

Ovocie a zelenina

prečo potrebujeme
5 porcií denne.



ZŠ Lúčky, Slobody 521

Potravinová pyramída -a jej stavebné piliére

4. Tuky – náter pyramídy

3. Mlieko, mliečne výrobky, mäso vajcia, strukoviny –
konštrukčná hmota pyramídy

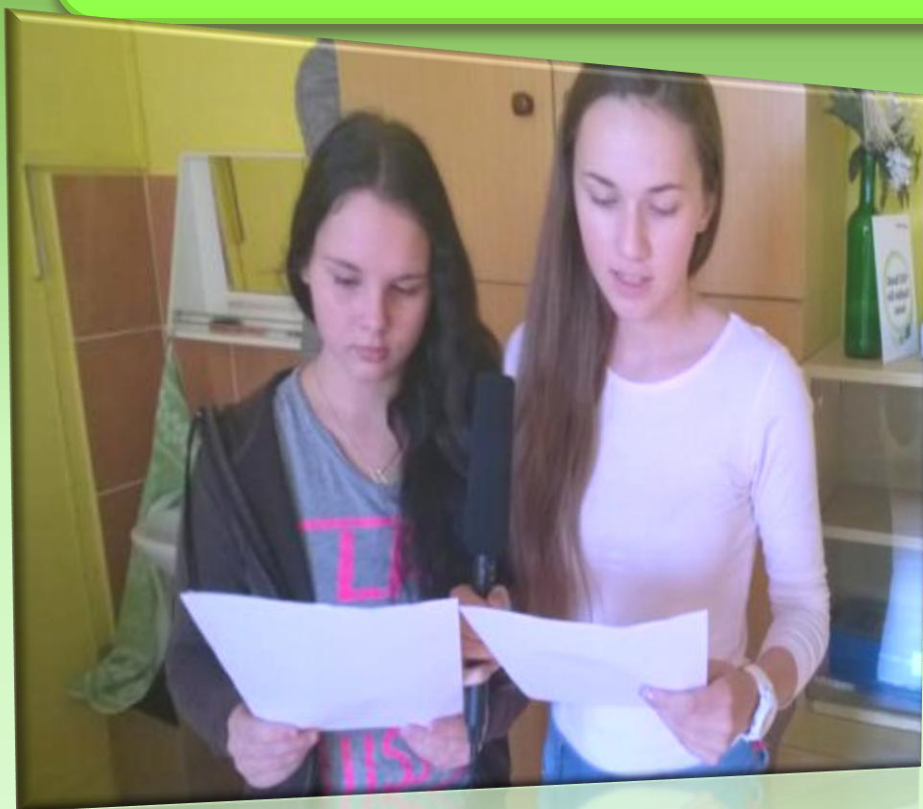
2. Ovocie a zelenina – ochranka pyramídy

1. Obilniny – základný kameň pyramídy



Prípravná fáza :na začiatok sme si vytvorili, ako každý rok, potravinovú pyramídu.

Aktivity na škole sme začali rozhlasovou reláciou



.....s našimi rozhlasovými hviezdami.....



Dozvedeli sme sa, čo všetko by mal obsahovať náš tanier, aké stavebné piliere zdravia predstavuje potravinová pyramída.

Potom sme sa zamerali na ovocie a zeleninu, zistovali sme prečo treba jesť ovocie a zeleninu, aké sú tam vitamíny a biologicky účinné látky a uvedomili sme si, že drvivú väčšinu z nich si v žiadnej tabletke nekúpia.

..... preto treba jesť ovocie a zeleninu každý deň
a 5 krát denne.

Po teoretickej časti, nasledovali aktivity:

1. Ovocná - zeleninová desiata,
2. príprava ovocno-zeleninových šalátov a ich ochutnávka,
3. nakresli si svoje najobľúbenejšie ovocie a zeleninu,
4. hľadáme pôvod ovocia a zeleniny - ovocno-zeleninová mapa sveta,
5. spoznajme exotické druhy ovocia a zeleniny, tajničky, hlavolamy, osemsmerovky, rastlinné rekordy,
6. pomológia plodov jablák a hrušiek,
7. jesenné snívanie - vytvorme si najkrajších ovocno-zeleninových škriatkov,
8. sadenie ovocných stromov v areáli školy.

AKTIVITY:

1. Do školy sme si priniesli ovocno-zeleninové desiaty.



Aktivita určená pre: celý I. a II. stupeň (131 ž.)



