

## Téma: Shrnutí zásad při výběru a přípravě potravin

Název: Zdravá narozeninová párty

Ročník: 8.

Počet hodin, časová dotace: 2 x 45 minut

RVP:

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obory: Výchova ke zdraví částečné propojení s Přírodopisem a Tělesnou výchovou

Průřezová témata: Zdravý způsob života a péče o zdraví, Výživa člověka, Pohybové aktivity

Učební pomůcky: tabulka hodnocení, vytištěná sms, vytištěná jídla bez bodového ohodnocení, produkty – obaly od potravin z obchodu, psací potřeby, sešity

Cíle vyučovací hodiny:

Vědomosti: vysvětlení nových pojmů, vysvětlení problematiky a jednotlivých zákonitostí a zásad správného příjmu potravy. Operace s opěrnými pojmy při řešení jednotlivých úkolů.

Dovednosti: umět si vybírat hotové potraviny vyrobené z kvalitních potravin, šetrnou cestou. U nákupu produktů k přípravě potravin promýšlet jejich vhodnost a dívat se nejen na cenu, ale hlavně na kvalitu a zdravotní prospěšnosti produktu.

Postoje: vytváření kladného postoje k jídlu a jeho požívání, odbourávání špatných stereotypů při příjmu potravin – především nedostatku a nevhodnosti nápojů, nedostatku pohybové aktivity, přijímání nevhodných či nešetrně připravených potravin a nevhodných intervalů mezi jednotlivými jídly.

Klíčové kompetence:

Kompetence komunikativní – žák komunikuje ve skupině, vysvětlí vlastní názor a obhajuje jej při diskuzích na konci hodnocení jednotlivých úkolů

Kompetence k učení – žák přijímá poznatky a umí vyjmenovat jednotlivé zásady zdravého příjmu stravování. Sám získává vědomosti při prozkoumávání jednotlivých produktů – obalů od potravin

Kompetence sociální a personální – žák se učí organizovat zdravě stravovací zásady a komunikovat o nich v kolektivu

Kompetence občanské – žák si dokáže v obchodě vybrat mezi nevhodnou a vhodnou potravinou tu, která je jeho zdraví prospěšná

Kompetence k řešení problémů – žák se sám orientuje v problematice vhodnosti potravin, umí vybírat vhodné potraviny a také určit čím jsou nevhodné potraviny zdraví škodlivé.

**Opěrné pojmy:** cukry, tuky, bílkoviny, pití, jídlo, mléko, maso, pečivo, jednotlivé složky potravy, aktivita

**Nové pojmy:** potraviny, nápoje, živiny, výživná – energetická hodnota, vhodnost potravin, zásady výběru potravin, pestrá strava, živočišné tuky, intervaly jídla

## Scénář hodiny

### **I. Úvod ( 5 minut)**

**Forma:** frontální

Organizace, zápis do třídní knihy

### **II. Hlavní část ( 30 minut)**

**Motivace:** - text smsky, který Ti přišel na mobil od kámošky (promítnout na activboard), která plánuje oslavu narozenin.

**Forma:** frontální

**Metoda:** didaktická hra

AHOJ, RADA BYCH USPORADALA NA OSLAVU MYCH 15. NAROZENIN NA NASI ZAHRADE PARTY. CHTELA BYCH POZVAT PAR KAMARADU A PORADNE SI TO UZIT. PROSIM POMUZES MI S PRIPRAVOU?

### **Expozice:**

Úkolem dětí je ve skupinách připravit zdravou narozeninovou párty, zamyslet se nad jednotlivými úkoly, hlavně, co se týče výběru a přípravy jídla.

### **Teoretická část: (10 min)**

**Forma:** frontální

**Metoda:** výklad se zápisem do sešitu

Potraviny: produkty rostlinného a živočišného původu, které mají určitou výživnou hodnotu.

