MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

*Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví*

Zdravý talíř

Příprava vyučovací hodiny

Monika Machatová, 403 254

**Téma:** Zdravý talíř

**Kapitola v RVP:** Zdravý způsob života a péče o zdraví

**Ročník:** 8.

**Vyučovací hodina:** 1 (45 min)

**Použité pomůcky:** počítač, dataprojektor

**Klíčové kompetence:**

* **Kompetence k učení**
* Žák projevuje ochotu věnovat se studiu.
* Žák třídí informace.
* Žák si vytváří komplexnější pohled.
* Žák má pozitivní vztah k učení, poznává jeho smysl a cíl.
* **Kompetence k řešení problémů**
* Žák vnímá problémové situace, chápe je a přemýšlí o nich.
* Žák vyhledává informace k řešení problému.
* Žák správné řešení předchozích situací aplikuje do nově vzniklých řešení.
* Žák umí kriticky myslet a dělat správná rozhodnutí.
* **Kompetence komunikativní**
* Žák umí formulovat a vyjadřovat své myšlenky.
* Žák naslouchá druhým.
* Žák rozumí textům.
* Žák využívá komunikativní dovednosti ke spolupráci s ostatními spolužáky.
* **Kompetence sociální a personální**
* Žák přispívá k diskuzi.
* Žák si vytváří pozitivní představu o sobě.
* **Kompetence občanské**
* Žák respektuje druhé, váží si jejich hodnot.
* Žák se rozhoduje zodpovědně dle situace.
* Žák se rozhoduje v zájmu podpory a ochrany zdraví.
* **Kompetence pracovní**
* Žák plní povinnosti, adaptuje se na nové pracovní podmínky.
* Žák přistupuje k výsledkům z hlediska svého zdraví.
* Žák využívá znalosti a dovednosti z jiných oblastí a rozvíjí svou budoucnost.
* Žák se orientuje v základních potřebách.

**Mezipředmětové vztahy:** přírodopis- vitamíny, chemie – přírodní látky

**Cíle hodiny:**

* Žáci umí definovat potřebné potraviny v průběhu dne.
* Žáci vědí, proč jsou některé potraviny důležité.
* Žáci umí určit množství některých potravin.
* Žáci znají ideální poměry denního jídla.
* Žáci umí rozeznat zdravou a nezdravou vodu, zdravý a nezdravý tuk.

**Opěrné pojmy:** zdraví, voda, živiny

**Nové pojmy:** sacharidy, bílkoviny, tuky

**Teoretická příprava:**

Racionální výživa:

Výživová doporučení:

* Jedná se o doporučení jídelního režimu pro náš dobrý zdravotní stav.
* Problém ve stravování je hlavně ve vysokém příjmu soli, nedostatku ovoce a zeleniny, díky nevhodným tukům, nadměrnému příjmu energie,… Co tedy do jídelníčku nepatří a co by ba naopak v jídelníčku chybět nemělo?
* Obsah jídelníčku by měl být co nejpestřejší, a 5 až 6 porcí denně.
* Denně – alespoň 3 porce zeleniny, 2 porce ovoce
* 2 až 3 porce mléka, mléčných výrobků
* Kvalitní bílkoviny – libové maso, ryby (alespoň 2x týdně), luštěniny (minimálně 2x týdně, vejce a ořechy
* Nasycené tuky by měly tvořit maximálně 1/3 příjmu z tuků (tučné maso, uzeniny, fast food,tučné cukrovinky,…).
* Nenasycené tuky by měly tvořit 2/3 z příjmu tuků (kvalitní rostlinné oleje – olivový, řepkový, lněný; ryby – losos, pstruh; ořechy,…).
* Důraz na dostatek vlákniny v potravě – ovoce, zelenina, celozrnné výrobky.
* Základem pitného režimu je hlavně čistá voda, čaje, ředěné šťávy.
* K pomoci proti civilizačním nemocem nám nepomůže pouze zdravá strava, ale také dostatečná pohybová aktivita.

