Cukry, tuky, soľ



Základná škola s materskou školou,
Malonecpalská ulica 206/37, Prievidza

Školský rok 2026/2027

Zoznam zrealizovaných aktivít

- Projektový deň Hovorme o jedle (1.A)
- Rozprávanie o cukre a zdravé triedenie (2.B)
- Funkcia cukrov, tukov a soli a čítanie etikiet (3.A)
- Soľ nad zlato a bádateľské aktivity (4.A)
- Zdravá desiata (5.A)
- Skrytá spotreba a skúmanie obalov potravín (6.A)
- Výtvarné stvárnenie výživy a komiksy (6.A)
- Pravidlá zdravej výživy (6.B)
- Diskusia o stravovaní a projektová práca (7.A)
- Exkurzia v závode Nestlé Prievidza (7.A, 9.A)
- Žiacka prezentácia a literárna tvorba (7.A, 9.A)
- Potravinoví detektívi a prepočet tukov (8.A)
- Výskum vlastností a rozdelenia tukov (8.A)
- Vedecké pokusy s tukmi a Olejová sopka (8.A)
- Skrytý cukor v jedlách a olovrant (ŠKD – 1. odd.)
- Tajomstvá cukrov v ovocí (ŠKD – 2. odd.)
- Zdravé pečenie jablkového koláča (Čarovná vareška)
- Prednáška RÚVZ o energetických nápojoch

Projektový deň Hovorme o jedle

Počet žiakov: 15

Trieda: 1.A

Počas projektového dňa Hovorme o jedle sa prváčikovia s pani učiteľkou rozprávali o svojich raňajkách, dôležitých zdrojoch vitamínov a význame cukrov, tukov i soli. Prinesené potraviny následne triedili do kategórií podľa ich zloženia a po spoločnej debate sa rozdelili do trojčlenných skupiniek. Ich úlohou bolo z pripravených obrázkov spoločne vyskladať ideálnu desiatu pre školáka, pričom na záver každá skupinka svoj vytvorený zdravý tanier odprezentovala spolužiakom.









Rozprávanie o cukre a zdravé triedenie

Počet žiakov: 20
Trieda: 2.B

Druháci sa vo svojej aktivite ponorili do lákavej, no dôležitej témy – rozprávali sa o cukre. Svoje objavovanie začali spoločným brainstormingom, pri ktorom živo diskutovali o tom, čo všetko im pri slove „cukor“ napadne. Následne sa naučili rozlišovať potraviny na tie, ktoré obsahujú prospešný cukor, a na tie, v ktorých sa skrýva ten „zlý“.





Nadobudnuté vedomosti si druháci hneď overili v kreatívnej praktickej časti, počas ktorej dotvárali dve papierové tašky. Na prvú z nich, venovanú zdravým cukrom, lepili vlastnoručne nakreslené a vystrihnuté obrázky ovocia. Druhú tašku naopak oblepili prinesenými obalmi zo sladkostí, čím vytvorili názornú ukážku nezdravých cukrov, ktorým by sa mali radšej vyhýbať. Tento poučný blok si deti nakoniec spestrili tematickými hádankami, vymaľovánkami a na úplný záver sa spoločne zabavili pri veselých pohybových hrách.



Funkcia cukrov, tukov a soli a čítanie etikiet

Počet žiakov: 23
Trieda: 3.A

Tretiaci sa bližšie pozreli na to, akú funkciu v našom tele plnia cukry, tuky a soľ a prečo je dôležité prijímať ich v rozumnej miere. Svoje teoretické poznatky hneď pretavili do praxe a pomocou potravinovej pyramídy si zostavili ideálny zdravý jedálniček na celý deň.









Počas týždňa si deti prinášali obaly z bežne konzumovaných potravín a nápojov, na ktorých sa spoločne učili čítať zloženie a orientovať sa v etiketách. Zisťovali, koľko cukru sa v jednotlivých výrobkoch naozaj skrýva, pričom pre lepšiu predstavu si zistenú gramáž vo dvojiciach aj reálne odvážili. Všetky tieto zistenia na záver zhrnuli do prehľadného informačného plagátu. Tretiaci si vďaka týmto praktickým úlohám nielen obohatili vedomosti o výžive, ale naučili sa aj vyhodnocovať údaje a robiť uvedomelejšie rozhodnutia pri výbere stravy.

