HOVORME O JEDLE 2026

AKO ČÍTAŤ ETIKETY NA ORECHOCH

Čo sa dozvieš z obalu?

Trieda	9. ročník	**Predmet**	chémia
Forma práce	skupinová	**Téma**	Zelenina, ovocie a orechy z našich sadov

Ciele aktivity

- Žiaci čítajú etikety a informácie na obaloch orechov a výrobkov z orechov s porozumením.
- Vedia na etikete vyhľadať zloženie, alergény, výživové údaje, hmotnosť, trvanlivosť, podmienky skladovania a údaje o pôvode.
- Porovnávajú podobné výrobky a svoje rozhodnutie pri nákupe podložia konkrétnymi údajmi z etikety.
- Rozlišujú medzi informáciami na prednej strane obalu a údajmi, ktoré získajú až po dôkladnom prečítaní etikety.
- Formulujú otázky k údajom, ktorým nerozumejú, a hľadajú na ne odpovede.
- Uvedomujú si význam informovaného a zodpovedného výberu potravín.

Vyučovací predmet

- chémia (organické látky – tuky)

Pomôcky

- 2–3 rôzne obaly orechov alebo orechových výrobkov pre každú skupinu (napr. vlašské orechy, lieskovce, mandle, kešu; prírodné, pražené, solené alebo ochutené výrobky).
- Pracovný list, písacie potreby, kalkulačka alebo mobil na prepočet ceny na 100 g podľa pravidiel školy.
- Voliteľne mapa sveta/Európy na zaznačenie krajín pôvodu.

Príprava, Postup – nakupuješ očami alebo podľa etikety?

Učiteľ ukáže žiakom iba prednú stranu 2–3 balení orechov. Žiaci si bez čítania zadnej etikety vyberú výrobok, ktorý by si kúpili a stručne zdôvodnia prečo.

- Čo vás pri prvom pohľade ovplyvnilo – obrázok, značka, cena, nápis „natural“, „pražené“, „bez soli“ alebo niečo iné?
- Čítate pri nákupe potravín aj zadnú stranu obalu?
- Čo by ste chceli vedieť skôr, než výrobok vložíte do košíka?

Spôsob práce

Žiaci pracujú v skupinách s reálnymi obalmi. Najskôr výrobky preskúmajú, potom údaje zaznamenajú do pracovného listu. Informáciu, ktorej nerozumejú, označia a sformulujú otázku. Na záver výrobky porovnajú a rozhodnú sa, ktorý by si pri nákupe vybrali. Rozhodnutie musia podložiť údajmi z etikety.

Dôležité: cieľom nie je nájsť jednu „správnu“ značku, ale naučiť sa vedome čítať údaje a argumentovať.

Čo všetko môžeme z etikety zistiť?

Informácia z obalu	Čo si všímame	Otázky pre žiakov
Názov výrobku	Čo presne kupujeme.	Sú to čisté orechy, zmes orechov alebo spracovaný/ochutený výrobok?
Zloženie	Zložky sú uvedené v poradí podľa množstva.	Ktorá zložka je zastúpená najviac? Obsahuje výrobok olej, soľ, cukor, arómy alebo iné prísady?
Alergény	Na etikete bývajú zvýraznené.	Ktoré alergény výrobok obsahuje? Nachádza sa upozornenie na možné stopy iných alergénov?
Výživové údaje na 100 g	Energia, tuky, nasýtené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bielkoviny, soľ; prípadne vláknina.	Ktorý výrobok má viac bielkovín? Ktorý obsahuje viac soli alebo cukrov?
Energetická hodnota	Údaj v kJ a kcal.	Ktorý výrobok má najvyššiu energetickú hodnotu? Znamená vyššia energia automaticky horšiu potravinu?
Hmotnosť balenia	Čisté množstvo výrobku.	Je väčšie balenie vždy výhodnejšie?
Cena	Cena balenia a porovnanie ceny na 100 g.	Ktorý výrobok je po prepočte na 100 g najvýhodnejší?
Minimálna trvanlivosť	Dátum uvedený výrobcom.	Ako dlho výrobok vydrží? Čo znamená údaj „minimálna trvanlivosť do“?
Skladovanie	Podmienky pred a po otvorení.	Prečo sa orechy odporúča skladovať v suchu, chlade alebo dobre uzatvorené?
Krajina pôvodu	Ak je údaj na výrobku uvedený, zapíšeme ho presne podľa etikety.	Odkiaľ orechy pochádzajú? Je krajina pôvodu rovnaká ako sídlo výrobcu alebo miesto balenia?
Výrobca / distribútor / miesto balenia	Kto výrobok vyrába, balí alebo uvádza na trh.	Dokazuje slovenská adresa na obale, že orechy boli vypestované na Slovensku?
Obal a triedenie	Materiál obalu a informácie o jeho likvidácii.	Z čoho je obal? Kam ho po použití vyhodíme? Dal by sa použiť jednoduchší obal?