Správný stravovací režim:

* Ideální přísun potravy je 5-6x denně. Tedy jíst denně více menších porcí.
* Ideální snídaně – obsahuje cca 20-25 % denní energetické dávky
* sacharidy (pečivo, müsli, …)
* Bílkoviny (mléčné výrobky, tvaroh, vejce, šunka,…)
* Kvalitní tuky (kvalitní margarín,…)
* Ovoce, zeleninu
* Tekutiny
* Snažíme se střídat sladké a slané snídaně.
* Ideální přesnídávka – cca 10-15 % denního příjmu
* Ovoce nebo zelenina – přednostně ovoce dopoledne, zelenina odpoledne.
* Kvalitní bílkoviny – mléčné výrobky, vejce, šunka, ořechy,…
* Tekutiny
* Celozrnné obilniny – celozrnné pečivo, zdravější müsli,..
* Ideální oběd – cca 30-35 % denního příjmu
* Častá chyba je v nahrazování oběda různými fast foody a pochutinami.
* Bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce,…
* Příloha – rýže, těstoviny, brambory,…
* Kvalitní tuky.
* Zelenina, případně ovoce.
* Tekutiny – polévka, nápoj.
* Ideální svačina – měla by poskytnout cca 10-15 % denního příjmu
* Měla by obsahovat spíše zeleninu, než ovoce.
* Kvalitní bílkoviny – luštěniny, mléčné výrobky, ořechy, vejce,…
* Celozrnné obilniny – zejména u rostoucích dětí
* Kvalitní tuky.
* Tekutiny.
* Ideální večeře – cca 15-20 % denního příjmu.
* Kvalitní bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy, mléčné výrobky,..
* Zelenina, případně ovoce.
* Tekutiny.
* Celozrnné obilniny – pečivo, rýže,…
* Druhá večeře – v případě vysokého denního výdeje, 5-10 % denního příjmu
* Lehká, zelenina, méně sladké ovoce, lehce stravitelné bílkoviny (jogurt)

Zdravý talíř pro náctileté:

Určen pro žáky ZŠ a SŠ škol.

* Potraviny jsou zde rozděleny do čtyř základních skupin.

1. Skupina – ovoce
2. Skupina – zelenina
3. Skupina – obiloviny, brambory
4. Skupina – maso, luštěniny, vejce, mléčné výrobky, ořechy

Uprostřed talíře se nachází sklenice, která symbolizuje zdravý nápoj a nad talířem se nachází olej, který zdůrazňuje příjem kvalitních tuků a olejů.

* 1. Skupina (ovoce) – jíst ovoce všeho druhu a pestrých barev.
* Doporučuje se 2 porce ovoce denně.
* 1 porce ovoce = 1 hrnek ovocné šťávy, ½ hrnku sušeného ovoce, malé jablko, velký banán, 8 velkých jahod, 30 hroznových kuliček.
* 2. Skupina (zelenina) – čerstvé zeleninové saláty se dají dochutit přídavkem kvalitního olivového oleje. Brambory do tohoto typu zeleniny nepočítáme (skrz vysoký obsah škrobu). Doporučuje se 2 až 3 porce zeleniny denně.
* 1 porce zeleniny = hrnek brokolice, hrášku či špenátu, 2 hrnky ledového salátu, 2 střední mrkve, 1 velké rajče
* 3. Skupina (obiloviny, brambory) – z obilovin je zejména zdravé celozrnné pečivo, nebo hnědá rýže, případně ovesné vločky.
* 1 porce – krajíc chleba, rohlík, ½ hrnku uvařených cereálií, ½ hrnku vařené rýže či těstovin, středně velký brambor,…
* 4. Skupina (maso, ořechy, ryby, vejce, mléko, luštěniny) – 1 porce = 30 g masa, ½ hrnku luštěnin,..

(Mléčné produkty) – 1 porce = hrnek mléka, 40 g tvrdého sýra, 220 ml jogurtu,..