Soľ nad zlato a bádateľské aktivity

Počet žiakov: 25

Trieda: 4.A



Štvrtáci odštartovali svoj projektový deň tematicky – známou rozprávkou Soľ nad zlato a krátkou ukážkou z filmu **Bol raz jeden kráľ**. To ich plynule priviedlo k spoločnej diskusii o tom, prečo je soľ pre človeka taká vzácna a nevyhnutná. Pomocou pracovných listov a náučných videí rozoberali, kedy nám soľ pomáha a v akých prípadoch nášmu zdraviu naopak škodí.



Dozvedeli sa tiež, kde všade sa v prírode nachádza a aké má široké využitie nielen v kuchyni, ale aj v kozmetike či liečiteľstve, čo si priblížili na ukážke **soľnej jaskyne**. Po teórii nasledovali obľúbené bádateľské aktivity, pri ktorých štvrtáci skúmali rozpustnosť soli a podľa **videonávodu** sa pustili do fascinujúceho pokusu s tvorbou vlastných soľných kryštálov. V ďalšej praktickej časti zúročili svoje vedomosti pri vytváraní modelov zdravého a „nezdravého“ taniera. Celý program napokon hravo zakončili v telocvični, kde sa pri pohybových hrách poriadne zapotili a na vlastnej koži zistili, že aj pot je slaný.



Zdravá desiata

Počet žiakov: 28
Trieda: 5.A

V rámci projektového dňa Hovorme o jedle sa naplno venovali téme zdravej výživy aj piataci. Svoj program odštartovali diskusiou o tom, aké konkrétne potraviny tvoria vyváženú stravu, pričom si tieto poznatky hneď prakticky overili pri tvorbe vlastnej zdravej desiaty.



Na obohatenie vedomostí si piataci následne pozreli náučný dokument o zdravých potravinách. Počas tretej a štvrtej vyučovacej hodiny sa spoločne pustili do kreatívnej tímovej práce – vytvárali veľký informačný plagát zameraný na porovnanie zdravých a nezdravých cukrov a tukov. Celý tento poučný deň napokon zakončili interaktívnou aktivitou pri tabuli, kde spoločne triedili a priraďovali konkrétne potraviny do skupín podľa toho, či obsahujú nášmu telu prospešné alebo naopak škodlivé cukry a tuky.









Skrytá spotreba a skúmanie obalov potravín

Počet žiakov: 13

Trieda: 6.A

Šiestaci odštartovali svoj projektový deň motivačným rozhovorom, v ktorom zdieľali svoje vlastné skúsenosti a názory na stravovanie. Nasledoval spoločný brainstorming, počas ktorého si na tabuľu zapisovali všetky nápady spojené s pojmami tuky, cukry a soľ.



Následne sa rozdelili do skupín a začali pracovať s textami zameranými na dôsledky nadmerného príjmu týchto látok v potrave. V praktickej časti sa venovali dôkladnému skúmaniu obalov z bežných potravín a nápojov. Údaje z etikiet nielen čítali, ale ich aj premieňali na hmatateľnú realitu – príslušné množstvo cukru alebo soli reálne odvážili, nasypali do priesvitného vrecúška a pripevnili priamo k obalu danej potraviny. Všetky zistené hodnoty poctivo zaznamenali na svoje plagáty, ktoré na záver výtvarne dotvorili a hrdo odprezentovali spolužiakom.





