

## Téma: Cukry, tuky, soľ

Hlavný cieľ aktivít - skupinky žiakov ako odborníkov **9.A a 8.A** prezentovať, diskutovať **so žiakmi 14 tried I. stupňa** problematiku konzumácie cukrov, tukov a solí v potrave a ich pozitívne a negatívne účinky na ich zdravie, naučiť ich veľa nových vedomostí: ako sa vyrába cukor, aké choroby vznikajú pri nadmernom príjme týchto živín ...

## Zrealizované aktivity:

- 1, Žiaci 8.A a 9.A si pripravili postery, prezentácie, pracovné listy a ukážky rôznych druhov cukrov, tukov, soli
- 2, Po skupinách boli odprezentovať, naučiť žiakov nižších ročníkov formou výkladu - rozhovoru, spojením s praktickými ukážkami a úlohami pre žiakov
- 3, Cieľom bolo priblížiť a hovoriť o danej problematike z hľadiska pozitívnych a negatívnych účinkoch na ich zdravie
- 4, Priblížili i chemické zloženie cukrov, tukov a solí a význam cukrov, medu vo výžive človeka, ako aj výrobu jednotlivých živín.

Predmety: prvouka, prírodoveda, biológia, chémia



# 1. AKTIVITA

# HOVORME O JEDLE

Trieda: 1.A      Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **24**

Opis: chlapci z 9.A sa prváčikom predstavili ako **odborníci z cukrológie**, rozprávali sa o dobrých a zlých cukroch, v závere žiaci dostali certifikát o cukrológii





## 2. AKTIVITA

# HOVORME O JEDLE



Trieda: 1.C Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **23**

Opis: dievčatá z 9.A sa prváčikom predstavili ako **odborníčky na tuky**, rozprávali sa o dobrých a zlých tukoch, o pôvode, žiaci vypracovali pracovný list



Trieda: 2.A    **Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 25**

Opis: dievčatá z 8.A sa predstavili ako odborníčky na soľ, rozprávali sa o účinkoch soli na organizmus, kde sa nachádza v potravinách, žiaci vypracovali pracovný list a nechýbala ochutnávka jedla .



Trieda: 2.B    Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **25**

Opis: dievčatá z 8.A sa druháčikom predstavili ako odborníčky na cukor, rozprávali sa o dobrých a zlých cukroch, kde sa nachádzajú, ukázali žiakom rôzne vzorky cukrov, žiaci vypracovali pracovný list.





Trieda: 2.C Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 26

Opis: opäť dievčatá z 8.A sa druháčikom predstavili ako odborníčky na cukor, rozprávali sa o dobrých a zlých cukroch, kde sa nachádzajú, ukázali žiakom rôzne vzorky cukrov, žiaci vypracovali pracovný list.



Cukry *Denko*

1. Napíš 1 druh cukru:  
*prášok*

2. Roztried na zdravé a nezdravé cukry  
Jabĺko, cukrík, zemiak, lizatko, čokoláda, banán

1. <i>jabĺko</i>	4. <i>lizatko</i>
2. <i>banán</i>	5. <i>čokoláda</i>
3. <i>zemiak</i>	6. <i>cukrík</i>

3. Poepájaj:

Sacharidy	Čokoláda	Glukóza
	Jabĺko	
	Škrob	
	Horáľka	
	Obilniny Coca cola	







# HOVORME O JEDLE



Trieda: 2.D      **Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 19**

Opis: žiak z 9.A sa predstavil ako odborník na tuk, rozprával sa o dobrých a zlých tukoch, kde sa nachádzajú, aký majú pôvod, žiaci v závere vypracovali pracovný list





## 7. AKTIVITA

# HOVORME O JEDLE

Trieda: 3.A      Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **22**

Opis: dievčatá z 8.A sa predstavili ako odborníčky na zdravú výživu, žiakom porozprávali o cukroch, tukoch a soli, čo je zdravé, čo nezdravé, vypracovali pracovný list





# HOVORME O JEDLE



Trieda: 3.B a 3.C      Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **46**

Opis: jeden žiak z 9.A sa predstavil ako odborník na zdravú výživu spojenú so športom



## ZDROJE CUKRU

- ✦ ovocie
- ✦ zelenina
- ✦ mliečne výrobky
- ✦ cereálie
- ✦ celozrnné produkty
- ✦ chleby, pečivo
- ✦ ryža, zemiaky, cestoviny
- ✦ strukoviny...



