Hovorme o jedle - Cukry, tuky, soľ

ZŠ s MŠ Košarovce 16, 09406

Metodický list

Pátračka u šiestakov

Cieľ:

Poukázať na dôležitosť cukrov a tukov, minerálnych látok a vitamínov, obsiahnutých v konkrétnych druhoch ovocia a zeleniny, pre zdravie človeka .

Zoznámiť žiakov s najznámejšími druhmi ovocia a zeleniny; zamerať sa predovšetkým na obsah sacharidov, konkrétne jednoduchých cukrov, tukov, ďalej na obsah minerálov, liečivých látok; na pozitívny vplyv konzumácie ovocia a zeleniny na zdravie človeka.

Vedieť roztriediť ovocie a zeleninu do jednotlivých skupín.

Poukázať na riziká spojené s konzumáciou väčšieho množstva jednoduchých cukrov a tukov v strave človeka.

Vyučovací predmet: ***Biológia, 6. ročník, téma: Rastliny našich záhrad***

7. ročník, téma: Zdravý životný štýl

8. ročník, téma: Zásady správnej výživy

Pomôcky: rôzne druhy ovocia a zeleniny, ceduľky z farebných výkresov s názvami rôznych skupín zeleniny a druhov ovocia, plastelína, mobilný telefón

Príprava: Cukry, tuky a soľ sú živiny, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie nášho tela. Prirodzene sa vyskytujúce cukry a tuky nachádzame v rôznych druhoch ovocia a zeleniny. Nachádzajú sa tam polysacharidy hlavne v koreňoch, buľvách, hľuzách a aj jednoduché cukry, ktoré sú pre naše telo okamžitým zdrojom energie. Tuky sa nachádzajú vo významnej miere v škrupinovom ovocí. Sú pre nás najbohatším zdrojom energie.

Delenie zeleniny: cibuľová, hľuzová, hlúbová, listová, koreňová, plodová

Delenie ovocia: bobuľové, jadrové, kôstkové, škrupinové

Postup: 1. Žiaci pracujú v skupinách. Každá skupina má na internete alebo v učebnici nájsť informácie o jej pridelenej skupine druhov ovocia alebo zeleniny. Zamerajú sa na zástupcov patriacich do pridelenej skupiny a na obsah polysacharidov, monosacharidov, disacharidov a tukov v nich. Hľadajú aj informácie o minerálnych látkach a vitamínoch v nich obsiahnutých.

2. Pospájajú si lavice popri stene, na ktoré nalepia plastelínu a do nej zapichnú ceduľky s názvami rôznych druhov ovocia a zeleniny.

3. Postupne jeden hovorca z každej skupiny vystúpi poza lavice s ceduľkami, najprv vymenuje, ktoré konkrétne druhy ovocia alebo zeleniny patria do jeho skupiny, a žiaci, ktorí daný druh priniesli, dajú ho k príslušnej ceduľke. Následne sa žiaci dozvedajú spolužiakmi zistené informácie o obsiahnutých živinách.

4. Pátrame po druhu zeleniny, ktorý obsahuje najviac cukrov a ktorý sa aj pestuje kvôli vysokému obsahu sacharózy vo svojej buľve.

5. Pátrame po ovocí, ktoré obsahuje najviac cukru a po ovocí, ktoré má najvyšší obsah tukov.

6. Čo sme si priniesli, to si aj zjeme. V závere hodiny si žiaci urobia zdravú hostinu z prineseného ovocia a zeleniny.

Zhrnutie: Žiaci vedia rozdeliť ovocie a zeleninu do skupín.

Vedia, ktoré druhy obsahujú najviac sacharidov, cukrov, tukov, vedia, ktorá zelenina a ovocie obsahuje aké minerály a vitamíny, a prečo je dôležité konzumovať ovocie a zeleninu v surovom stave, ale súčasne prečo to netreba ani so sladkým a škrupinovým ovocím preháňať.

Deti vypátrali koreňovú zeleninu, presnejšie okopaninu, z koreňov ktorej sa získava sacharóza- bežný biely stolový cukor. Je ňou cukrová repa.

Žiaci zistili, že najsladšie ovocie je v skupine bobuľového ovocia a že je to hrozno.

Najvyšší obsah tuku zasa žiaci vypátrali v škrupinovom ovocí, a to v orechoch.

Príloha: Fotografie zo vzorovej hodiny





