METODICKÝ LIST

Od stravovacích návykov k informovanému výberu potravín

Téma súťaže Hovorme o jedle: Cukry, tuky, soľ

1. Cieľ, zameranie aktivity

Viesť žiakov k uvedomovaniu si vlastných stravovacích návykov, podporiť diskusiu o význame raňajok a pravidelného stravovania a rozvíjať schopnosť vyhľadávať, triediť a prezentovať informácie o tukoch, cukroch a soli. Aktivita smeruje k tomu, aby žiaci premýšľali nad zložením potravín a robili informovanejšie rozhodnutia v každodennom živote.

2. Vyučovací predmet

Medzipredmetová aktivita – prírodovedné vzdelávanie a výchova k zdraviu; 7. a 9. ročník ZŠ. Vhodné prepojenie: biológia/prírodovedné témy, výchova k zdraviu, slovenský jazyk a literatúra (vyhľadávanie informácií, tvorba a prezentácia projektu).

3. Pomôcky

Informačné texty a dôveryhodné zdroje, učebnice alebo digitálne zariadenia s prístupom k informáciám, papier alebo prezentačný program, písacie potreby, tabuľa/projektor. Ako nadväzujúci materiál možno využiť obaly potravín s výživovými údajmi.

4. Príprava

Učiteľ pripraví otázky na rozhovor o každodennom stravovaní a vyberie primerané zdroje k téme tukov, cukrov a soli. Vopred vytvorí skupiny alebo premyslí spôsob ich rozdelenia a zadá tematické okruhy. Žiakov oboznámi s tým, že cieľom diskusie nie je hodnotiť rodinné zvyklosti, ale učiť sa premýšľať o stravovaní a rozumieť informáciám.

5. Postup / Realizácia

1. **Úvodná diskusia:** Žiaci rozprávajú o tom, čo zvyknú raňajkovať, či sa pred vyučovaním naraňajkujú a čo si kupujú cestou do školy. Rozhovor sa vedie rešpektujúco, bez zosmiešňovania alebo porovnávania rodín.
2. **Uvažovanie o návykoch:** Trieda spoločne diskutuje o význame raňajok, desiaty, obeda a večere. Žiaci si všímajú rozmanitosť rodinných zvyklostí a premýšľajú, čo im pomáha cítiť sa počas dňa dobre.
3. **Skupinová práca:** Žiaci pracujú v skupinách a vyhľadávajú informácie k jednej z tém: tuky, cukry alebo soľ. Vyberajú podstatné informácie, usporadúvajú ich a pripravujú vlastný projekt.
4. **Prezentovanie výstupov:** Skupiny predstavia svoje projekty spolužiakom. Ostatní žiaci počúvajú, kladú otázky a dopĺňajú poznatky. Učiteľ usmerňuje diskusiu a pomáha odlišovať overené informácie od zjednodušení.
5. **Prepojenie s praxou:** Tému možno rozšíriť o čítanie výživových údajov na obaloch potravín: porovnávanie podobných výrobkov na 100 g a všímanie si množstva tukov, nasýtených mastných kyselín, cukrov a soli.

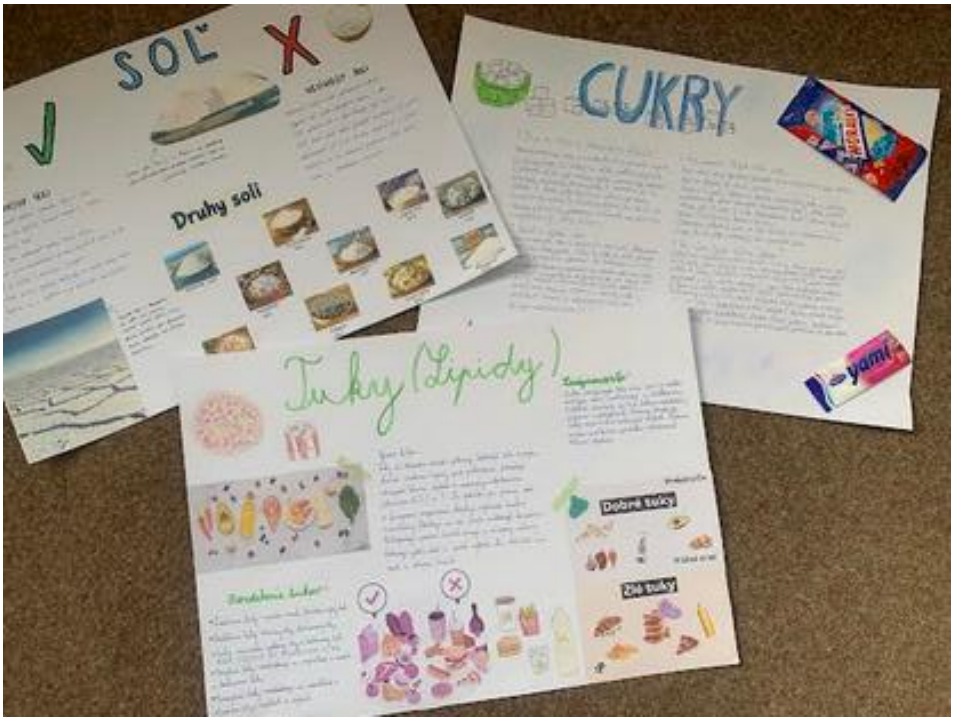
   V rámci súvisiacej exkurzie do Nestlé sa žiaci oboznámili s čítaním výživových údajov a ochutnali pripravené jedlá.