2. Ako si pripravit' zdravie na tanier? My to vieme.



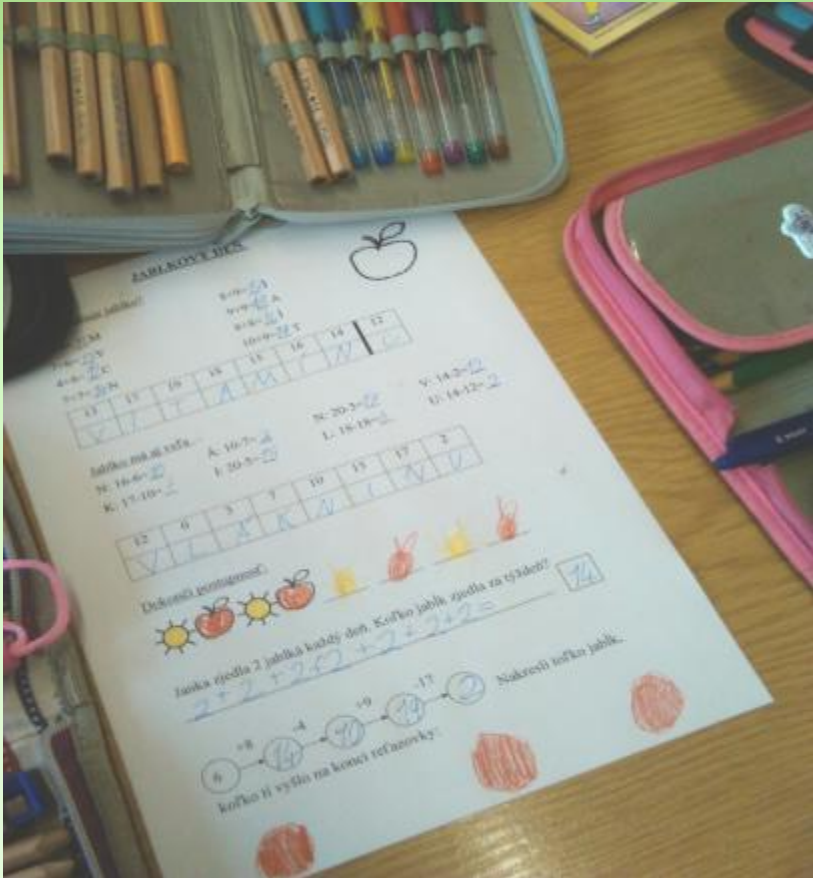
Naše šalátiky nám veľmi chutili

Aktivita realizovaná: 1. roč. (12 ž.)





Pracovní listy z matematiky



Aktivita realizovaná: 2. roč. (15 ž.)

3. Moje najobľúbenejšie ovocie, najobľúbenejšia zelenina

Aktivity žiakov 6. ročníka na výtvarnej výchove. Výstupom boli aj takéto práce.



4. Hľadali sme pôvod ovocia a zeleniny s mapou sveta - „Cestujúce potraviny“

Aktivita realizovaná: 5. roč. (16 ž.)

Aktivita určená: 8., 9. roč.

Cieľ:

- spoznať pôvod zeleniny a ovocia ktoré konzumujeme. Vyznačiť pomocou vlajky štátu polohu krajiny pôvodu v mape sveta
- vyhľadať informácie z internetových zdrojov o pôvode ovocia a zeleniny
- Vytvoriť mapu sveta a vlajky štátu .
- Žiaci si pri zisťovaní krajín pôvodu uvedomia, že ovocie sa v obchode neobjaví mávnutím čarovného prútika. V dokumente Cestujúce potraviny vidieť, často mimoriadne ťažkú prácu ľudí v d'alekých krajinách, pri pestovaní a zbere plodín, ktoré si následne mi môžeme kúpiť v obchode.

Cestujúce potraviny



Aktivita realizovaná: 5. roč. (16 ž.)



...a takto sme pracovali...



5. Zabávame sa s exotickým ovocím a zeleninou

Aktivita realizovaná: 6. roč. (14 ž.)

Aktivita určená: 5., 7.,8., 9. roč.

