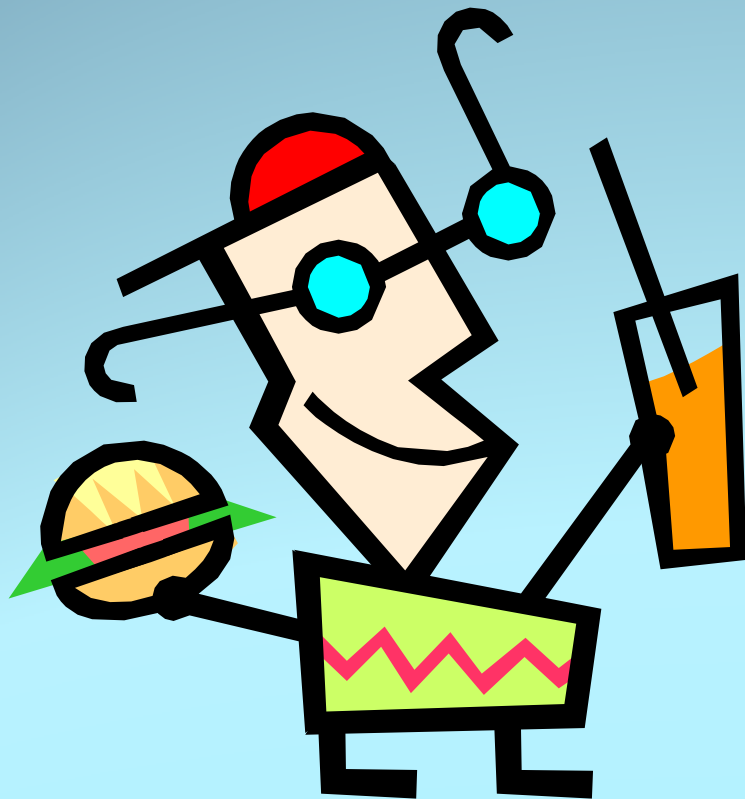


# Jsme to, co jíme?



Eva Viňanská  
Edita Pošepná

✓ Třída: 5.

✓ Časová dotace: týden

✓ Místo realizace: třída

✓ Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

✓ Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví

✓ Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova  
Multikulturní výchova  
Enviromentální výchova  
Mediální výchova



# Integrace mezi vzdělávacími obory:

- ✓ Hudební výchova
- ✓ Dramatická výchova
- ✓ Tělesná výchova
- ✓ Český jazyk
- ✓ Pracovní činnosti
- ✓ Prvouka



# Kompetence:



Komunikativní: formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním i písemném projevu, naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje

Kompetence sociální a personální: účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, má pozitivní představu o sobě samém

Kompetence k učení: operuje s novými pojmy, navazuje na staré poznatky

## Výchovně vzdělávací cíl:

žák chápe pojem zdravá výživa, rozumí a třídí věci na zdravé a nezdravé, či méně zdravé, sestaví jednoduchý jídelníček a připraví si zdravý pokrm

## Pojmy opěrné:

zdravá/nezdravá potravina, recept, obezita



## Pojmy nové:

zdravá výživa, jídelníček, bio potraviny, výživová pyramida

## Dovednosti:

sestavení pyramidy, vytvoření vlastního pokrmu ze samostatně připravených receptů, třídění potravin dle výživové pyramidy

## Didaktické prostředky:

balicí papír, plakáty, encyklopedie, potraviny, časopisy, kuchařky, tabule, CD







# ZAHÁJENÍ PROJEKTU

- ✓ píseň Co jsem měl dnes k obědu - na Cd (společný zpěv písničky, text dostane každý žák okopírovaný)
- ✓ diskuze o tom, co jedí žáci (rozdíly žáků v jídelníčku, rozdíly dětí a rodičů, kde se lépe stravují - doma/ve škole..) - pro uvolněnější projev žáků provádíme diskuzi například v kroužku na koberci, snažíme se žáky dovést ke komunikaci mezi sebou

# VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA



- ✓ na tabuli „slepá pyramida“ - žáci by doplnili jídlo z písničky do příslušných chlívčeků podle svého uvážení
- ✓ seznámení se s výživovou pyramidou - kontrola práce žáků
- ✓ žák si vybere své nejoblíbenější jídlo (potravinu), zařadí ho do pyramidy a zjistí o něm do dalších dnů (z internetu, encyklopedií..) informace, které posléze představí spolužákům



# JAK SE ZDRAVĚ STRAVOVAT

- ✓ vaření - žáci jsou rozděleni do skupin (hlavní jídlo, polévka, salát, moučník) - každá skupinka si najde recept, který by zapadal do zdravé výživy - recepty budou také zhotoveny
- ✓ zakreslení pyramidy z potravin, které jsou v připravených pokrmech obsaženy
- ✓ následná ochutnávka receptů



# LIDÉ KOLEM NÁS



✓ na tabuli jsou dva obrázky různých lidí (obézní muž, štíhlá žena)

- žáci jsou rozděleni do skupin - jejich úkolem je slohově zpracovat charakteristiku těchto osob (jaké mají zaměstnání, jak o sebe pečují, jak se stravují...)

# HRAJEME SI



✓ paní Kateřina = scénky na téma televizního pořadu Jste to, co jíte! - co by si žáci navzájem vytkli, jeden představuje paní Kateřinu z pořadu, další „tlouštíka“, rady paní Kateřiny..

✓ přijmeme nového šéfkuchaře do nové restaurace Žijeme zdravě - zkus vymyslet, jak bys vedl kuchyň, jak bys upoutal zaměstnavatele, aby si vybral právě tebe (můžeš si vše načrtnou na papír, uvést příklad nějakého jídla - namalovat ho...) - následná dramatizace



KONEC..

DĚKUJEME ZA POZORNOST