Nápoje: skupina potravin, které dodávají lidskému tělu vodu

Živiny: souhrn látek nutných pro život obsažených v potravě (cukry, tuky, bílkoviny, minerální látky a vitamíny).

Vhodný je pro žáky ZŠ toto rozložení příjmu živin:

### Zásady zdravé výživy

#### 1. složení potravy – pestrá strava

- omezit živočišné tuky (sádlo, máslo)
- 5 kusů ovoce a zeleniny denně
- luštěniny (alespoň 1x týdně)

- celozrnné pečivo namísto bílého
  - lépe bílé maso (kuřecí, krůtí, králíčí)
  - denně 2-3 l tekutin
2. energetická hodnota – rovnováha příjmu a výdeje – fyzická aktivita
    - omezit sladkosti, uzeniny, chipsy
    - nízkotučné mléčné výrobky
  3. správný postup při přípravě pokrmů – šetrný způsob přípravy (čerstvá zelenina, vaření, dušení)
    - spotřeba co nejméně tuku
  4. časové rozvržení jídla – pravidelné intervaly
    - jíst menší porce vícekrát denně
    - poslední jídlo dvě hodiny před spaním
  5. prostření jídelny – čisté a příjemné
    - jíst pomalu a v klidu

**Fixace:**

**Příprava narozeninové párty (5 min.)**

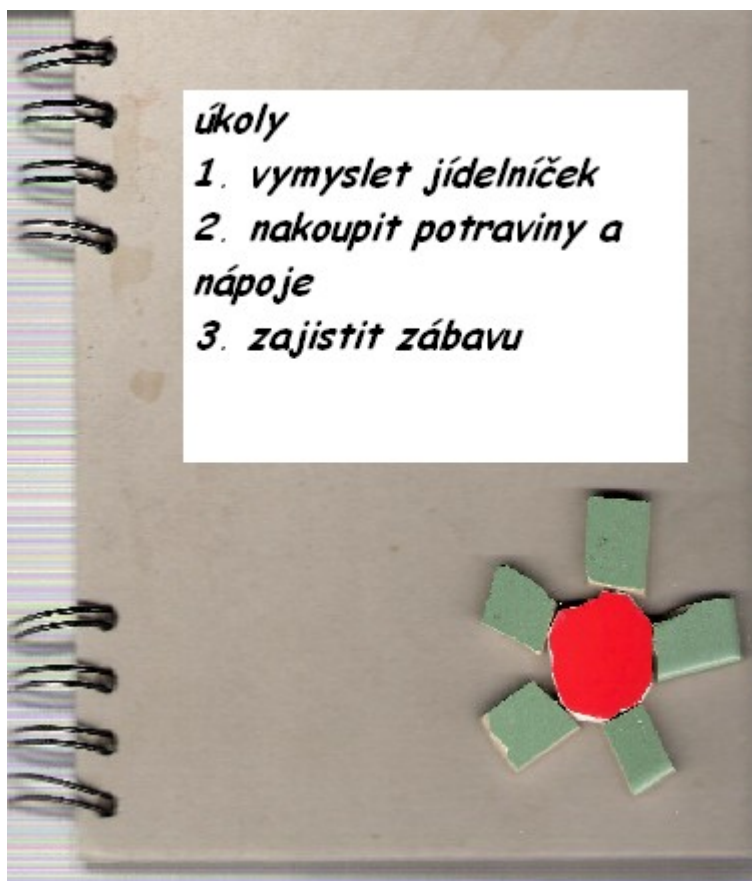
**Forma:** skupinová

**Metoda:** problémový úkol

Zorganizovat skupiny po 4 žácích (losováním barevných papírků), které mezi sebou budou soutěžit o vymyšlení nejzdravější a nejlepší narozeninové párty.