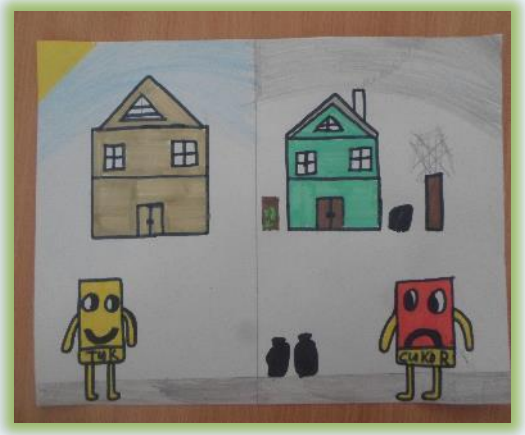


Výtvarné stvárnenie výživy a komiksy

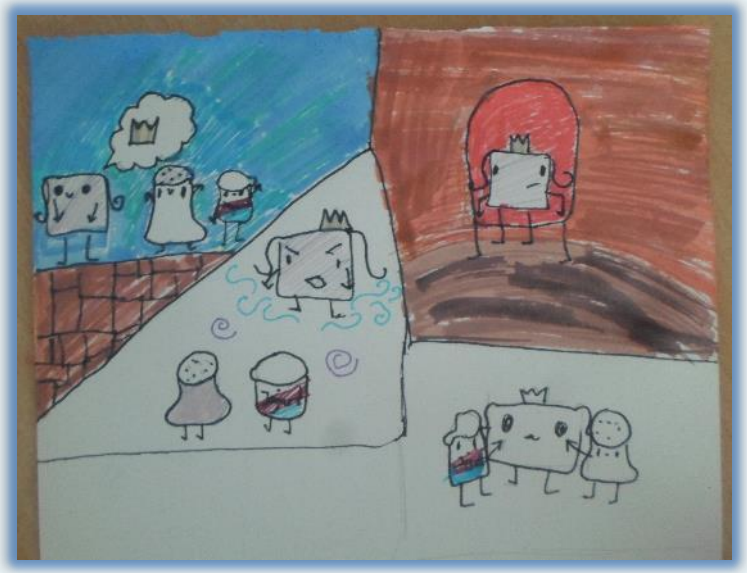
Počet žiakov: 13

Trieda: 6.A

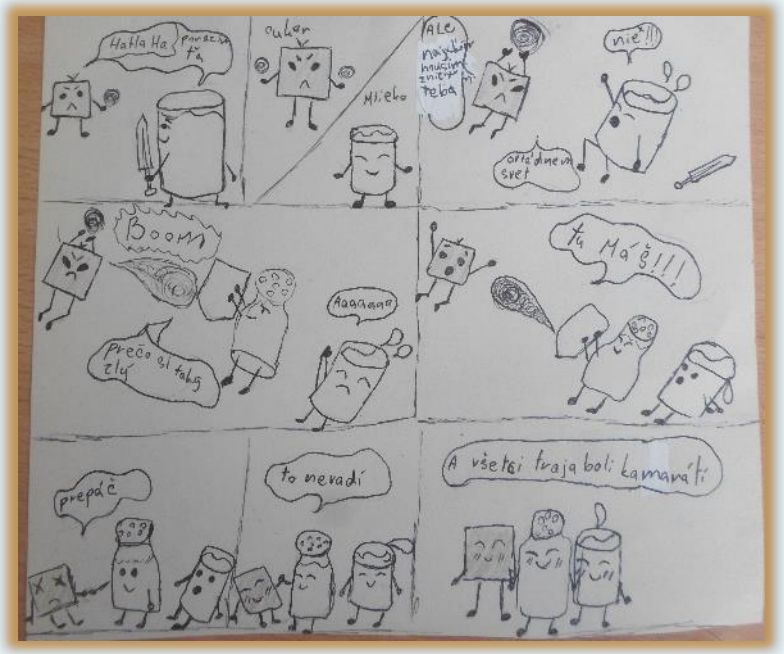
V druhej časti programu prepojili šiestaci nadobudnuté vedomosti s umením. Pomocou výtvarných techník stvárnili potravinovú pyramídu a vytvárali vtipné komiksy, ktorých hlavnými hrdinami boli samotné živiny. Táto aktivita im umožnila pozrieť sa na tému zdravej výživy z iného, oveľa kreatívnejšieho uhla a zároveň si hravou formou upevnili všetky dôležité informácie.











Pravidlá zdravej výživy

Počet žiakov: 13

Trieda: 6.B

Počas projektového dňa žiaci zistili, že tuky, cukry a soľ vôbec nie sú naši strašiaci, ak s nimi vieme rozumne narábať. Namiesto prísnych zákazov sme sa naučili, že oriešky či ryby poháňajú náš mozog, sladké ovocie nám dodáva kopec energie na učenie i šantenie a malá štipka soli drží telo v správnej rovnováhe. Odniesli sme si tak to najdôležitejšie – kľúčom k zdraviu nie je prísne odopieranie, ale pestrofarebný a s chuťou vyskladaný tanier plný dobrôt, vďaka ktorým zdravo rastieme.









