

Štvrtok (17.10.2013)

1. denná téma: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny

Žiaci II.B sa na tento deň veľmi tešili. Najprv sme si porozprávali aký majú význam pre náš život dané potraviny. Prečítali sme si o nich text, ktorý sme mali na začiatku pracovného listu a spoločne sme si tento pracovný list vypracovali. Potom sme si vytvorili z vrchnáčka z fľaše, plastelíny a strukovín obrázky zvieratiek, z ktorých využívame mäso. Pripravili sme si aj zvieratká a autíčka vytvorené z mäsa a vajec a dobre sme si na nich pochutili.

Tento deň sa deťom veľmi páčil.



Hádaj kto som?





Naša pracujúca a papajúca trieda.....



Pracovný list :MLIEKO – VAJCIA – STRUKOVINY – RYBY

Čo obsahujú a prečo sú dôležité pre naše telo:

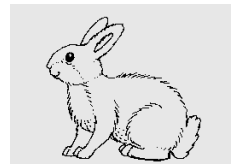
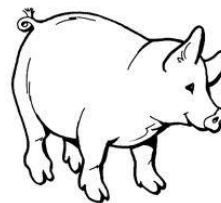
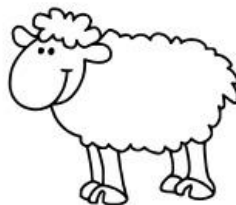
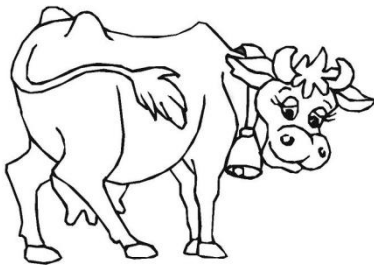
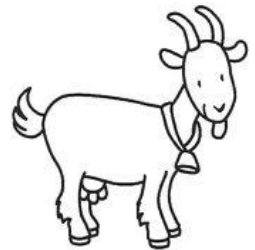
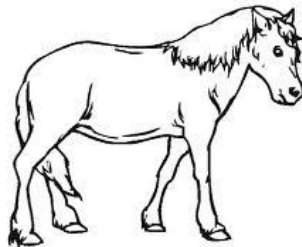
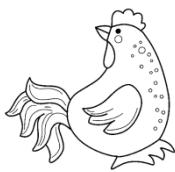
Mlieko – samotné mlieko a najmä jeho výrobky (napr. rôzne probiotické nápoje, syry, jogurty, krémy a pod.) sú nenahraditeľným zdrojom všetkých pre život potrebných látok – vápnik, [vitamín D](#) a K nutné pre zdravé kosti, [jódom](#) – minerál nutný pre činnosť štítnej žľazy, [vitamín B12](#) a [riboflavín](#) – nutné pre srdcovocievne zdravie a energiu, [biotín](#) a [kyselina pantoténová](#) – B-vitamíny dôležité pre tvorbu energie, [vitamín A](#) – nevyhnutný pre činnosť imunity, [draslík](#) a [horčík](#) – pre srdcovocievne zdravie, [selén](#) – stopový prvok pri prevencii rakoviny, [tiamín](#) – B-vitamín dôležitý pre činnosť mozgu, hlavne pamäť a všetky tieto látky je potrebné vhodne aplikovať do svojho pravidelného jedálneho lístka.

Vajcia – Odborníci na výživu tvrdia, že vajcia sú jedným z najvýživnejších jedál a odporúčajú každý deň aspoň jedno zjesť. Obsahujú vitamíny D, B12, selén a cholín majú nízky obsah kalórií a sú bohatým zdrojom proteínov. Zabraňujú slepote, udržuujú optimálnu váhu, podporujú chudnutie a dodávajú telu všetky potrebné živiny.

