



TUKY, CUKRY, SOLI

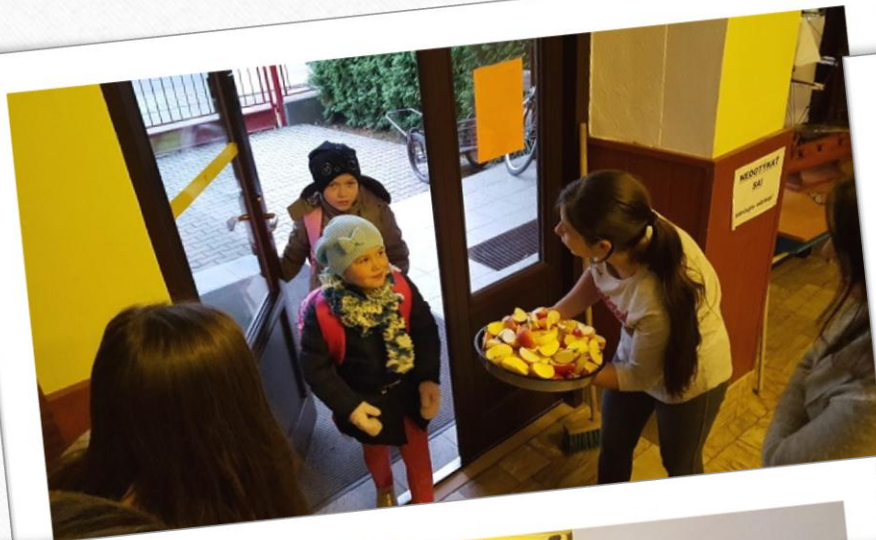
... alebo nedajme sa oklamat'...

Zoznam aktivít realizovaných v ZŠ s MŠ M. Hamuljaka v Oravskej Jasenici:

1. **Privítanie fruktózou, alebo ... začnime deň zdravo!** (220 žiakov školy, učitelia, rodičia)
2. **Nie je cukor ako cukor.** (220 žiakov školy, pedagogickí a nepedagogickí pracovníci školy)
3. **Realizácia posterov na tému tuky, cukry, soli** (10 žiakov)
4. **Antireklama na chipsy, sladké nápoje a sladkosti.** (6. A triedy, 27 žiakov)
5. **Význam tukov, cukrov, bielkovín... beseda v školskom klube a príprava ovocného šalátu dochuteného medom.**(18 žiakov)
6. **Vlastnosti látok zisťované pozorovaním a pokusom** (7.A trieda, 27 žiakov)
7. **„Koľko toho zjeme?“ zberanie obalov zo sladkých a slaných maškrít počas 1 týždňa.** (5.A trieda, 15 žiakov)
8. **Prváci a štvrtáci sa navzájom hostia:** cookies z ovsených vločiek s medom a bylinkovým čajom, rozprávajú o tukoch, cukroch, soli, tvoria antireklamy. (1.A, 4.A trieda, 37 žiakov)
9. **Cukor a fyzika** (7.A trieda, 26 žiakov)
10. **Kultúra stolovania – podložky pod nápoje** (5.A a 5.B trieda, 30 žiakov)
11. **Soľ nad zlato. Dramatizácia rozprávky. Potreba soli pre ľudský organizmus** (2.A trieda, 19 žiakov)
12. **Ako si vyrobiť lízanku.** (5.B trieda, 15 žiakov)
13. **Sladké alebo slané pečivo.** (5.A trieda, 15 žiakov)
14. **Prečo ovocie patrí medzi krytosemenné rastliny.** (3.A trieda, 13 žiakov)
15. **Tvorba medovej záhrady** (8.A trieda, 27 žiakov)
16. **Pálime tuky výstupom na Babiu horu** (8.A a 9. A, 42 žiakov)
17. **Spoločné zdravé raňajky** (7.A, 26 žiakov)
18. **Beseda s pani včelárkou, ochutnávka medu** (8.A a 9.A trieda, 27 a 17 žiakov)
19. **Bravčová masť...mýty a realita** (9.A trieda, 17 žiakov)
20. **Kreslíme ovocie, cukor v ovocí, spoločný plagát** (3.B, 13 žiakov)
21. **Príprava domácej vegety** (pani učiteľky)