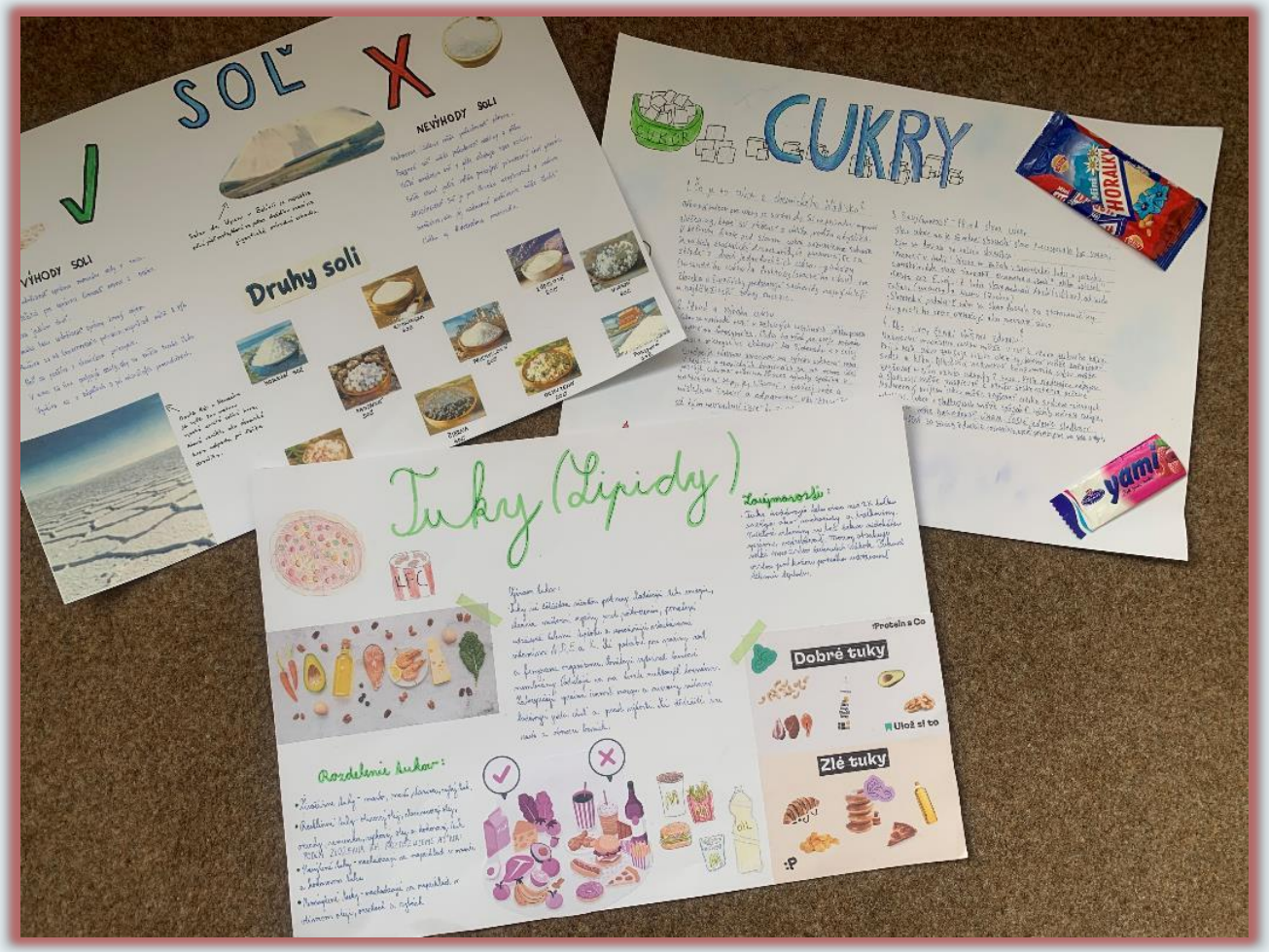
Diskusia o stravovaní a projektová práca

Počet žiakov: 21

Trieda: 7.A

Projektový deň odštartovali siedmaci úprimným zhodnotením vlastných stravovacích návykov. V diskusii, ktorá prebiehala bez akéhokoľvek hodnotenia či zahanbovania, zistili, že viacerí z nich raňajky vynechávajú alebo ich nahrádzajú rýchlym nákupom cestou do školy. Spoločne sa preto zamysleli nad dôležitosťou pravidelného stravovania a porovnali zvyklosti zo školských obedov.

Od vlastných skúseností sa následne presunuli k projektovej práci. V skupinách vyhľadávali informácie o dôležitosti vyváženého príjmu tukov, skúmali rôzne zdroje cukrov a zisťovali, prečo je nevyhnutné sledovať si množstvo prítomnej soli a všímať si celkové zloženie potravín.



