

**1) Rv – 6. ročník**

**Téma: Výživa - reklama**

- Zahájení hodiny otázkami: Kdo si dnes zapomněl pít?  
Co dneska máte k pití?  
Kdo dneska nesnídal?  
Kdo nesnídá nikdy?  
Co pijete ke snídani? Co byste doporučili pít ke snídani?
- na každou otázku je vyvoláno více žáků, debatují pitném režimu, co je zdravé pít, co méně, ...
- Téma reklama: - Žáci říkají co je reklama.
  - Píší na tabuli na které potraviny je reklama v televizi, na plakátech,...
  - Potom potrhávají zdravé potraviny, které naše tělo potřebuje. O těch nezdravých si povídají proč jsou nezdravé a jestli je konzumují např. Coca-cola, polévky z pytlíku,...
  - reklama na alkohol: Kdo už zkoušel, jak chutná alkohol? Kdo už zkoušel kouřit? ...
  - Ovlivňuje tvůj nákup reklama?  
Stává se Ti, že koupíš i to, co si koupit nechtěl?
- Prostor na otázky od žáků.

**2) Rv – 6. ročník**

**Téma: Výživa – výživová hodnota potravy, energetická spotřeba organismu**

- Vysvětlit, že potrava se skládá ze základních živin: tuky, cukry, bílkoviny  
dalších důležitých látek: minerální látky-železo, hořčík, ...  
vitamíny: A, B, C, ...  
voda (nápoje)
- Př. otázek: V čem najdeme tuky? Jaké používáte doma tuky?  
V kterých potravinách najdeme cukry? Kde bílkoviny?  
Jaké živiny jsou nejpohotovějším zdrojem energie? Nejvydatnějším zdrojem energie?
- Pro zajímavost zmínka o energetické spotřebě člověka – Průměrně 8 200 kJ v klidu.  
Pobavit se o tom kdy je vyšší. Zeptat se, kdo má co k svačině – napsat si hodnoty na tabuli př. rozdíl jogurt a čokoláda  
ovoce a sušenka
    - na internetu se dá jednoduše najít energetická hodnota potravin
  - Pobavit se o vitamínech a minerálních látkách, přečíst v učebnici str. 120 text k obrázkům. Použít otázky, kdo co jí, atd.
  - Co je dobré pít a kolik vypít denně litrů.
  - Rozdání nakopírovaných papírů – Jaká jsou pravidla zásad zdravé výživy + pyramida výživy

## Energetická hodnota běžných potravin

Potravina (ve 100g)	kcal	kJ	Potravina (ve 100g)	kcal	kJ
Salát	14	59	Zelené olivy	116	486
Okurka	15	63	Libové maso vepřové	118	494
Houby	17	71	Bílé fazole	118	494
Zelené fazole	22	92	Kuře syrové	127	532
Mrkev	29	121	Instantí káva	129	540
Zelí	36	151	Vařená vejce	163	682
Cibule	36	151	Zmrzlina (10% tuku)	193	808
Coca-cola	39	163	Smažená vejce	216	904
Grapefruit	41	172	Gin,Rum,Vodka (33%)	231	967
Pivo (4.5 procent)	42	176	Pizza sýrová	234	980
Špenát	43	180	Hamburger	250	1047
Jogurt	60	251	Džem, Marmeláda	272	1139
Mléko kravské (3,7%tuku)	65	272	Smažené brambory	273	1148
Hruška	66	276	Párky	300	1256
Brambory	67	280	Žvýkačka	317	1327
Jablečná šťáva	72	301	Želé	367	1536
Hořčice	75	314	Parmesán	393	1645
Broskev	81	339	Čedar	398	1666
Banán	84	352	Trvanlivý salám	450	1884
Telecí maso syrové	91	381	Popkorn s olejem a solí	456	1909
Játra syrová	97	406	Čokoláda horká	477	1997
Libové hovězí syrové	99	414	Čokoláda mléčná	528	2210
Tvaroh	106	444	Ořechy	568	2378