* Vody je třeba 2 až 2,5 l za den (počítáme i tekutiny ze stravy). V horkých letních dnech a při sportu potřeba vyššího přísunu vody. Nejvhodnějším nápojem je čistá voda, čaje, ředěné šťávy.
* Zdravé tuky jsou kvalitní rostlinné oleje, nejlepší je řepkový a olivový. Kvalitní tuky obsahují zejména ořechy a ryby. Vyhýbat se kokosovému a palmovému tuku! *(viz zdroje)*

Školákům často chybí minerální látky:

Vápník – ten je důležitý pro tvorbu kostí a zubů. Při jeho nedostatku nastávají v této oblasti problémy. Hlavním zdrojem jsou mléčné výrobky a ořechy.

Železo - je součástí červeného krevního barviva, přenáší kyslík v krvi. Nedostatkem může dojít ke krvácení. Zdrojem jsou játra, maso, vejce, zelená zelenina.

Žákům často chybí:

Vitamín D – zachovává kostní hmotu. Vyskytuje se zejména ve vejci, mléku, v kůži působením slunečního záření. Narozené děti v zimě dostávají vitamín D.

Problémy spojené s příjmem potravy:

Obezita – z nadměrného příjmu potravy a minimálního pohybu, výjimečně způsobena geneticky.

Podvýživa – zejména v chudých státech.

Poruchy příjmu potravy – velmi časté u dospívajících dívek, které chtějí být krásné. Nejčastěji se vyskytuje mentální anorexie - hladovění a bulimie – přejídání s následným zvracením.

**Průběh vyučovací hodiny:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Fáze hodiny** | **Popis činnosti** | **Metoda** | Čas |
| **Motivace** | Zopakování předešlé látky | vyvolávání | 4 min |
| **Expozice** | * Informace   Základní informace o zdravém talíři.   * Video   Žáci shlédnou video, o kterém se pak bude debatovat.   * Zápis   Žáci si budou zapisovat základní informace do sešitu. | Výklad  Sledování, diskuze  Výklad | 5 min  8 min  10 min |
| **Fixace** | Opakování  Žáci si do sešitu napíší pár otázek, na které budou psát svoje odpovědi. | Samostatná práce, kontrola | 15 min |
| **Aplikace** | Shrnutí hodiny | Diskuze | 3 min |

Úvod:

Po zápise do třídní knihy žáci budou seznámeni s tím, že se dnes budeme věnovat dojde novém tématu týkajícího se správného stravovacího režimu.

Motivace:

Žáci budou vyvoláváni a zodpoví na otázky:

*„Minulou hodinu jsme začali probírat téma ohledně výživy. Pamatujete si, v čem je správná výživa důležitá?“*

*„Z jaké živiny získáváme nejvíce energie?“*

*„Z jaké živiny získáváme nejméně energie?“*

*„Kolikrát denně bychom měli jíst?“*

*„Kolik litrů tekutin bychom denně měli vypít?“*

*„Jaké živiny dodávají tělu nejvíce energie?“*

*„Jsou v naší potravě důležité vitamíny ve formě ovoce a zeleniny? Co je zdravější, vitamín v podobě pilulky, nebo vitamín z čerstvé zeleniny?“*

Expozice:

1. Informace

Výklad na téma zdravé výživy, konkrétně „zdravého talíře“. Žáci se dozví, v čem je důležitý přísun potravin. V jakém procentuálním poměru by měli jíst potraviny v průběhu dne. Mnohem více se dozví o tuku, vodě, ovoci a zelenině.

1. Video

Žákům se pustí video týkající se zdravého talíře. Během sledování si žáci budou zapisovat, které potraviny jsou pro nás důležité. Následně bude puštěno druhé video, kde budou žáci seznámeni s tím, jak se bezpečně stravovat a tyto zásady si budou muset zapsat, jelikož hned po videu proběhne debata o těchto zásadách. První video bude puštěno celé a druhé video pouze z části (od 2.30 min).