HOVORME O JEDLE
od 10. do 16. októbra 2016



„Privítanie fruktózou, alebo ... Zúčnime deň zdravo!“... Žiacky 8. ročníka si prichystali pre všetkých žiakov, dokonca aj rodičov, prichádzajúcich do školy, takéto milé prekvapenie. Je známe, že v mnohých rodinách z rôznych dôvodov absentujú raňajky. Preto sme všetkým ukázali, že deň sa dá začať aj takto sladko, osviežujúco, jednoducho a hlavne zdravo. Dobrú chuť!

Aktivity sa zúčastnilo všetkých 220 žiakov našej školy.





„Nie je cukor ako cukor, alebo kde všade sa cukor nachádza“. Touto aktivitou sme chceli ukázať, že cukor nie sú len cukríky a sladkosti ako si mnohí mylne myslia. Cukry alebo sacharidy sa nachádzajú v ovocí, zelenine, živočíšnych produktoch (napr. med), chlebe, pečive, koláčikoch, mlieku, zemiakoch, ryži ... Zaisťujú bunkám hlavný zdroj energie, preto sú pre naše telo nepostrádateľné. Žiačky 8. ročníka opäť pomohli pri príprave prehliadky cukrov v rôznych podobách a pripravili tak pre žiakov školy ochutnávku rôznych cukrov v podobe ovocia, zeleniny, pečiva, domácich koláčikov, mlieka... a samozrejme aj s popisom základných informácií.

Aktivity sa zúčastnilo všetkých 220 žiakov školy.



NIE JE CUKOR AKO CUKOR....
KDE VŠADE SA NACHÁDZA???





GLUKOZA

Glukóza je najrozšírenejší sacharid v prírode. Je to jednoduchý sacharid, ktorý sa nachádza v ovocí, zelenine a mede. Je ľahko stráviteľná a poskytuje energiu. Je základnou zložkou sacharidov a je potrebná pre normálne fungovanie organizmu.

FRUKTÓZA

Fruktóza je jednoduchý sacharid, ktorý sa nachádza v ovocí, najmä v jablkách, hruškách a melónoch. Je ľahko stráviteľná a poskytuje energiu. Je základnou zložkou sacharidov a je potrebná pre normálne fungovanie organizmu.



FRUKTÓZA

Fruktóza je jednoduchý sacharid, ktorý sa nachádza v ovocí, najmä v jablkách, hruškách a melónoch. Je ľahko stráviteľná a poskytuje energiu. Je základnou zložkou sacharidov a je potrebná pre normálne fungovanie organizmu.

LAKTÓZA

Laktóza je jednoduchý sacharid, ktorý sa nachádza v mlieku a mliečnych výrobkoch. Je ľahko stráviteľná a poskytuje energiu. Je základnou zložkou sacharidov a je potrebná pre normálne fungovanie organizmu.



LAKTÓZA

- najznámejší sacharid mlieka
- mliečny cukor
- je ľahko stráviteľná a je výborným zdrojom energie
- prispieva vplyvom na absorpciu a využitie vápnika v tele, čo má význam pri raste kostí.







Pri realizácii tejto aktivity participovala aj školská jedáleň a neváhali sme ani osloviť ochotných sponzorov, medzi ktorých patrilo hlavne družstvo DAKNA Námestovo ktoré nám venovalo 50 litrov čerstvého mlieka a dodávateľ ovocia a zeleniny, ktorý deťom venoval 15 kg ovocia 😊😊😊



Realizácia posterov a príprava centrálnej nástenky na tému:
TUKY, CUKRY, SOLI





O negatívnych účinkoch niektorých, hlavne u detí tak obľúbených výrobkoch, sme sa dozvedeli v ANTIREKLAME na chipsy, sladké nápoje a sladkosti. Zahrali si vtipné scény alebo prezentovali vlastné postery.

