vata sú neoddeliteľnou súčasťou jarmokov či iných akcií v našom meste a okolí.
- Počet žiakov: 7
- Ročník: 6.





## Zaostrené na zloženie

- Žiaci sa ako zodpovední spotrebitelia učili pracovať s údajmi o zložení potravín nachádzajúcich sa na ich obale /riešili rôzne druhy úloh/.
- Sledovali podiel cukrov, tukov a soli v konkrétnych výrobkoch.
- Učili sa pomocou percent vypočítať maximálnu dennú dávku danej potraviny tak, aby nepresiahla odporúčané hodnoty cukru, tuku a soli a neohrozila tak zdravie človeka.
- Zoznámili sa s novým jednoduchším spôsobom označovania energetických hodnôt pomocou písmen veľkej abecedy /NutriScore-GDA/.
- Počet žiakov: 23
- Ročník: 8.







## Rovnováha medzi príjmom a výdajom = zdravá životospráva

- Žiaci sa na začiatku hodiny oboznámili, čo je bazálny metabolizmus. Každý žiak si ho aj vypočítal.
- Následne dostali 4 tabličky čokolády.
- Z obalu zistili, koľko energie obsahuje dané množstvo a vybrali si športovú aktivitu, ktorá zodpovedala prijatému množstvu energie. Napr. preskok cez švihadlo 17minút, bedminton 32 minút, zdvíhanie závaží 17 minút, chôdza 32 minút, beh 17 minút.
- Počet žiakov: 18
- Ročník: 9.

# Zvažte, čo zjete!

## Nešetrite energiou!

**Čo jesť?**

1. raňajky	2. obed	3. večera
... ..	... ..	... ..

**Čo piť?**

1. voda	2. čaj	3. káva
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každý deň?**

1. zelenina	2. ovocie	3. chlieb
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každý druhý deň?**

1. mäso	2. ryby	3. vajcia
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každé druhé dva dni?**

1. maslo	2. mlieko	3. jogurt
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každý druhý týždeň?**

1. maslo	2. mlieko	3. jogurt
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každý druhý mesiac?**

1. maslo	2. mlieko	3. jogurt
... ..	... ..	... ..

**Čo jesť a piť každý druhý rok?**

1. maslo	2. mlieko	3. jogurt
... ..	... ..	... ..

ANE





## Pyramída zdravia

- Navštívila nás pracovníčka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Prievidzi Mgr. Dajana Ďureje.
- Žiakom siedmeho ročníka prišla porozprávať o význame správnej výživy, ktorá je základom celoživotného zdravia.
- Žiaci sa okrem iného dozvedeli, že správna životospráva v školskom veku ovplyvňuje aj ich správanie a ich schopnosť sústrediť sa.
- Počet žiakov: 22
- Ročník: 7.



## VPLYV VÝŽIVY NA ZDRAVIE

*Akými ochoreniami trpíme?*

1. Sedavý spôsob života - ochorenia
2. Diabetes mellitus
3. Onkologické ochorenia (či herbého vrecka, klobásiky)
4. Ochorenia tráviaceho traktu
5. Respiračné ochorenia
6. Artritída
7. Skleróza multiplex

**DIABETES**

### ZDRAVÝ POTRAVINOVÝ PLÁN

princíp 3 (3 kľúčové slová)  
strost (skladba)/striednosť (množstvo) vyváženosť

#### EAT THE RAINBOW

RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	PURPLE
HEART, BLOOD, SKIN, EYE, NERVE HEALTH	HAIR, SKIN, EYE, HEALTH	HEART, VISION, JOINTS, DIGESTION, IMMUNE SYSTEM	DIGESTION, VISION, BONES, IMPROVES, ENERGY	HEART, BLOOD, IMPROVES, ENERGY, NERVE HEALTH

# Návrat k tradíciám



- Žijeme v záplave informácií, čo je skutočne zdravé a čo by sme jesť nemali.
- Takouto potravinou je i bravčová masť. Jedni ju zatracujú, iní na ňu nedajú dopustiť.
- Isté je však, že bola dôležitou súčasťou kuchyne našich mám a starých mám. Poslúžila pri príprave jedál, ako nátierka na chlieb, na vyprážanie, pečenie...
- Aj my sme ju dnes zaradili do jedálneho lístka a pochutili sme si na chlebíku s masťou a cibuľou i zemiakových plackách.
- Počet žiakov: 15
- Ročník: 8. - 9.





