

# Hovorme o jedle 2023

## Aktivita: Bielkoviny pre zdravé telo

### 1. Cieľ, zameranie aktivity

- žiaci vedia porozprávať prečo sú pre človeka a zvlášť človeka, ktorý športuje dôležité živočíšne bielkoviny
- žiaci vedia pomenovať rôzne druhy mäsa a vedia aké mäso majú jednotlivé druhy mäsa výhody
- žiaci vedia povedať, prečo je dôležité mäso a bielkoviny v ňom pre tvorbu

### 2. Vyučovací predmet

INF – 6.-9.A, 10.B roč., hľadanie informácií na internete, práca na prezentácii

SJL – 6.-9.A, 10.B roč vyhľadávanie textu, čítanie s porozumením

BIO,VLA – 6.-,9.A,10 B. roč., ľudské telo, zdravá výživa, zdravý životný štýl

TEV- 6.-9.A,10 B. roč., - potreba bielkovín pre športovcov, krátke cvičenie vo fitnesscentre s trénerom.

### 3. Pomôcky

Notebook, pripojenie na internet.

### 4. Príprava

Zabezpečenie exkurzie do miestnej mäsiarne a fitnesscentra.

Žiaci boli poučení o vhodnom správaní sa v spoločnosti počas exkurzie.

### 5. Postup / Realizácia

- motivačný rozhovor - čo sú to bielkoviny
- hľadanie informácií na internete k téme a spoločné tvorba prezentácie
- exkurzia do mäsiarne, prednáška o jednotlivých druhoch mäsa a o ich význame pre ľudské telo
- presun do fitnesscentra – základné zoznámenie sa s priestorom fitnesscentra a jeho fungovaní
- prednáška o potrebe prijímať živočíšne bielkoviny v strave a zdôraznenie potreby príjmu bielkovín pre tvorbu svalov u človeka,
- krátky názorné cvičenie vo fitnesscentre,
- návrat do školy a doplnenie prezentácie o nové poznatky získané v teréne,

- prezentácia nadobudnutých poznatkov ostatným žiakom školy.

## 6. Zhrnutie

Žiaci získali poznatky o dôležitosti mäsa a živočíšnych bielkovín pre zdravie človeka. Naučili sa aké druhy mäsa poznáme a ako ich ľahko rozoznať. Získali vedomosti o tom, aké je dôležité pre rast svalov mäso a bielkoviny v ňom a zároveň pochopili aký jej pohyb pre človeka dôležitý. Získali predstavu ako to funguje vo fitnesscentre a aj informácie o tom, v akom veku je vhodné začať do fitnesscentra chodiť.

## 7. Prílohy

Fotografie z akcie