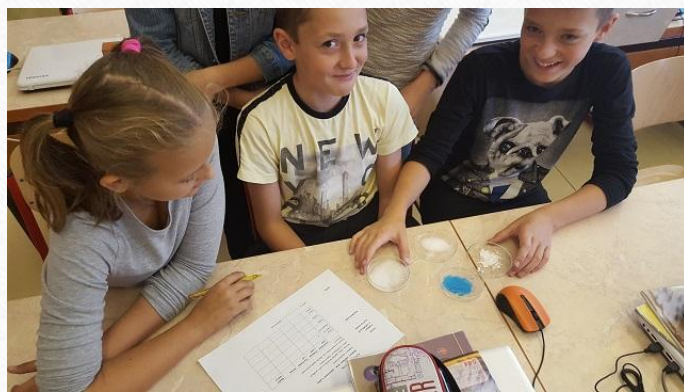
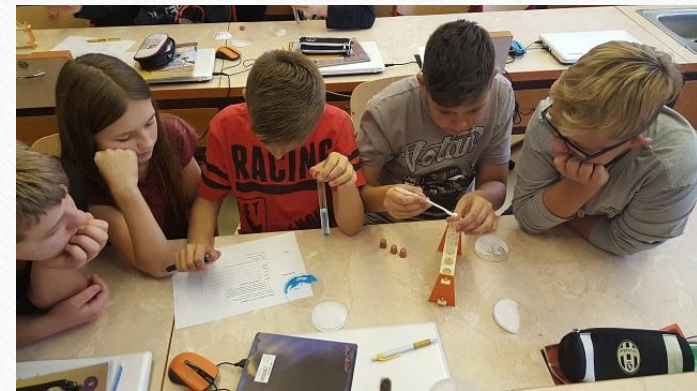
Žiaci 6. ročníka, 27 žiakov



O význame tukov, cukrov a solí si porozprávali s pani učiteľkou aj žiaci školského klubu a spoločne si pripravili ovocný šalát, ktorý dochutili medom.

18 žiakov





Pozorovaním (vzhľad, farba, skupenstvo, vôňa...) a pokusom (napr. rozpustnosť, zahrievanie) zisťovali vlastnosti látok (práškový cukor, kryštálový cukor, soľ) žiaci 7. ročníka na hodine chémie. Vyskúšali si tímovú prácu, laboratórne pomôcky a overili svoje vedomosti v praxi.
Žiaci 7. ročníka, 26 žiakov





Ale sme
toho
pojegli ...

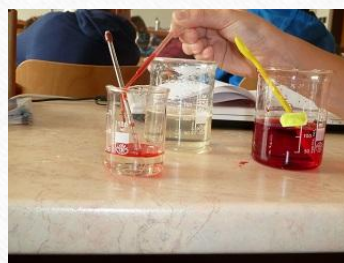
Žiaci 5.A zbierali obaly zo sladkých alebo slaných maškrt počas dvoch týždňov, ktoré zjedli. (: to je ale kopa (: (15 žiakov)





Štvrtáci a prváci sa navzájom hostia. Žiaci 4. ročníka sa po rozhovore a diskusii rozhodli vytvoriť antireklamu na potraviny, ktoré obsahujú veľa soli, tukov alebo cukru. Potom upiekli medovníky. Pozvali prvákov na malú ochutnávku a prváci ich zas pohostili chutnými cookies z ovsených vločiek s medom a bylinkovým čajom. (1.A a 4.A 37 žiakov)