Exkurzia v závode Nestlé Prievidza

Počet žiakov: 42

Triedy: 7.A a 9.A

Teóriu vzápätí prepojili s praxou počas exkurzie v závode Nestlé Prievidza. Kým deviataci mali exkluzívnu možnosť nahliadnuť priamo do výrobných priestorov, siedmaci sa zamerali na prácu s obalmi a učili sa, kde hľadať a ako správne čítať výživové údaje. Odborníci zo závodu im vysvetlili, ako tuky, cukry a soľ ovplyvňujú chuť a vlastnosti výrobkov a ako sa pri úprave receptúr odborne hľadá rovnováha medzi kvalitou a zložením. Okrem cenných rád, ako si správne vyberať potraviny porovnávaním hodnôt na 100 gramov, žiakov čakala aj prehliadka skladov, zábavná osemsmerovka a degustácia syrových cestovín a chilli con carne od študentov duálneho vzdelávania.







Žiacka prezentácia a literárna tvorba

Počet žiakov: 42

Triedy: 7.A a 9.A

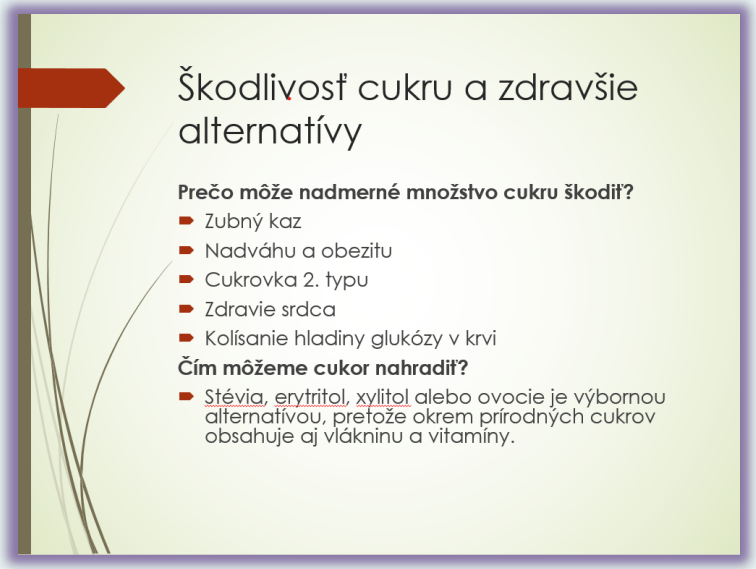
Program dňa obohatila aj inšpiratívna žiacka prezentácia s názvom *Sladká pravda*. Jedna zo žiačok v nej priblížila umelé i prírodné sladidlá, pričom búrala mýty – upozornila totiž, že hnedý cukor, med či sirupy nemusia byť automaticky zdravšou náhradou bežného cukru. Ako inšpiráciu ponúkla rodinný recept na Šarišský jablkový koláč osladený stéviou a pripomenula hlavnú myšlienku dňa: pri strave vždy rozhoduje celkové zloženie a primeranosť.

Celý projektový deň dostal na záver krásnu umeleckú bodku. Siedmačka inšpirovaná návštevou závodu, napísala krátky literárny text s názvom *Francúzska polievka*. Jej fiktívny príbeh o láskavosti všetkým pripomenul dôležité posolstvo – jedlo nie je len o živinách, ale má úžasnú moc spájať ľudí a vyvolávať vzácne spomienky.

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.







Potravinoví detektívi a prepočet tukov



Počet žiakov: 16

Trieda: 8.A

Ôsmaci sa počas blokového vyučovania naplno ponorili do témy tukov. Aby preskúmali túto živinu z každého uhla, rozdelili sa do troch skupín, pričom každá dostala svoju špecifickú úlohu.

Prvá skupina sa zahrala na potravinových detektívov. Z prinesených obalov rôznych potravín žiaci podrobne zisťovali, koľko tukov sa nachádza v 100 gramoch, a následne túto hodnotu matematicky prepočítavali na skutočnú hmotnosť celého výrobku. Svoje zistenia spracovali do prehľadného projektu, ku ktorému ako reálne dôkazy priložili aj skúmané obaly.