## Vlastnoručne vyrobené chutí najviac

- Niektorí z nás máme na chlebíku radšej maslo ako masť. Obchod nám ponúka rôzne druhy: rastlinné, živočíšne, bylinkové, nátierkové...
- Ich vysoké ceny našu peňaženku občas potrápia.
- So žiakmi 8. triedy sme sa naučili pripravovať lahodnú Lučinu z jogurtu, kyslej smotany a soli.
- Už len dochutiť pažitkou, cibuľkou a zaželať si dobrú chuť!
- Počet žiakov: 15
- Ročník : 8.





# Na horšie časy



- Hoci nám obchody počas celého roka ponúkajú čerstvú zeleninu a ovocie, tá mamina zaváraná a nakladaná v komore na polici má svoje čaro.
- Zaujímavosť: cukor sa používa na zaváranie iba od doby Márie Terézie, dovtedy sa na konzervovanie a zaváranie potravín používala soľ. Aspoň si naši predkovia nekazili zuby a nepriberali!
- Šikovné ruky našich žiačok pripravili pre hostí pekné darčeky. Orechy v mede, citróny v cukre, medovkovú soľ do kúpeľa...
- Počet žiakov: 9
- Ročník: 5.





## Oleje v domácnosti

- Žiaci sa naučili, že všetky oleje sú plné energie a tuku, ale z hľadiska obsahu zdraviu prospešných látok sa môžu veľmi líšiť. Niektoré sú doslova zásobárňou zdravých tukov, vitamínov a minerálov, iné zas telu veľa cenných látok nedodajú.
- Rôzne druhy olejov majú aj rozličné využitie v kuchyni (olivový, kokosový, hroznový, avokádový...) Okrem iného dokážu podčiarknuť - zvýrazniť chuť jedál.
- Žiaci sa dozvedeli, že nevhodným tepelným použitím sa rastlinné oleje prepaľujú a tým prichádzajú o živiny. /... a ešte, že použitý olej nepatrí do odtoku, ale sa odovzdáva napr. na benzínových pumpách a následne sa z neho vyrába biopalivo/.
- Počet žiakov: 24
- Ročník: 5.





## Včely - láska na celý život

- Medzi žiakov 5. a 6. ročníka zavítal náš bývalý žiak, včelár „telom i dušou“ Ing. Peter Balák.
- Pútavá prezentácia názorne predstavila žiakom tajomný život včielok i prísne pravidlá, ktoré v ich hmyzom živote vládnu. Dodržiavanie pravidiel a disciplínu by sme im občas mohli závidieť.
- Žiakov upúťali i názorné ukážky produktov včielok, rôzne druhy medu, peľ, vosk i úžasné voňavé sviečky, ktoré z neho Pet'ko dokáže vyrobiť.
- Počet žiakov: 42
- Ročník: 5. - 6.





# Spoločná /hoci trošku nezdravá/ desiata

- Cez veľkú prestávku sme sa všetci stretli pri spoločnej desiatej.
- Na stoloch nás čakali chlebíky s maslom, masťou a cibuľou, zemiakové placky a kopa fantastických koláčov upečených našimi šikovnými žiakmi.
- Kysnuté koláče nám darovali Prievidzké pekárne a cukrárne.
- Na pitie sa podával výborný čaj z bylín z školskej záhrady.
- Počet žiakov: všetci 😊
- Ročník: 5. - 9.







**Názov školy: Základná škola Nováky**

**Typ školy: základná škola**

**Adresa školy: Pribinova ul. 123/9,  
Nováky**

**Celkový počet zapojených žiakov: 228**

**Najaktívnejšia trieda: 6. A, 21 detí**

**Denná téma: Cukry, tuky, soľ**

**Celkový počet žiakov školy: 263**