Cieľ:

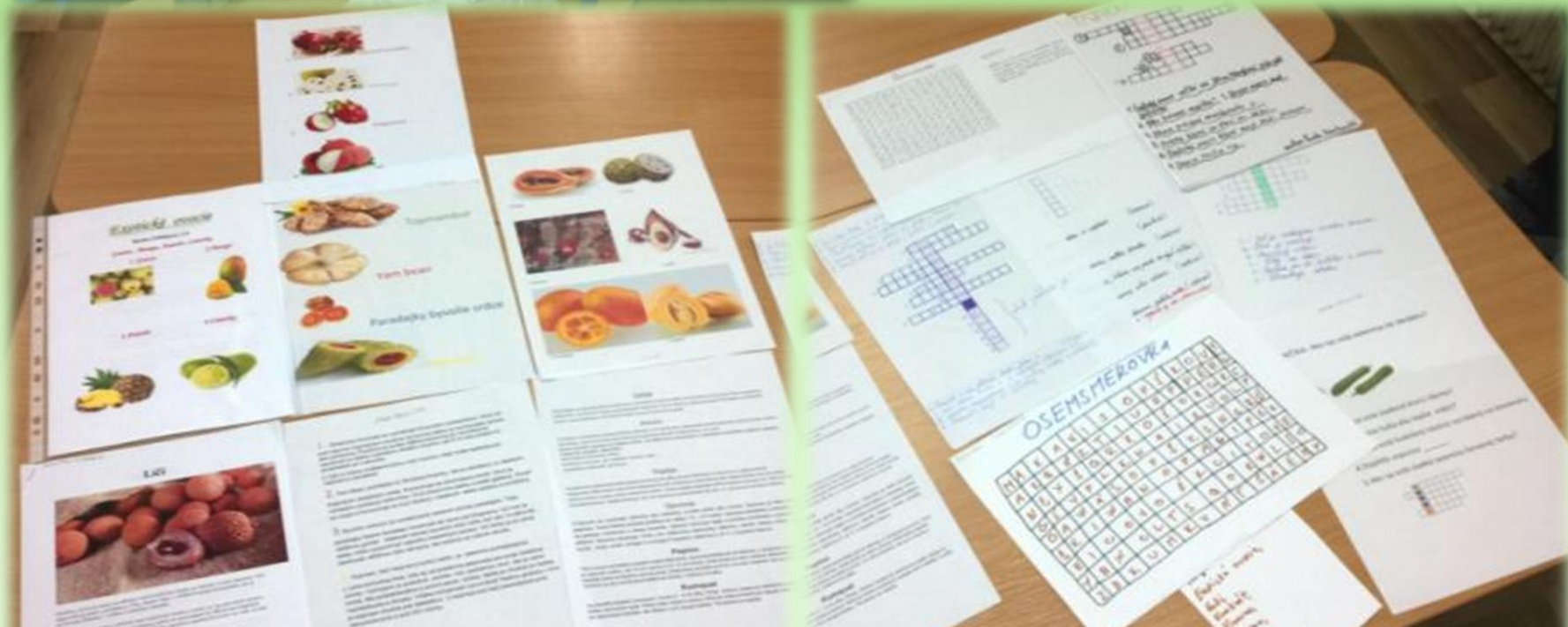
- spoznať exotické druhy ovocia a zeleniny, ktoré konzumujeme a bežne kupujeme v supermarketoch.
- vyhľadať informácie z internetových zdrojov, predstaviť rekordmanov z ovocia a zeleniny a tak si rozšíriť obzor v danej problematike

Výstupom boli: zábavné tajničky,hlavolamy, osemsmerovky a súťaže



5. Získali sme a spracovali informácie o exotických druhoch ovocia a zeleniny

Aktivita realizovaná: 6. roč. (14 ž.)



...výstupom boli tajničky, kvízy, osemsmerovky, hlavolamy, rastlinné rekordy...



Posledné úpravy a môžeme začať súťažiť.



6. Pomológia ovocných plodov.....len škoda že sú to makety....



Aktivita realizovaná: 6. roč. (14 ž.)

Cieľ:

- Spoznať a rozlíšiť plody ovocia - jablká a hrušky, ktoré rastú v našom okolí a ktoré si bežne kupujeme v obchodoch.
- Vedieť rozlišovať ovocné dreviny - stromy a kry
- Výstupom je grafické znázornenie základných rozdielov ovocných rastlín



Pomológia ovocných plodov....len škoda že sú to makety....



Aktivita realizovaná: 9. roč. (18 ž.)



A pod'me si zhrnúť čo je zdravé a čo nie....





7. Jesenné snívanie žiakov našej školy

Výhercovia jesenného snívania



8. V celom areály školy žiaci 9. ročníka vysádzali nové ovocné stromčeky





Na pomoc
nám prišiel aj pán
školník.

Základná škola , Slobody 521, Lúčky pri Ružomberku

Kontaktná osoba: PaedDr. Martina Gejdošová

Tel. kontakt: 0904 560 118

Email: gejdosovamartina@gmail.com

Celkový počet žiakov zúčastnených žiakov v dennej téme: 95

Celkový počet žiakov školy: 128

Názov dennej témy: **O**vocie a **z**elenina

prečo potrebujeme
5 porcií denne.