Seznam úkolů na oslavu:

(promítnout žákům na tabuli – nebo rozdat vytištěné do skupin)



*Učitel: chcete, aby se oslava všem líbila, klukům i holčákům chutnalo a přitom nebylo nikomu špatně a všichni se parádně pobavili. Oslava bude zahrnovat celé odpoledne – myslíte tedy na dostatek jídla a tekutin!*

*Na tabuli nakreslíme tabulku, kde se budou hodnotit výsledky jednotlivých úkolů. Po splnění každého úkolu, rozebereme se žáky důvody jejich výběru a vysvětlíme správný výběr. Následně obodujeme skupiny do tabulky.*

| <b>oslava</b> | Marušky | Lucky | Honzy | Zdenka | Jany |
|---------------|---------|-------|-------|--------|------|
| Úkol č. 1     |         |       |       |        |      |
| Úkol č. 2     |         |       |       |        |      |
| Úkol č. 3     |         |       |       |        |      |

**Celkem:**

### **Úkol č. 1**

**JSME TO CO JÍME - co na oslavu patří (10 min.)**

Vybrat si z následujících věcí vždy jednu – z čeho je složena?

Něco sladkého



(4)



domáci (2)



(1)

Něco slaného



(1)



(5)



(2)



(4)



(2)

Něco na chuť



s majonézou(1)



česnekové (3)



máslo s nivou (2)

Ovoce a zelenina



(2)



(4)



(5)

Večere



(1)



(1)



(2)



(3)



(4)

### Pití



(1)



(2)



(3)



(4)



voda(5)



(0)

*Obodujeme do tabulky. U jednotlivých potravin vysvětlíme jejich bodovou hodnotu – z čeho je vyroben, proč jsou vhodné, nevhodné.*

*Například: zákusky z obchodu – zdaleka neobsahují potraviny, které bychom očekávaly – vejce, voda, mouka, šlehačka ze smetany... tyto přísady jsou nabrazeny chemickými látkami, které často našemu tělu škodí. Obsahují také velké množství cukrů a tuků, takže jsou zcela nevhodné pro dietní stravu a zatěžují organismus. Atd. Při zájmu můžeme přejít na diskusi ve třídě.*

### **III. Závěr (5 minut)**

**Forma:** frontální

**Metoda:** diskuze

Zhodnocení dosažených výsledků, pochvala snahy žáků a dobrých výsledků.

Zjištění zpětné vazby, nových informací.

Zadání úkolu do příští hodiny: donést si obaly od potravin, které by koupili na oslavu.

## **I. Úvod ( 10 minut)**

**Forma:** frontální

Organizace, zápis do třídní knihy, kontrola Dú – přinesení obalů od potravinářských produktů, které během následujícího týdne koupili s rodiči v obchodě.

## **II. Hlavní část ( 30 minut)**

**Forma:** skupinová

**Metoda:** problémový úkol

Pokračování z minulé hodiny. *Učitel překreslí na tabuli tabulku se zatím dosaženými body. Motivace pro ostatní, vše ještě není ztraceno!*

Úkol č. 2:

### **NEJTĚŽŠÍ JE VYBRAT SI SPRÁVNĚ (20 min.)**

*Děti pomyslně vyrazí do obchodního střediska. Jejich úkolem je nejdříve rozřadit obaly od potravin do určitých sekcí:*

Mléčné výrobky: Sýry, máslo, jogurty, tvaroh..

Masné výrobky: Maso, salámy...

