

Vypracovala: Eliška Misařová

Třída: 6.

Hodinová dotace: 1h

Téma hodiny: Sestavování jídelníčku

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Mezipředmětové vztahy: Tělesná výchova, Přírodopis, Chemie

Výchovně vzdělávací cíle:

Žák dokáže posoudit své stravovací zvyklosti s ohledem k zásadám zdravé výživy.

Žák se chrání vhodnou výživou proti civilizačním chorobám - obezitě, arteroskleróze, cukrovce.

Žák umí sestavovat jídelníček pro rodinné stravování, zohlednit doporučený poměr základních živin, omezit tuky, sůl, cukr, obohatit stravu vitamíny a vlákninou - řídit se při sestavování jídelníčku doporučenými gastronomickými pravidly.

Žák se umí orientovat se rámcově v alternativních výživových směrech (přednosti, nedostatky) a jejich vlivech na zdraví člověka.

Žák zná zásady pitného režimu.

Klíčové kompetence:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální

Očekávané výstupy:

Žák si uvědomuje přednosti a slabiny svého způsobu stravování.

Žák dokáže vybrat správné potraviny při sestavování jídelníčku.

Žák dodržuje zásady pitného režimu.

Žák respektuje sebe i druhé, je tolerantní vůči ostatním.

Žák rozvíjí aktivní naslouchání, je schopen přijmout názory druhých.

Žák dokáže komunikovat s ostatními žáky ve skupině.

Pojmy opěrné:

Jídlo, snídaně, svačina, oběd, večeře, vitamíny, zdravá strava, výživa

Pojmy nové:

Minerální látky, vláknina, živiny, sacharidy, tuky, bílkoviny

Použité metody:

výklad, diskuze, samostatná práce

Použité formy:

frontální výuka, skupinová výuka

Použité prostředky:

tabule, křída, pracovní list, pastelky, balící papír

Teoretická příprava na hodinu:

Vytvoření „pracovního listu“ (příloha 1)

Rozpracování scénáře hodiny

Na úvod jsou žáci seznámeni s cílem hodiny. (2 min.)

Aktivita č. 1: Žáci si zopakují poznatky o potravní pyramidě formou hry. Každý si vytáhne papírek s potravinou a má ji správně zařadit (nakreslit) do pyramidy na velkém balícím papíře. Pak vše s žáky zkontrolujeme. (5 min.)

Aktivita č. 2: Děti mají do sešitu zapsat, co všichni jedly. Pak s nimi rozebírám, zda jejich strava byla pestrá, zdravá, pravidelná atd. Postupně rozebíráme pravidlo 5P. (10 min.)

Výklad o živinách, vitamínech a minerálních látkách. Zásadách zdravé a pravidelné výživy, o správné skladbě jídelníčku. Na konci nebo v průběhu výkladu může probíhat i diskuse na toto téma. (15 min.)

Žáci vyplní pracovní list (**Aktivita č. 3**, příloha č. 1), kde si zopakují poznatky z hodiny, procvičí si tvořivost a samostatné rozhodování. Následuje společná kontrola PL. (10 min.)

Na konci hodiny- závěr-pochvala žáků, popřípadě zadání DŮ- sestavení jídelníčku na 1 den podle zásad zdravé výživy nebo podle výživy v jiném (alternativním) směru stravování (zde zařadit i pozitiva a negativa). (3 min.)



TÉMA: SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU JSME TO, CO JÍME

1) Doporučení pro zdravý jídelníček



Doplň mezery.

Jezte stavu! Pouze takovou stravou můžeme zajistit dostatečný přísun základních živin, a látek. Nepřejídejte se a udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost kombinací správné a aktivním! Základním předpokladem pro udržení stálé tělesné hmotnosti je rovnováha mezi a energie. Snižte příjem kuchyňské! Jezte více, a potravin z obilovin! Jsou zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Vláknina má mnoho užitečných vlastností. Jednou z nich je i to, že na sebe dokáže některé škodlivé látky, a ty se tak nedostanou do těla. Zajistěte si dostatečný přísun! Pro dospělého člověka je vhodný příjem asi denně. Dávejte přednost bylinným čajům, vhodným minerálním vodám a ovocným šťávám před limonádami.

Mezi živiny patří sacharidy, tuky a bílkoviny.

..... představují pro náš organismus stavební materiál, jsou obsaženy v mase,, vejcích a luštěninách.

..... a jsou hlavními dodavateli energie. Mezi patří nejen cukr, ale veškeré škroby, mouka, rýže, brambory. O cukru se říká, že obsahuje takzvané , tedy čistou energii, bez jakýchkoliv vitamínů, minerálů a bílkovin.

Aby tělo správně fungovalo, musí být mezi základními živinami určitý :
bílkoviny:tuky:sacharidy : :

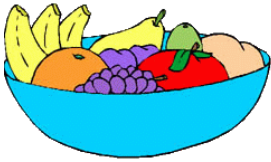
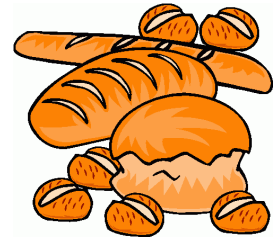
2) SEMAFOR

Skupina ČERVENÝCH potravin - stejně jako na semaforu červená barva znamená STOP - stůj, v našem semaforovém systému se červeným potravinám budeme snažit vyvarovat.

Skupina ŽLUTÝCH potravin - žlutá na semaforu znamená pozor, buď opatrný. Tyto potraviny můžeš jíst v omezeném množství, je dobré si hlídat si velikost porcí, které sníš.

Skupina ZELENÝCH potravin - zelená na semaforu znamená jdi. Mnoho z těchto potravin, můžeš jíst libovolně bez omezení.

Tvým úkolem je přiřadit k jednotlivým barvám semaforu potraviny na obrázcích.



3) Jídelní režim

Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku, ale neméně důležité je jíst pravidelně. Optimální počet je 5-6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby.

1) Kolik % zaujímají jednotlivá jídla v denním jídelníčku?

Já:

Snídaně%

Svačina%

Oběd%

Svačina%

Večeře%

2. večeře%

Doporučené:

Snídaně%

Svačina%

Oběd%

Svačina%

Večeře%

2. večeře%

2) Zakroužkujte vhodnější jídlo.

Snídaně

Pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny

- 1) Chléb, párky, hořčice
- 2) Pečivo s ovocným jogurtem
- 3) Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- 4) Koblíhy s marmeládou

Dopolední svačiny (přesnídávky)

- 1) Pečivo nebo chléb se sádlem
- 2) Hamburger, Cheesburger
- 3) Čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky
- 4) Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- 5) Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- 6) Ovoce

Oběd

Navrhněte zdravé obědové menu. Co by u takového oběda nemělo chybět?

Odpolední svačina

Zelenina

- 1) Sladké pečivo a dorty
- 2) Méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy
- 3) Trvanlivé salámy, paštiky, klobásy apod.
- 4) Chléb a pečivo s rostlinným tukem, šunkou a/nebo tvrdým sýrem

Večeře

Knedlíky s omáčkou

- 1) Těstovinový salát s jogurtovým dressinkem
- 2) Zeleninový salát se sýrem a pečivem
- 3) Mléčné dezerty – pudinky, slazený tvaroh apod.

Chipsy

6. jídlo dne (nemusí být)

- 1) Sladkost nebo zákusek

- 2) Jogurt
- 3) Tvrdý sýr nebo tvaroh
- 4) Kousek zeleniny nebo méně sladkého ovoce
- 5) Zmrzlina
- 6) Trvanlivý salám