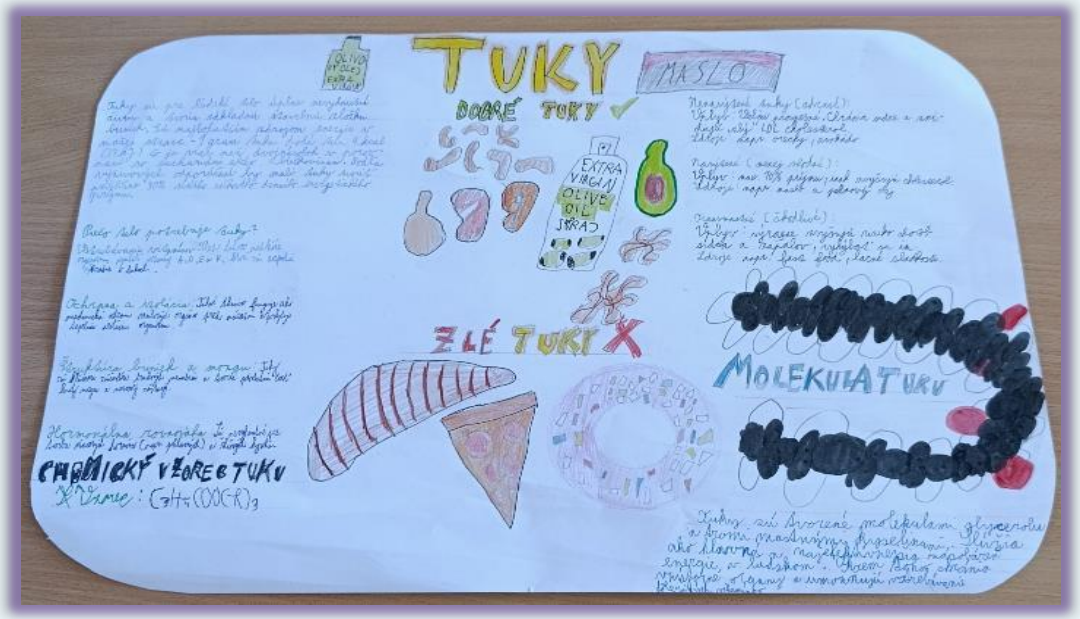
Výskum vlastností a rozdelenia tukov

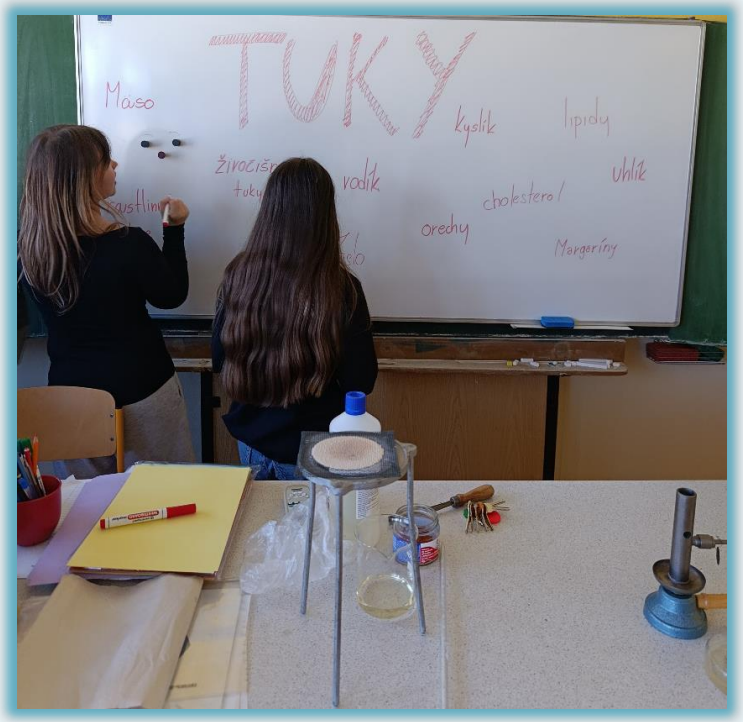


Počet žiakov: 16

Trieda: 8.A

Druhá skupina sa zhostila úlohy výskumníkov. Pomocou učebníc a internetu skúmali základnú charakteristiku, zloženie a rozdelenie tukov. Ich hlavným cieľom bolo zistiť, ktoré tuky sú pre naše telo prospešné a ktorým by sme sa mali naopak vyhýbať. Všetky tieto dôležité poznatky zhrnuli do vlastného projektu, prostredníctvom ktorého v závere dňa vzdelávali svojich spolužiakov.