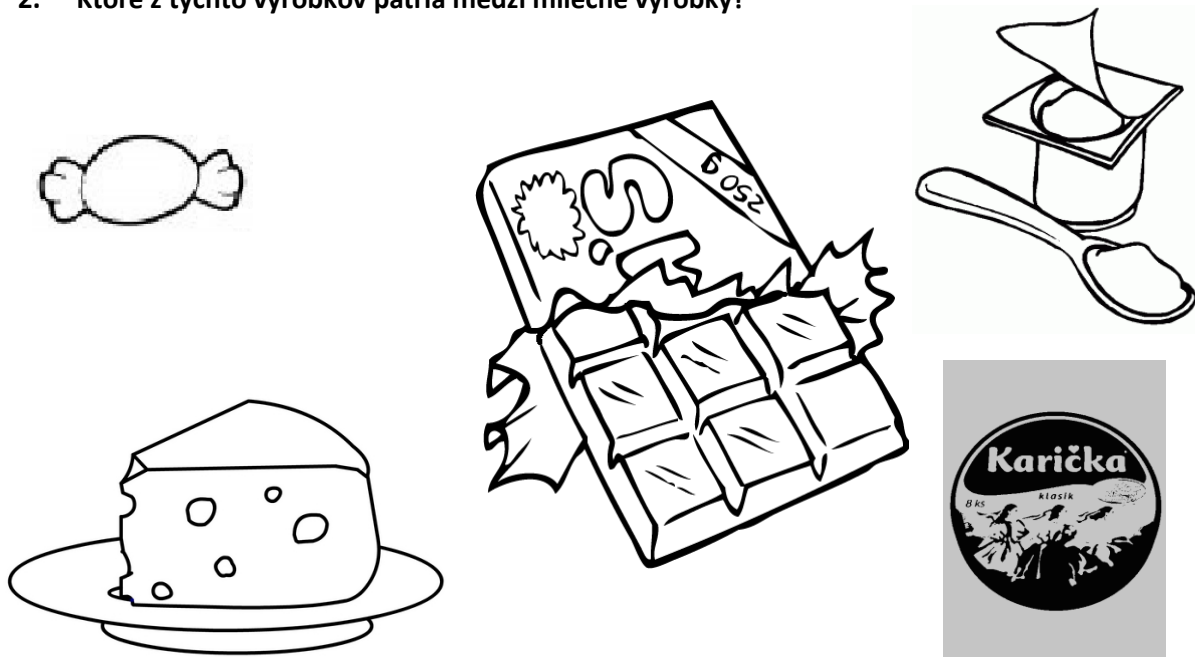
Strukoviny – sú dôležitým zdrojom bielkovín. Obsahujú ich najviac zo všetkých zdrojov rastlinných potravín. Väčšina tepelne upravených strukovín obsahuje železo, draslík, fosfor, mangán, horčík a komplex vitamínov B. Niektoré obsahujú aj vitamín E

Ryby - podporne pôsobia na imunitný systém. Svojím obsahom hodnotných bielkovín, v tuku rozpustných vitamínov a minerálnych látok ideálnou potravou nielen pre svoju dobrú chuť a ľahkú stráviteľnosť, ale hlavne pre zdravie! Mnohí z nás vedia, že častejšou konzumáciou rýb a s nimi aj príjmom 3-omega mastných kyselín sa naše zdravie môže podstatne zlepšiť.

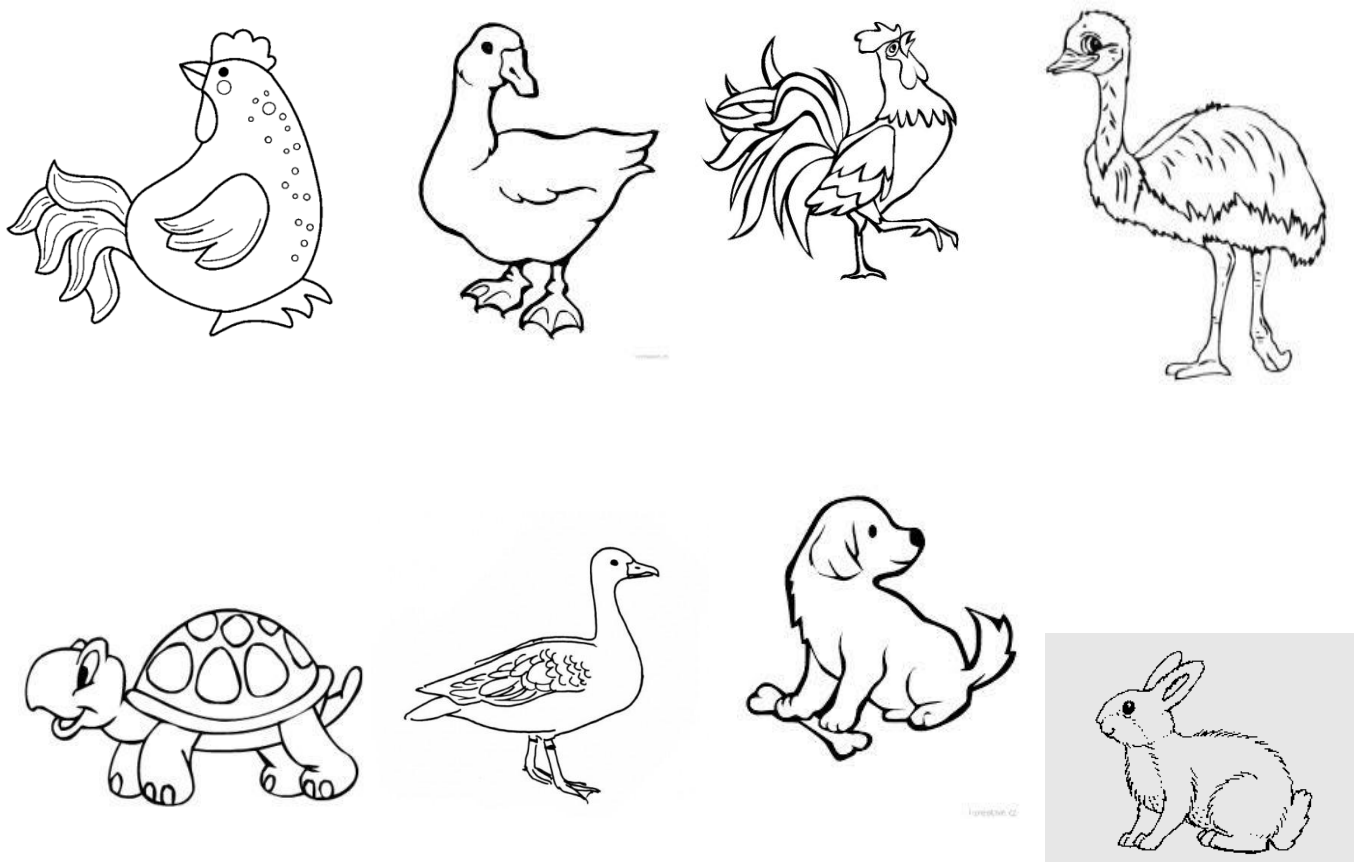
1. Ktoré z týchto zvierat nám dáva mlieko?