Pečivo:

Cukrovinky:

Ovoce, zelenina:

*Správné rozdělení učitel oboduje 5 body.*

*Dalším úkolem je podívat se zezadu na etikety a podle tabulky škodlivosti emulgantů (v příloze) a uvážení vhodnosti vybrat pouze ty potraviny, které jsou zdravé a vhodné pro jejich oslavu.*

*Za každou správně zařazenou potravinu dostanou 2b, za nevhodnou – 1b.*

Úkol č.3:

### **KE KAŽDÉ POŘÁDNÉ OSLAVĚ PATŘÍ ZÁBAVA (10 min.)**

*Vymyslete vhodnou zábavu pro zahraniční párty.*

*Učitel hodnotí*

*Škodlivou zábavu – kouření, psychotropní látky ..... 0b.*

*Pasivní zábavu – povídání, stolní hry, drbání, jídlo... 2b.*

*Aktivní zábavu – tanec, pohybové hry s míčem..... 10b.*

## **III. Závěr (5 minut)**

**Forma:** frontální

**Metoda:** diskuze

Zhodnocení výsledků celé soutěže, pochvala, případné ocenění nejúspěšnějších žáků (jedničkami, či zdravou dobrotou). Zjištění zpětné vazby, nových informací. Pobídnutí k podrobnějšímu sledování potravin – jsme to co jíme.

**Příloha:**

## Emulgátory

Éčka - všude obsažené svinstvo

### Neškodné přísady:

E 100,101,103,104,105,111,121,126,130,132,140,152,160  
E 161,162,163,170,174,180,181,200,201,202,203,237,238  
E 260,261,262,263,270,280,281,282,290,300,301,303,304,305  
E 306,307,308,309,322,325,326,327,331,332,333,334,335,336  
E 337,382,400,401,402,403,404,405,406,408,410,411,413,414  
E 420,421,422,440,471,472,473,474,475,480

### Podezřelé přísady:

E 125,141,150,153,171,172,175,240,241,477

### Nebezpečné přísady:

E 102,110,120,122,123,124,151

### Poškození zdraví:

**poškození střeva:** E 220,221,222,223,224  
**poškození trávení:** E 338,339,340,341,450,451,453,455,466 + zmrzlina E 407  
**onemocnění kůže:** E 230,231,230,233  
**ničí vitamín B 12:** E 200  
**cévní onemocnění:** E 250,251,252 – především v uzeninách  
**cholesterol:** E 320,321  
**citlivost nervů:** E 311,312

**zatajované:** E 300 - je jedna z nejnebezpečnějších rakovinotvorných přísad obsažená nejvíce v nápojích: "SCHWEPPEs-citrón", v hořčici, krabím mase, některých sýrech, houby v plechovkách- „ATEMGOLD“

### Silně rakovinotvorné:

E 131,142,210,211,213,214,215,216,217,239

**POZOR:** E 123 - velmi silně rakovinotvorné, v USA a zemích bývalých SSSR ZAKÁZANÉ  
Na tyto přísady je třeba dávat pozor při nákupu následujících potravin:

Mamba E 123/110 **POZOR!!!**

Gumoví medvídci, Treetts, Smartles, Harribo-Weingummi, Schokolinzen, Zott, puding se šlehačkou, Iglo-rybí prsty, Kraft Dorahn mit crème, Fraiche Kraft Salami, Streichkäse (tavený sýr s příchutí salámu),  
vanilkový puding E 102,110 všechny druhy hotových omáček



**PROSÍME!!! VYVĚSTE A POUŽÍVEJTE  
JDE O ZDRAVÍ VÁS A VAŠICH DĚTÍ!!!**

Zamezte používání těchto přísad tím, že si budete vybírat výrobky, které kupujete.  
Konec konců kupující rozhoduje o obsahu výrobku. Myslete na zdraví vašich dětí!  
**KOPÍRUJTE TENTO MATERIÁL A ŠÍŘTE HO MEZI SVOJE PŘÁTELE A ZNÁMÉ.**

E - emulgátor

**E 430** není vhodný pro alergiky, jsou zakázána pro děti do 3 let a odborníci je považují za škodlivé pro zdraví ve větším množství.  
**E 406, 407, 412, 413, 420-422, 434, 450b-450c, 466, 492** jsou považována ve větším množství za zdraví škodlivé.  
**E 414 a 431** není vhodné pro alergiky a odborníci je považují za škodlivé pro zdraví ve větším množství.