Vedecké pokusy s tukmi a Olejová sopka

Počet žiakov: 16

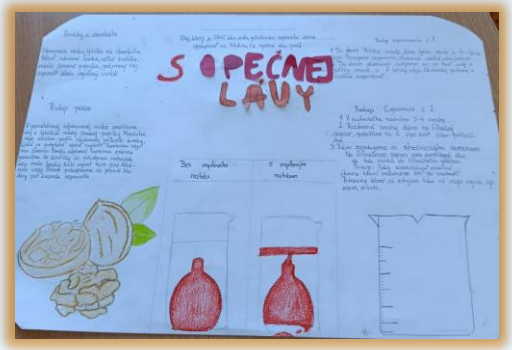
Trieda: 8.A

Tretia skupina sa presunula do sveta vedy a vlastnosti tukov overovala experimentálne. Najskôr žiaci vizuálne porovnávali maslo a slnečnicový olej, všímali si ich skupenstvo, farbu či vôňu. Potom testovali, ako sa tieto tuky správajú a rozpúšťajú v studenej vode, horúcej vode a v alkohole. V ďalšom pokuse dokazovali prítomnosť tukov priamo v rastlinných semenách – v mažiari rozdrvili vlašské orechy, silno ich pritlačili na filtračný papier a sledovali mastné stopy.

Najväčším vizuálnym zážitkom bol však pokus s názvom Olejová sopka, ktorý im názorne ukázal rozdielnu hustotu kvapalín a účinok povrchového napätia. Žiaci zmiešali olej s mletou červenou paprikou, naplnili ním banku a ponorili ju pod hladinu kadičky so studenou vodou. Keď následne pridali pár kvapiek saponátu, ľahší olej začal stúpať nahor, čím vytvoril fascinujúci efekt prúdiacej sopečnej lávy.











Skrytý cukor v jedlách a olovrant

- **Počet detí:** 21
- **Zúčastnené oddelenie:** ŠKD – 1. oddelenie

V prvom oddelení školského klubu detí sa spoločne zišli prváci a štvrtáci, aby sa ponorili do sladkej, no dôležitej témy – rozprávali sa o množstve cukru ukrytom v bežných jedlách. Počas živej diskusie deti samy prišli na to, že ten najzdravší a pre telo najvhodnejší cukor nám ponúka priamo príroda v podobe ovocia.







Svoje nové poznatky hneď preniesli do praxe. Spoločne si pripravili ukážkový „zdravý tanier“ a s chuťou sa pustili do čerstvého ovocného olovrantu. Zábavné popoludnie doplnila obľúbená didaktická hra Ja mám, kto má, vďaka ktorej si žiaci hravou formou zopakovali vedomosti o ovocí a zelenine. Hlavný cieľ aktivít sa tak podarilo naplniť na výbornú – deti si uvedomili, že hoci cukor nájdeme v mnohých potravinách, vždy je rozumnejšie siahnuť po tom prirodzenom z ovocia.

Tajomstvá cukrov v ovocí

- **Počet detí:** 24
- **Zúčastnené oddelenie:** ŠKD – 2. oddelenie

Do projektu Hovorme o jedle sa s nadšením zapojili aj deti zo školského klubu, ktoré spoločne odhaľovali tajomstvá cukrov ukrytých v ovocí a zelenine. Zistili, že prirodzená fruktóza a glukóza dodávajú telu tú najlepšiu energiu a že vďaka bohatému obsahu vitamínov, minerálov či vlákniny by tieto plody nemali chýbať v žiadnom vyváženom jedálničku. Svoje objavovanie odštartovali desiatimi fascinujúcimi faktami a novonadobudnuté vedomosti si hneď preverili v zábavnom kvíze. Hravé popoludnie napokon zavŕšili pri interaktívnej tabuli, kde si vďaka hre Nájdi ovocie a obľúbenému pexesu nielen precvičili pamäť, ale aj upevnili dôležité poznatky o zdravom stravovaní.