2. Ktoré z týchto výrobkov patria medzi mliečne výrobky?



3. Ktoré z týchto zvierat nám dáva vajcia?



4. Napíš čo najviac jedál z vajec, respektíve jedlá do ktorých vajcia pridávame?

5. Pomenuj strukoviny na obrázku!













6. Vyber ktoré z dvojice jedál obsahujúcich rybu je zdravšie a napíš prečo?





„My sme si navarili plný hrniec hrachovej polievky“

chválili sa žiaci II.A triedy svojou aktivitou.



2. ročník

Strukoviny

Motivácia čiakov ľudovou rozprávkou
„Janko Hraško - NARODENIE“, kde si
všimli slovenskú kuchyňu, vybavenie
kuchyne v minulosti, uskladnenú zeleninu
a pod. Na Slovensku sa žilo biedne, preto
ľudia rozmýšľali ako ušetriť, nemohli jesť
každý deň mäso a roboty na poli bolo veľa.
Náhradou mäsa sa stali Strukoviny.

Vznikali ľudové rozprávky a pohádky, ktoré
mali pre život človeka veľký význam. Čo
majú aj dnes. Janko Hraško, hoci bol malý,
bol veľmi silný a šikovný.

Čiaci boli poučení o zdravom stravovaní, a dom,
že Strukoviny na tanieri by mali mať aspoň
raz týždenne. Zhotovili si nástenku s receptom
~~starý~~ hrachový polievky starý mamy. Pousmiali
sa nad poznatkem, že so Strukovinami do
nebeťa prehnat! :))

Téme bielkoviny , strukoviny sa rozhodli venovať aj žiaci na krúžku.

Nadšenci krúžku PRÍRODOVEDNÉ PRAKTIKUM



Pri práci – príprava syra tofu zo sojových bôbov.

Realizovali aj experiment : Denaturácia bielkovín

Pomôcky : 6 kadičiek , 2 vajíčka , vidlička , voda

Postup :

V kadičke rozmiešali bielok z 2 vajec pomocou vidličky s rovnakým množstvom vody. Bielok zmiešaný s vodou rozdelili rovnomerne do všetkých kadičiek. Do prvej priliali studenú vodu - slúži ako kontrola. Do ostatných pridávali : vriacu vodu, ocot , citrodéko, nasýtený roztok soli, modrú skalicu.





















Zmeny po 10 minútach

















Vysvetlenie : Zmeny v bielku sú dôkazom poškodenia bielkovín , ktorému sa hovorí denaturácia . Ak takéto zmeny nastanú v organizme , môže to viesť k vážnym následkom , prípadne až k jeho usmrtenia .

Základná škola s materskou školou , Školská 8, 059 18 Spišské Bystré

Mgr.Petra Teplická <petrateplicka@gmail.com>

Zoznam žiakov 2.A a 2.B triedy

1	 Alžbeta Budajová
2	 Milan Čonka
3	 Miloš Čonka
4	 Denisa Dirová
5	 Laura Dragošová
6	 Ondrej Krolák
7	 Ján Lipták
8	 Vanesa Mirgová
9	 Alex Mižigár
10	 Kristián Orolin
11	 Lukáš Orolín
12	 Viktória Orolinová
13	 Patrik Sýkora
14	 Dávid Šidlovský
15	 Maroš Teplický
16	 Sabína Zelinová
17	 Júlia Nogová
18	 Bibiána Závacká

1	 Timea Alžbetkinová
2	 Ondrej Baran
3	 Simona Bulavová
4	 Mariana Čonková
5	 Ján Fajtl
6	 Terézia Glejdurová
7	 Tobiáš Javorský
8	 Viktória Králiková
9	 Daniel Lopušek
10	 Filip Mihok
11	 Veronika Naháľková
12	 Damián Petruľa
13	 Mário Pokoš
14	 Ondrej Pomietlo
16	 Silvia Šimková
17	 Patrik Švagerko

Žiaci krúžku Prírodovedné praktikum:

Matej Zámečník

Timea Dragošová

Martin Pavlík

Emília Matonoková

Marcel Kedzuch

Veronika Marušinová

Celkový počet žiakov školy, ktorí sa do aktivity k vyhlásenej dennej téme zapojili : 41

Názov vyhlásenej dennej témy, ku ktorej je súťažný príspevok spracovaný:

Mäso, ryby, vajcia, strukoviny