Odkazy: <https://www.youtube.com/watch?v=6QVazjPuUN0> <https://www.youtube.com/watch?v=1mv7yeHbRrU>

1. Zápis

Žákům bude slovně diktován zápis do sešitu ohledně zdravého talíře. (viz příloha 1)

Fixace:

Žákům bude do sešitu nadiktováno pár otázek, na které budou odpovídat. Chvíli se budou moci nad otázkami zamyslet, poté je společně zkontrolujeme.

Otázky zní:

„*Do kolika skupin se dělí zdravý talíř?“*

*„Kolikrát denně by se mělo jíst ovoce a kolikrát denně zelenina?“*

*„Kolik l vody by měl člověk vypít za den? A co se do pitného režimu počítá a co ba naopak ne?“*

*„Jaké jsou zdravé tuky?“*

*„V kterých výrobcích se vyskytuje vápník a železo?“*

*„Díky čemu získáváme vitamín D?“*

*„Co obsahuje zdravý talíř? A v jakém poměru by potraviny měly být?“*

Aplikace:

Dojde ke shrnutí vyučovací hodiny. Žáci budou mít možnost říci, co jim tato hodina přinesla a co by se chtěli dozvědět příště.

**Přílohy:**

Příloha 1 – zápis

Racionální výživa:

* Ideální přísun potravy je 5-6x denně.
* snídaně – 20-25 % denní energetické dávky
* sacharidy (pečivo, müsli, …)
* Bílkoviny (mléčné výrobky, tvaroh, vejce, šunka,…)
* Kvalitní tuky (kvalitní margarín,…)
* Ovoce, zeleninu
* přesnídávka – 10-15 % denního příjmu
* Ovoce nebo zelenina – přednostně ovoce dopoledne, zelenina odpoledne.
* Kvalitní bílkoviny – mléčné výrobky, vejce, šunka, ořechy,…
* Celozrnné obilniny – celozrnné pečivo, zdravější müsli,..
* oběd – cca 30-35 % denního příjmu
* Bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce,…
* Příloha – rýže, těstoviny, brambory,…
* Kvalitní tuky.
* Zelenina, případně ovoce.
* Tekutiny – polévka
* svačina – 10-15 % denního příjmu
* Měla by obsahovat spíše zeleninu, než ovoce.
* Kvalitní bílkoviny – luštěniny, mléčné výrobky, ořechy, vejce,…
* Celozrnné obilniny – zejména u rostoucích dětí
* večeře – cca 15-20 % denního příjmu.
* Kvalitní bílkoviny – maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy, mléčné výrobky,..
* Zelenina, případně ovoce.
* Celozrnné obilniny – pečivo, rýže,…

**Zdroje:**

HRNČÍŘOVÁ, Dana aj. Výživa ve výchově ke zdraví[online]. Praha 2014 [cit. 9.12.2017]. Dostupné z:[http://www.viscojis.cz/teens/images/Stahni\_si/Vyukovy%20program\_VVZ\_aktualizace%20[2014].pdf](http://www.viscojis.cz/teens/images/Stahni_si/Vyukovy%20program_VVZ_aktualizace%20%5b2014%5d.pdf)

Výživa dětí a dospívajících – videokomentář pro SŠ. In: Youtube. 4.10.2016 [cit. 2017-12-9]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6QVazjPuUN0>

WHO – 5 klíčů k bezpečnému stravování. In: Youtube. 15.9.2016 [cit. 2017-12-9]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1mv7yeHbRrU>

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Anna ČEČILOVÁ. Občanská výchova s blokem Rodinná výchova pro 6. ročník základní školy a víceletého gymnázia: příručka učitele. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-257-8.

JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Anna ČEČILOVÁ. Občanská výchova Rodinná výchova pro 7. ročník základní školy a víceletého gymnázia: příručka učitele. Plzeň: Fraus, 2004. ISBN 80-7238-326-4.