Hovorme o jedle - Cukry, tuky, soľ

ZŠ s MŠ Košarovce 16, 09406

Metodický list

Detektívi cukru

Vzdelávacie ciele:

• vyhľadať informácie na etikete nápoja

• vypočítať množstvo cukru v nápoji

• porovnať množstvo cukru v rôznych nápojoch

• určiť energetickú hodnotu nápoja

• odhadnúť fyzickú aktivitu potrebnú na spálenie energie

Predmet: Chémia: 7. ročník; Zloženie roztokov

Pomôcky: • pracovný list Detektívi cukru • sladené nápoje • kuchynská alebo laboratórna váha • kryštálový cukor • kalkulačky

Príprava: V obchode, kde žiaci našej školy najčastejšie nakupujú, sme zistili, ktoré sladené nápoje sú medzi nimi mimoriadne obľúbené. Žiaci si následne pripravia nápoje alebo prázdne obaly z nich. Prichystajú si kalkulačky, digitálne kuchynské váhy, kryštálový cukor a podľa postupu na pracovnom liste budú zisťovať, koľko cukru obsahuje celý objem sledovaného sladeného nápoja.

Postup:

1. Úvodná motivácia – motivačný rozhovor o obľúbenosti sladených nápojov medzi deťmi

2. Misia 1: Koľko cukru sa ukrýva v nápoji?

3. Misia 2: Ktorý nápoj je najsladší?

4. Misia 3: Na zamyslenie

5. Misia 4: Koľko kalórií vypijeme a ako ich spálime?

Zhrnutie:

Žiaci sa naučili čítať výživové údaje na sladených nápojoch. Zistili, že sacharidy a cukry nie sú úplne rovnocenné pojmy a že cukry sú iba podskupinou sacharidov.

Žiaci sa naučili vypočítať množstvo cukru v celom objeme nápoja, naučili sa zvážiť zistené množstvo cukru v nápojoch, porovnať zistené údaje a určiť najsladší nápoj.

Deti si uvedomili zdravotné riziká spojené s nadmernou konzumáciou sladených nápojov.