Zdravé pečenie jablkového koláča

Počet detí: 9

Krúžok: Čarovná vareška

Môže byť koláč sladký a chutný aj bez štipky klasického cukru? Túto otázku sa rozhodli preskúmať malí kulinári, ktorí sa s pani asistentkou pustili do pečenia dvoch verzií voňavého šarišského jablkového koláča. Kým do jedného pridali bežný kryštálový cukor, druhý zdravšie osladili len štipkou stévie. Bohaté cesto, v ktorom okrem vajíčok a múky nechýbalo maslo, minerálka, ovsené vločky, škorica, na kocky nakrájané jabĺčka, vlašské orechy či kúsky horkej čokolády, napokon upiekli dozlatista.

















Po vytiahnutí z rúry nasledovala veľká spoločná ochutnávka. Deti pri porovnávaní zhodnotili, že koláčik so stéviou je síce o niečo menej sladký, no pre náš organizmus je oveľa lepšou a zdravšou voľbou. Všetci sa jednohlasne zhodli na tom, že s bielym cukrom to naozaj netreba preháňať. Ak by ste si chceli túto zdravšiu verziu upiecť aj vy doma, stačí vám zmiešať 5 vajec, stéviu na špičku lyžičky, 50 g masla, 25 ml minerálky, čajovú lyžičku škorice a sódy bikarbóny, 150 g polohrubej múky, 50 g ovsených vločiek, 5 veľkých jabĺk a pridať po 100 g nasekanej horkej čokolády i orechov.

Prednáška RÚVZ o energetických nápojoch

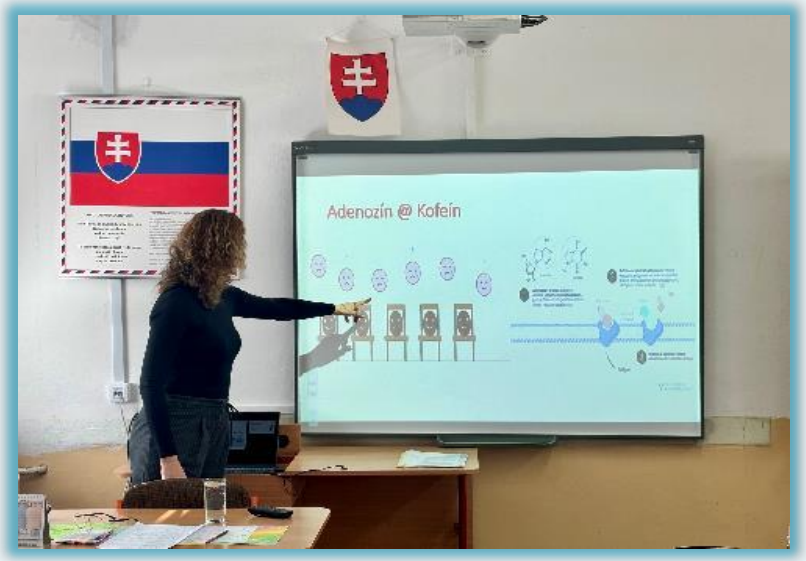
Počet žiakov: 42

Trieda: 6.A, 6.B, 8. A

Súčasťou projektového dňa Hovorme o jedle bola aj dôležitá prednáška spojená so zaujímavou prezentáciou. Pracovníčka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) prišla žiakom priblížiť vysoko aktuálnu tému s jasným posolstvom: **Energetické nápoje nie sú pre deti**. Názorne a zrozumiteľne im vysvetlila, aké skryté riziká v sebe tieto populárne, no nevhodné nápoje pre detský organizmus ukrývajú.







Záverečné zhrnutie

Názov školy: Základná škola s materskou školou

Typ školy: základná škola

Adresa školy: Malonecpalská ulica 206/37, 971 01 Prievidza

Názov dennej témy: Cukry, tuky, soľ

Najaktívnejšia trieda: 1.A Mgr. Janka Mokrášová 15 žiakov, 2.B Mgr. Judita Mojžišová 20 žiakov, 3.A Štefánia Šuríková 23 žiakov, 4.A Mgr. Eva Skarbová 25 žiakov, 5.A Mgr. Andrea Rujáková 28 žiakov, 6.A PaedDr. Eva Maxinová 13 žiakov, 6.B Mgr. Adriana Plaštiaková 13 žiakov, 7.A Mgr. Janka Krausová 21 žiakov, 8.A PaedDr. Martina Luprichová 16 žiakov, 9.A Mgr. Jarmila Sýkorová 21 žiakov



195

Zapojených žiakov do aktivít



245

Celkový počet žiakov školy