6. Zhrnutie

Aktivita vychádza zo skúseností žiakov a prepája ich s vyhľadávaním informácií a tímovou tvorbou. Žiaci pomenúvajú vlastné stravovacie návyky, učia sa formulovať otázky, spolupracovať, prezentovať zistenia a uvažovať o zložení potravín. Dôležitým výstupom je uvedomenie si, že pri výbere jedla je užitočné sledovať celkové zloženie a informácie na obale, nie spoliehať sa iba na jednotlivé označenia.

7. Prílohy

- Fotografie žiackych projektov k téme Cukry, tuky, soľ.



- Osemsmerovka/kvíz po prezentácii spoločnosti



- Literárna práca žiačky 7. ročníka

Francúzska polievka (Sofia Homolová)

V jednom malom mestečku na juhu Francúzska, kde sa úzkymi uličkami niesla vôňa čerstvého pečiva a byliniek, žila stará pani menom Anna.
Bola známa tým, že pripravovala tú najchutnejšiu francúzsku polievku široko ďaleko. Jej tajomstvom neboli vzácne suroviny, ani zložité postupy, ale láska, trpezlivosť a recept, ktorý sa v jej rodine odovzdával z generácie na generáciu. Každé ráno si vyberala čerstvú zeleninu a bylinky. Pripravovala všetko potrebné na polievku. Keď sa polievka pomaly varila, celý dom naplnila príjemná vôňa, ktorá pripomínala pokojné večery. Anna ju vždy podávala teplú, s úsmevom a s kúskom čerstvého chrumkavého pečiva. Jedného chladného jesenného dňa zavítal do mestečka mladý cestovateľ. Bol unavený z dlhej cesty a hľadal miesto, kde by sa mohol zohriať. Keď vošiel do Anninho domu, privítala ho vôňa čerstvo pripravenej polievky. Anna mu bez váhania ponúkla plnú misku. Po prvom ochutnaní sa cestovateľovi na tvári objavil úsmev. Polievka bola jemná, lahodná a plná chutí, ktoré mu pripomenuli domov. Pred odchodom sa Anny spýtal, čo robí jej polievku takou výnimočnou. Anna sa iba usmiala a odpovedala: „Dobré jedlo sa nezačína varením v hrnci, ale v srdci človeka, ktorý ho pripravuje.“ Cestovateľ si jej slová zapamätal a pokračoval vo svojej ceste.
Odvtedy všade rozprával o francúzskej polievke, ktorá mu ukázala, že aj obyčajné jedlo môže priniesť radosť, teplo a pocit domova. A tak sa Annina polievka stala obľúbenou medzi všetkými, ktorí ju ochutnali.

- Recept žiačky 9. ročníka, ktorý vychádza z rodinnej skúsenosti s obmedzením používania kryštálového cukru

Môže byť sladký koláč aj bez cukru?

Šarišský jablkový koláč so stéviou:

- 5 vajec
- stévia na špičku lyžičky
- 5 dkg masla
- 25 ml minerálka
- 1 kl škorica
- 1 kl sóda bikarbóna
- 150 g polohrubá múka
- 50 g ovsené vločky
- 5 veľkých jabĺk + 100 g horkej čokolády a 100g orechov

- Fotografie z exkurzie do spoločnosti Nestlé, s. r. o., a z ochutnávky.









- Otázky žiakov a odpovede Martina Ševčíka, pracovníka vývojového oddelenia spoločnosti Nestlé, s. r. o.

1. Akú úlohu majú tuky, cukry a soľ vo výrobkoch, ktoré sa vyrábajú vo Vašom závode?

Tuky, cukry a soľ nemajú vo výrobkoch iba výživovú úlohu, ale ovplyvňujú aj ich chuť a celkové senzorické vlastnosti. Soľ je dôležitá najmä pre výsledný chuťový profil výrobku. Tuk môže ovplyvňovať plnosť chuti a textúru výrobku. Cukry, pokiaľ sú súčasťou receptúry, môžu okrem sladkej chuti prispievať aj k celkovému chuťovému profilu. Pri vývoji je preto dôležité nájsť rovnováhu medzi chuťou, kvalitou výrobku a jeho výživovým zložením.

2. Ako sa sleduje a kontroluje množstvo soli, cukrov a tukov vo výrobkoch?

Ich množstvo je definované receptúrou výrobku a použitými surovinami. Pri vývoji výrobku sa jeho výživové zloženie vyhodnocuje a následne sa kontroluje, aby hotový výrobok spĺňal stanovené požiadavky. Informácie o obsahu tukov, cukrov a soli potom spotrebiteľ nájde aj vo výživovej tabuľke na obale výrobku.

3. Zohľadňujete pri vývoji alebo úprave výrobkov aj snahu o znižovanie obsahu soli, cukrov alebo tukov? Ak áno, ako?

Áno, výživové zloženie je jedným z aspektov, ktoré sa pri vývoji alebo úprave receptúry zohľadňujú. Pri prípadnom znižovaní soli, cukrov alebo tukov však treba zároveň zachovať požadovanú chuť, kvalitu a vlastnosti výrobku. Z pohľadu vývojára preto nestačí iba znížiť množstvo určitej zložky. Upravenú receptúru je potrebné pripraviť, otestovať a senzoricky vyhodnotiť, aby bol výsledný výrobok prijateľný pre spotrebiteľa.

4. Čo by ste odporučili spotrebiteľom, ktorí chcú lepšie porozumieť výživovým údajom na obaloch potravín?

Odporúčali by sme pozerať sa na výživovú tabuľku ako na celok a nevšímať si iba jednu hodnotu. Pri porovnávaní podobných výrobkov je praktické porovnávať údaje uvedené na 100 g výrobku, napríklad množstvo energie, tukov, nasýtených mastných kyselín, cukrov a soli. Užitočný je aj zoznam zložiek, ktorý spotrebiteľovi poskytuje ďalšie informácie o zložení výrobku.