„CUKOR a fyzika“
Vedieť navážiť cukor, pripraviť
cukrový roztok, vypočítať jeho
hustotu a k tomu ešte aj efektný
pokús pomocou potravinárskeho
farbiva ... Takto sme sa zabávali s
cukrom na hodine fyziky.
(7.A trieda, 26 žiakov)



Žiaci 5. A a 5. B vyrábali na technickej výchove v rámci kultúry stolovania **podložky pod nápoje**. Na svoje dielka môžu byť právom hrdí. Už len zvoliť vhodný nesladený nápoj ☺
(5.A a 5.B trieda, 30 žiakov)



Na dramatickej výchove sme zahráli divadlo „Sol' nad zlato“. Pomocou tejto peknej ľudovej rozprávky sme sa spoločne zamysleli nad dôležitosťou soli v našej strave. Zistili sme, že soľ môže znamenať viac ako zlato. Ale! Všetkého veľa škodí! A niekedy menej znamená viac - menej soli v potravinách, znamená viac pre naše zdravie. Spoločne sme vymýšľali plagáty ako upozorniť svojich kamarátov na škodlivosť soli.
(2.A trieda, 19 žiakov)





Ako si vyrobiť sladkú lízanku? Nie je síce najzdravšia, ale bez umelých farbív, E - čiek a pridaných látok. Len sa po nich zaprášilo... ☺ (5.B trieda, 15 žiakov)





Dievčatá 5.A triedy napiekli slané a sladké pečivo. Slané pečivo - lístkové cesto posypané rascou alebo provensálskym korením. Sladké pečivo - vanilkové rožky. Chlapci z tejto triedy boli na druhý deň hlavní degustátori a mali sa rozhodnúť, ktoré pečivo im viac chutilo. Vyhralo slané pečivo o čom svedčí aj foto. Dievčatám chutili sladkosti. (5.A trieda, 15 žiakov)

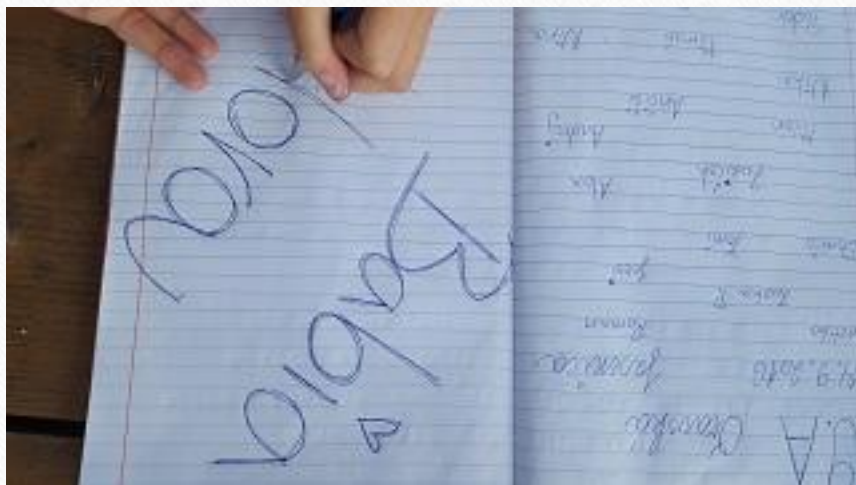


Čerstvé ovocie má dôležité miesto u treťiakov. Žiaci v 3.A vedľa, že je bohaté na vitamíny, minerálne látky a cenné sacharidy, ktoré sú ukryté vo forme prírodného cukru, preto ovocie jedia v surovom stave. Je to "zákusok", ktorý im rýchlo dodá nové sily, a to aj na objavovanie semienok, ktoré sú ukryté v plodoch ovocia. Tým získali ďalšiu podstatnú informáciu, prečo niektorým rastlinám hovoríme, že sú krytosemenné.