### 3) Rv – 6. ročník

#### Téma: Pyramida výživy

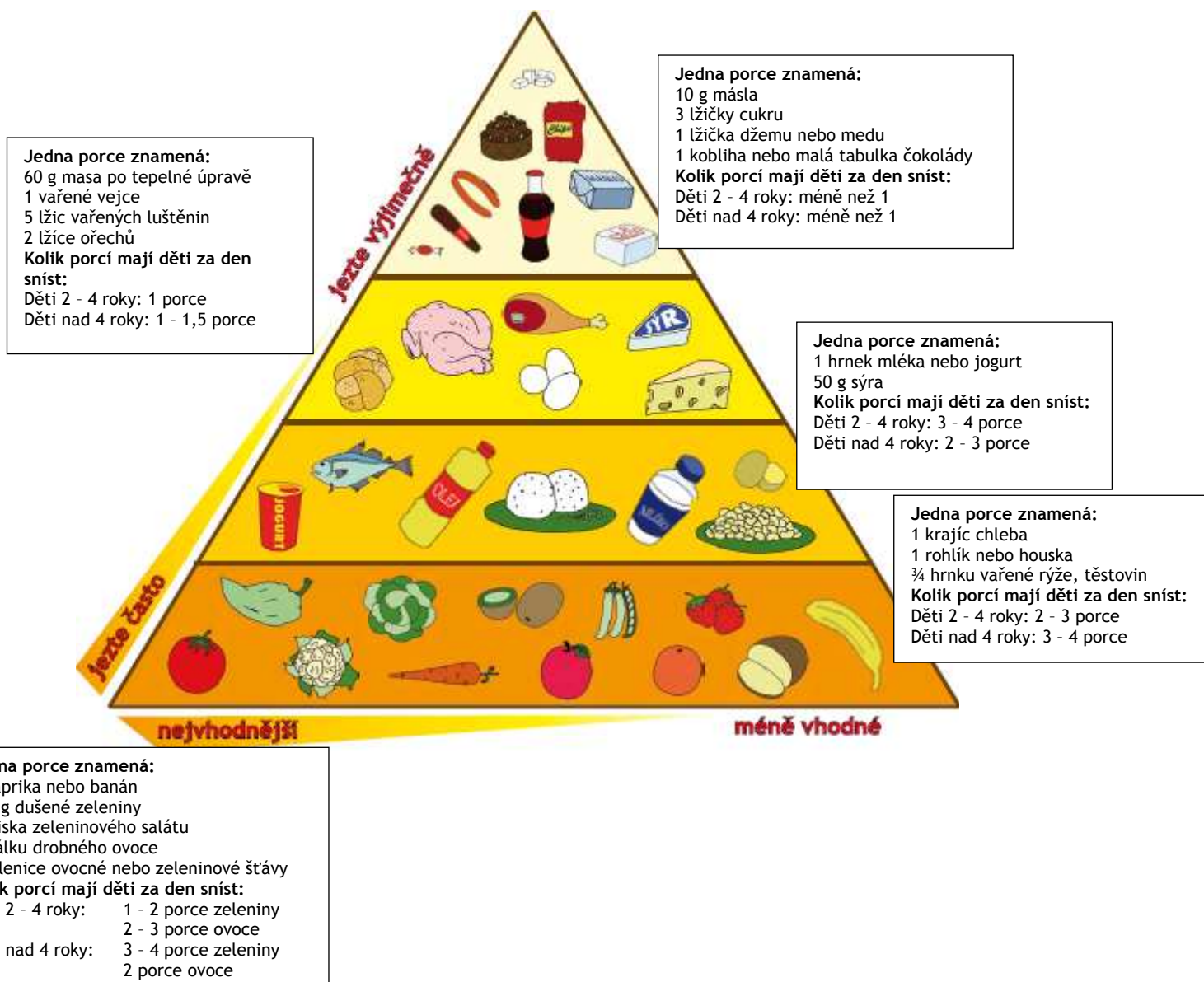
- Rozdat žákům nakopírovanou pyramidu výživy. Probrat s žáky, v které části pyramidy leží různé potraviny a proč. Jak často by se měli tyto potraviny konzumovat a vysvětlit. Dovést žáky k tomu otázkami, aby na to přišli žáci sami.
- Na jednu část tabule napsat zelenina, na druhou část ovoce a žáci chodí k tabuli( nebo si určí jednoho, který zapisuje) a snaží se vymyslet co nejvíce ovoce a zeleniny a zapsat do správné části tabule. Poté žáci podtrhnou všechnu zeleninu a ovoce, která roste v ČR.  
- potom žákům vysvětlit, že máme mnoho druhů zeleniny i ovoce, které roste v ČR(většina bude na tabuli podtrhaná) a je lepší konzumovat naši zeleninu a ovoce než to co u nás neroste. Naše tělo dokáže lépe zpracovat potřebné látky pro tělo....
- donést si na příště obaly od potravin, letáky z hypermarketů,...

### 4) Rv – 6. ročník

#### Téma: Pyramida výživy

- Žáci se rozdělí do skupinek, dostanou velký arch papíru a každá skupinka si vytvoří svou výživovou pyramidu. Žáci použijí potraviny vystříhané z letáků, obaly od potravin. Hotové pyramidy výživy se mohou vyvěsit ve třídě, na chodbě školy nebo na nástěnce u jídelny.

#### o Potravinová pyramida



### 5) Rv – 6. ročník

#### Téma: Výživa – zásady zdravé výživy

- Opakování – základní živiny, minerální látky, vitamíny
- Hra: Každý si připraví papír, učitel řekne písmeno a žáci píšou všechnu zeleninu a ovoce -dohromady, které od zadaného písmena znají. Kdo má nejvíce, přečte co vymyslel- když je to bezchybně dostává plus.  
Př.: písmeno M – malina, meruňka, meloun, mandarinka, mrkev, maracua, mango, mirabelky
- Práce ve skupinkách – Žáci dostanou do skupinky velký papír a mají za úkol, vyrobit plakát: Zásady zdravé výživy. Mohou psát, kreslit, jak bude plakát vypadat je na jejich fantazii. Př. Jak často jíst, co jíst, kde jíst,...  
Žáci mají na práci dostatek času.

### 6) Rv – 6. ročník

#### Téma: Výživa – zásady zdravé výživy

- Chvilka na dodělání plakátů, poté představení plakátů ostatním žákům. Celá skupinka jde před tabulí a jsou domluveni, jak nám plakát představí, aby se každý ze skupinky alespoň trochu zapojil.  
Otázky na téma kolem dodržování zásad: Př. Kdo jí zeleninu a ovoce každý den?  
Kdo jí luštěniny alespoň jednou týdně?  
...
- Hra: Každý si připraví papír, učitel řekne písmeno a žáci píšou všechnu zeleninu a ovoce -dohromady, které od zadaného písmena znají. Kdo má nejvíce, přečte co vymyslel- když je to bezchybně dostává plus.  
Př. písmeno B: brokolice, broskev, borůvky, brusinky, banán, brambory, bluma,...

#### Použitá literatura:

- Občanská výchova s blokem rodinné výchovy. Plzeň: Fraus, 2003. s. 117-123.
- Občanská výchova. Rodinná výchova příručka pro učitele pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2004. s. 116.
- [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)
- [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)