Trieda: 3.D

Počet zapojených žiakov,  
ktorí sa do dennej témy  
zapojili: **21**

Opis: chlapci z 9.A sa predstavili ako odborníci na cukor, žiakom ukázali jednotlivé vzorky cukrov, naučili žiakov čítať z obalov – aké množstvá cukru sú v potravinách, na postery im vysvetlili výrobu cukru, v závere vypracovali pracovný list a porovnali množstvo cukru v sladkostiach





# HOVORME O JEDLE





# 11. AKTIVITA

# HOVORME O JEDLE

Trieda: 4.A    **Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 27**

Opis: dievča a chlapci 8.A sa štvrtákom predstavili ako odborníci na tuk, rozprávali sa o dobrých a zlých tukoch, kde sa nachádzajú, ukázali žiakom rôzne vzorky tukov a olejov, žiaci vypracovali pracovný list.









# 12. AKTIVITA

# HOVORME O JEDLE

Trieda: 4.B Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 28

Opis: chlapci z 9.A sa predstavili ako odborníci na cukor, žiakom ukázali jednotlivé vzorky cukrov, naučili žiakov čítať z obalov – aké množstvá cukru sú v potravinách, na postery im vysvetlili výrobu cukru, v závere vypracovali pracovný list a porovnali množstvo cukru v sladkostiach



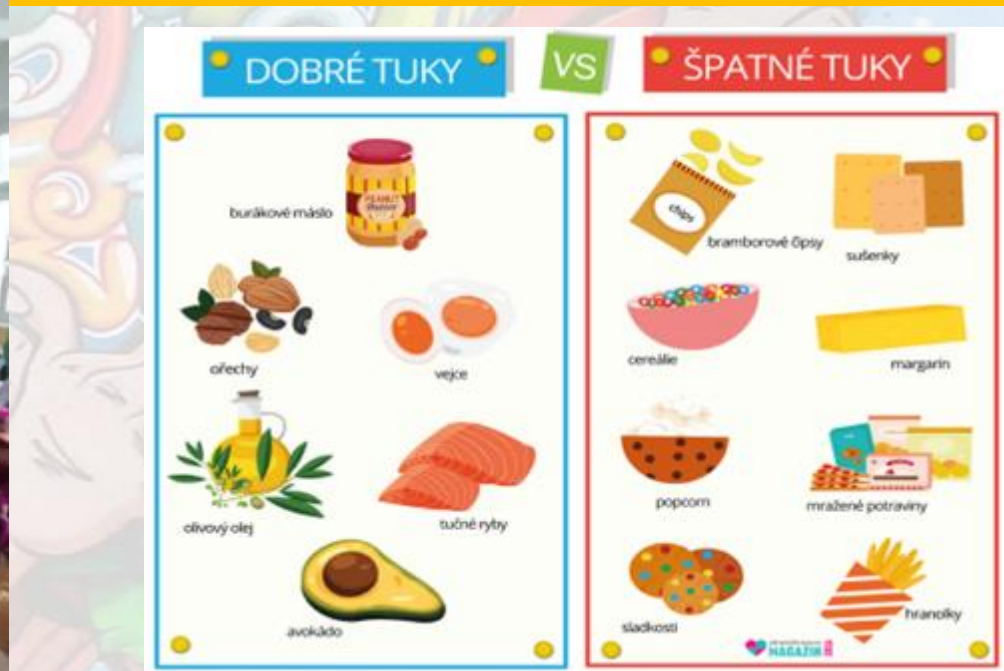


# HOVORME O JEDLE



Trieda: 4.C      Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: **23**

Opis: dievčatá z 9.A sa predstavili ako odborníčky na tuky, so žiakmi viedli diskusiu o zdravých a nezdravých tukoch, kde sa nachádzajú a aký majú význam





Trieda: 4.D      **Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 25**

Opis: dievčatá z 9.A sa prváčikom predstavili ako odborníčky na cukor, žiakom predstavili účinky cukru na organizmus, diskutovali aký je zdravý cukor, kde sa nachádza, vypracovali precovný list





# HOVORME O JEDLE

## Kontaktné údaje:

Základná škola

Hroncova 23

040 01 Košice

<http://www.zshroncova.sk/>

[zshroncova@zshroncova.sk](mailto:zshroncova@zshroncova.sk)

**Celkový počet žiakov školy: 733**

**Denná téma: Cukry, Tuhy, Soľ**

**Počet zapojených žiakov, ktorí sa do dennej témy zapojili: 389**

**Najaktívnejšia trieda:**

trieda: 8.A a 9.A

počet žiakov: 35