Marketing na prednej strane	Obrázky, slogany, zvýraznené tvrdenia.	Ktoré informácie nás majú presvedčiť ku kúpe? Čo sa dozvieme až po otočení obalu?

5 krokov múdreho nákupu

1. ČO? Čo výrobok skutočne obsahuje? Prečítaj zloženie.

2. KOĽKO? Pozri výživové údaje a porovnaj ich na 100 g.

3. ODKIAĽ? Hľadaj krajinu pôvodu a odliš ju od sídla výrobcu alebo baliarne.

4. DOKEDY A AKO? Skontroluj trvanlivosť a spôsob skladovania.

5. STOJÍ TO ZA TO? Porovnaj zloženie, pôvod, množstvo, cenu a obal a až potom sa rozhodni.

Zhrnutie - Záverečná diskusia

- Ktorý výrobok by ste si po preskúmaní etikiet kúpili a prečo?
- Zmenil niekto výber oproti rozhodnutiu podľa prednej strany obalu? Čo ho presvedčilo?
- Ktorý údaj na etikete vás prekvapil najviac?
- Čo budete odteraz pri nákupe potravín kontrolovať častejšie?
- Ktoré z porovnávaných orechov by sa dali pestovať aj u nás a ktoré k nám musia cestovať z väčšej vzdialenosti?
-

Predná strana obalu výrobok predáva. Etiketa ti pomáha rozhodnúť sa.

PRACOVNÝ LIST PRE ŽIAKOV

Detektívi etikiet – čo prezradí obal orechov?

Mená členov skupiny: _____

Výrobky, ktoré porovnávame: _____

1. Prvý dojem

Pozrite si iba prednú stranu obalov. Ktorý výrobok by ste si vybrali?

Vybral/a by som: _____ Pretože: _____

_____

2. Otoč obal a pátraj

Čo zisťujeme	Výrobok A	Výrobok B	Výrobok C
Názov výrobku			
Hmotnosť			
Cena balenia			
Cena / 100 g			
Prvé 3 zložky			
Alergény			
Energia / 100 g			
Tuky / 100 g			
z toho nasýtené MK			
Sacharidy / 100 g			
z toho cukry			
Bielkoviny / 100 g			
Soľ / 100 g			
Vláknina (ak je uvedená)			
Krajina pôvodu (ak je uvedená)			
Výrobca / distribútor / baliarne			
Minimálna trvanlivosť			
Skladovanie			
Materiál obalu			

3. Čomu nerozumieme?

Zakrúžkujte alebo farebne označte údaj, ktorému nerozumiete. Potom vytvorte otázku, ktorá vám pomôže zistiť odpoveď.

Údaj / pojem	Naša otázka

4. Odkiaľ k nám orechy cestovali?

Zapíšte krajinu pôvodu uvedenú na etikete. Ak údaj nenájdete, napíšte „na obale sme ho nenašli“ – nič si nevymýšľajte.

Výrobok	Krajina pôvodu podľa etikety	Dá sa tento druh orecha pestovať aj na Slovensku? Zistite.

5. Náš nákupný verdikt

Po prečítaní etikiet by sme si vybrali výrobok: _____

Tri údaje z etikety, ktoré rozhodli:

1. _____

2. _____

3. _____

Zmenili sme svoj pôvodný výber? ÁNO / NIE

Prečo? _____

_____

6. Jedna veta, ktorú si z aktivity odnášam

Pri ďalšom nákupe potravín sa na etikete pozriem najmä na _____

pretože _____.

NEKUPUJ IBA OČAMI. OTOČ OBAL A ČÍTAJ.