Medonosná záhrada - žiaci 8. ročníka na hodine Sveta práce okrem skráš'ovania okolia školy tvorili medonosnú záhradu. Vysadili 30 kríkov levandule úzkolistej, azalku, vresy a rododendrón. Dobrú chuť, včeličky! Veríme, že nami vysadené rastliny poskytnú sladký nektár na tvorbu medu vo vašom medovom žalúdku © (8.A trieda, 27 žiakov)



Vzhľadom na nestálosť počasia sme už pár dní pred oficiálnym spustením týždňa „Hovorme o jedle“ pálili tuky výstupom na Babi horu. Zdolali sme 14 km a niektorí aj seba samého 😊 (8.A a 9.A trieda, 43 žiakov)





Spoločné raňajky: Od zloženia raňajok závisí úroveň energie v dopoludňajších hodinách. Často však na ne zabúdame a tak sa rýchlo dostaví porucha koncentrácie a nedostatok energie. Nasleduje jej rýchle dopĺňanie v podobe sladkostí a slaných pochútok, čo môže vyústiť do tráviacich ťažkostí, priberania, cukrovky. Žiaci 7. A triedy dostali preto za úlohu priniesť do školy „zdravé raňajky“.

Nechýbalo ovocie, zelenina, celozrnné pečivo, cereálie, mlieko, smoothie, ovocné šťavy a i. Popri spoločnom „ujedaní“ sme si rozprávali o správnom kombinovaní vhodných sacharidov s tukmi a bielkovinami. Vysvetlili sme si pojmy jednoduché a komplexné cukry a ich vplyv na našu energiu. Naše rozprávanie sme zakončili nesladeným bylinkovým čajom. (7. A trieda, 26 žiakov)



Beseda s pani včelárkou...

Že med je chutný a zdravý sme vedeli, ale niečo viac o jeho štruktúre, zložení, farbe, voní, pôvode a druhoch nám prišla porozprávať odborníčka, ktorá sa venuje včelám už niekoľko desiatok rokov. Nechýbala ochutnávka medu.

Môžeme byť hrdí na náš slovenský med. Patrí medzi svetovú špičku.

(8.A a 9.A trieda,
27 a 17 žiakov)





Bravčová masť - mýty a realita...

Bravčová masť bola po tisícročia neoddeliteľnou súčasťou našej stravy. Neskôr ju vytlačili z nášho jedálneho stola margaríny a iné tuky neživočíšneho pôvodu. Je to však naozaj tak, ako nám tvrdia reklamy? Je bravčová masť pre nás škodlivá? Prostredníctvom internetu sme našli zaujímavé informácie o bravčovej masť, jej zložení, účinkoch na ľudský organizmus, spôsobe využitia. Popri čítaní a rozprávaní o nej sme si ujedali z chlebička s masťou a cibuľou.



V našej obci je prevádzka, kde sa spracúvajú bravčové kože, topí sa masť a robia sa škvarky. Z prísnych hygienických dôvodov sme sa tam nedostali, ale aspoň sme si o nej porozprávali a výrobky vyskúšali.



Maľujeme ovocie - malí tretiaci si tiež našli čas a popri kreslení ovocia si porozprávali o cukroch v ňom. Pripravili spoločný plagát a dotvorili ho pekným sloganom. Na záver si zdravo pomaškrtili.
(3.B trieda, 13 žiakov)



Príprava domácej vegety

Na prípravu sme použili doma dopestované druhy zeleniny (petržlen, zeler, mrkva) a zeleninové vňate, ktoré dodali zmesi nádhernú vôňu a aj farbu.

(vegetu pripravovali pani učiteľky)

názov školy: **ZŠ s MŠ M.Hamuljaka**

typ školy: základná škola

adresa školy: č. 141, 029 64 Oravská Jasenica

kontaktná osoba: Mgr. Anna Melišíková

kontakt: 0915 824 286, melisan@centrum.sk

celkový počet zapojených žiakov: 220

najaktívnejšia trieda: 8.A, 27 žiakov

TUKY, CUKRY, SOLI

celkový počet žiakov školy : 220