



Aktivita: Pátračka po bielkovinách

Cieľ: Rozvíjať vyvážené stravovanie ako súčasť zdravého životného štýlu.

- Žiaci budú poznať dôležitú úlohu bielkovín v strave človeka.
- Žiaci budú vedieť, že bielkoviny sú základným stavebným prvkom ľudských svalov.
- Žiaci budú vedieť, že bielkoviny obsahujú potraviny ako napríklad: vajcia
- Žiaci budú vedieť vysvetliť kolobeh života sliepky, vajca a kuriatka

Vyučovacie predmety

HUDOBNÁ VÝCHOVA (počúvanie a spievanie piesne) 3. - 6. ročník

SLOVENSKÝ JAZYK (čítanie, písanie a rozprávanie, realizácia rozhovoru podľa predlohy, spracovanie výsledkov interview, verejná prezentácia výstupov-nácvik slovného prejavu) 4. , 5. a 6. ročník

VÝTVARNÁ VÝCHOVA (výtvarné spracovanie videného a poznaného) 3. - 6. ročník

VLASTIVEDA (kolobeh života sliepky, vývin embrya vo vajíčku) 5. a 6. ročník

PRACOVNÉ VYUČOVANIE (príprava pokrmu) 3. - 6. ročník

Pomôcky

- nahrávka piesne Išlo vajce na vandrovkú (Smejko a Tanculienka – DVD)
- video prezentácia: vývin embrya kuriatka vo vajíčku
- kartičky na vyhodnotenie Silového súboja
- materiál na zloženie obrázku Zdravý tanier
- mikrofón, zápisník a otázky na interview
- obrázky na spracovanie materiálu Život sliepky a životný cyklus sliepky
- lepidlá, nožnice, pastelky
- suroviny a pomôcky na prípravu pokrmu

Príprava

Príprava materiálov, zabezpečenie kuchynky, surovín a pomôcok na prípravu pokrmu. Žiaci boli poučení o vhodnom správaní sa pri práci so sporákom a hygienou pri práci s potravinami.

Postup / Realizácia

MOTIVÁCIA

Vypočutie a pozretie klipu piesne Išlo vajce na vandrovkú. Deti hádali, kto bude hlavným hrdinom dňa – vajce.

1. pohybová aktivita: AKÝ SOM SILNÝ?

Tak ako vajce a družina boli odvážni a silní aj deti sa budú venovať téme sila a svaly. Na úvod si deti zmerali silu a obratnosť v rôznych krátkych športovo/pohybových aktivitách.

AKTIVITA:

Žiaci dostali kartičku, na ktorú im učiteľka zapísala výsledky:

- kto najdlhšie vydrží pri stene v polohe stolička (čas) -NOHY
- kliky (počet) - TELO
- doska (čas) - BRUCHO
- pretláčanie (sila) – RUKA

Spoločné vyhodnotenie aktivity.

2. aktivita: Zdravie ČO MÁM JESŤ, ABY SOM BOL SILNÝ?

Nato, aby žiaci boli silní a zdraví, musiasa vyvážené stravovať, hýbať sa, veľa spať a piť vodu.

AKTIVITA: Zloženie zdravého taniera – obrázok/puzzle/pridanie malých vystrihnutých obrázkov. (dôraz na živiny: vitamíny, minerály, sacharidy, bielkoviny).

3. aktivita PÁTRAČKA

Hlavnou skupinou potravín v téme dňa boliBIELKOVINY. Aby žiaci zistili, ktoré potraviny obsahujú bielkoviny, pripravili si 3 otázky a vykonali interview v ďalších triedach.

Otázky:

- Aké potraviny skúmate?
- Prečo máme jesť tieto potraviny?
- Ako by ste vy pripravili túto potravinu, aby vám chutila?

Nasledovalo spracovanie odpovedí na otázky a pridanie aj témy našej skupiny.

Odpovede: strukoviny a mäso (hydina, bravčovina, hovädzie, a vajcia).

4. aktivita: NIEČO O VAJÍČKU fakty, životný cyklus sliepky, zaujímavosti

AKTIVITA:

- životný cyklus/obrázky(prečítali sme si text a vyvodili cyklus života). Následne ho žiaci spracovali aj vizuálne.

5. aktivita: DOBRÚ CHUŤ – aby sme o jedle iba nehovorili, spravili sme si chutný a vyvážený obed (vajíčkový burger). So žiakmi sme si rozobrali zloženie vajíčkového hamburgra, pripravili suroviny a spoločne pripravili pokrm. Na záver dňa sme hamburgre skonzumovali a skonštatovali, že sa nám zdravé stravovanie a príjem bielkovín veľmi páčia.

6. PREZENTÁCIA výstupov na spoločnom stretnutí celej školy

Zhrnutie

Žiaci sa naučili aké je dôležité prijímať vyváženú stravu, aby boli silní a zdraví. Z toho sú veľmi dôležité práve bielkoviny, obsiahnuté aj vo vajíčku, ktoré sú stavebným materiálom našich svalov. Zároveň sa naučili, ako si chutne a pritom zdravo pripraviť pokrm, ako vajíčkový hamburger, ktorý obsahuje všetky potrebné živiny.

FOTKY:

