

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Příprava na hodinu výchovy ke zdraví

Výživa – pestrost ve výživě

Jméno: Martina Suralová

Ročník: 1. ročník NMgr.

Obor: Výchova ke zdraví

Příprava na hodinu výchovy ke zdraví

Název/téma hodiny: Pestrost ve výživě

Časová dotace: 45 minut (1 vyučovací hodina)

Ročník, pro který je hodina určena: 7.

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tematický okruh: Zdravý způsob života a péče o zdraví

Pomůcky: Počítač, dataprojektor, tabule, fixy na tabuli, pracovní list s výživovou pyramidou

Hlavní cíle hodiny:

Po této hodině bude žák schopen...

- ... uvést příklady zásad správného stravování
- ...pojmenuje jednotlivá parta pyramidy
- ...zařadí potraviny do příslušných pater pyramidy
- ...použije výživovou pyramidu k sestavení hlavních jídel během dne

Kompetence:

- **Kompetence k učení:**
 - Žáci vybírají a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení
 - Žáci mohou využít výživovou pyramidu k lepšímu pochopení problematiky pestrosti ve výživě
- **Kompetence k řešení problémů:**
 - Žáci na základě již osvojených stravovacích návyků rozpoznají, zda se stravují pestře a v případě nedodržování pestrosti ve výživě dokáží způsob řešení tohoto problému
 - Žáci vnímají nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
- **Kompetence komunikativní:**
 - Žáci naslouchají promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje
 - V rámci připravených aktivit ve skupinách žáci diskutují a naslouchají názorům svých spolužáků v případě zařazování potravin do pater pyramidy i v případě vymýšlení hlavních jídel tak, aby byly složeny ze všech pater pyramidy

Metody vyučování:

- Slovní - monologické - vysvětlování, výklad
- dialogické – rozhovor, diskuze
- Práce s pomůckami – pracovní list

Mezipředmětové vztahy:

Mezipředmětové vztahy s přírodovědnými předměty

- Přírodopis:
- stavba lidského těla - trávicí soustava, životní styl
- Chemie
-přírodní látky – vlastnosti a příklady funkcí bílkovin, tuků a sacharidů

Pojmy opěrné: výživová pyramida, stravovací návyky, nápoje, výživa

Pojmy nové: zákeřná kostka, pestrost (ve výživě), dochucovadla, sacharidy, bílkoviny

Teoretická příprava

V případě pestrého stravování dodržujeme dostatečné množství jednotlivých živin a látek, které naše tělo potřebuje. Proto není nutné, abychom užívali různé vitaminové a jiné doplňky stravy. Pro znázornění pestrého stravování během dne, využíváme potravinovou pyramidu (viz příloha). Jednotlivá jídla během dne by se měla skládat ze všech pater pyramidy, aby byla strava během dne pestrá a kvalitní.

Patra pyramidy:

- 1. Patro – nápoje.** Během dne by měly děti vypít minimálně sedm sklenic o velikosti jejich sevřené pěsti. Pitný režim by se měl skládat z vody, slabých čajů, ředěných džusů a ovocných šťáv, mléka, vody s citronem,...Naopak se měly děti vyvarovat přeslazeným a syceným limonádám, colovým nápojům, velmi sladkých ochucených mlék a nápojům s kofeinem a alkoholovým nápojům.
- 2. Patro – sacharidy.** Druhé patro pyramidy tvoří potraviny obsahující vysoký podíl sacharidů. Tvoří významný zdroj energie a dodávají tělu také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Řadíme sem potraviny, jako jsou obiloviny, pekařské výrobky a těstoviny. Během dne by měly děti přijmout 6 porcí těchto potravin.
- 3. Patro – ovoce a zelenina.** Denní doporučení pro konzumaci ovoce a zeleniny je 5 porcí o velikosti sevřené pěsti nebo rozevřené dlaně dítěte. Ovoce a zeleniny slouží jako podstatný zdroj pro tělo z hlediska vody, vitamínu C, vlákniny a minerálních

látek. Při denní konzumaci by měla převažovat zeleniny nad ovocem z důvodu vysokého podílu cukru v některých druzích ovoce.

4. **Patro – bílkoviny.** V tomto patře nacházíme mléčné výrobky, vejce, libové maso, tučnější ryby, luštěniny, ořechy a olejnatá semena. Zmíněné potraviny jsou velmi důležitým zdrojem bílkovin pro lidský organismus z hlediska růstu, vývoje tělesných tkání, regeneraci svalové tkáně, správnou funkci imunity a tělesných pochodů.
5. **Patro – dochucovadla pokrmů.** Do posledního patra, tedy do vrcholu pyramidy jsou zařazeny potraviny, které dochucují pokrmy, které si během dne připravujeme. Patří sem např. sůl, cukr, olej, máslo, sádlo, ..atd. Tyto potraviny by se měly používat s mírou a v malém množství.

6. **Zákeřná kostka**

V pyramidě výživy se nevyskytují potraviny, jako jsou limonády, chipsy, smažená jídla, sladkosti a uzeniny. Ty jsou zařazeny do tzv. zákeřné kostky. Nalezneme zde potraviny, které jsou bohatým zdrojem energie, ale s velmi nízkou výživovou hodnotou. Nadbytečnou konzumací těchto potravin se nejen děti vystavují riziku vzniku nadváhy a obezity. Pokud je však dodrženo množství, která udává zákeřná kostka (jednu porci denně o velikosti sevřené pěsti/rozevřené dlaně) zároveň je dodrženo dostatek pohybu, tak se riziko vzniku zdravotních potíží velmi snižuje.

Průběh vyučovací hodiny

Název aktivity	Popis aktivity	Pomůcky	Čas	Poznámka
Administrativa	Zápis do třídní knihy, kontrola zapomenutých věcí, atd.	Třídní kniha	3 min.	
MOTIVACE				
Úvod do tématu	Zahájení výuky otázkami: Co to znamená pestrost ve výživě? K čemu nám slouží výživová pyramida?		3 min.	
EXPOZICE				
Teoretický výklad na téma „pestrost ve výživě“	Vysvětlíme základní pojmy – co je to pestrost, k čemu nám slouží výživová pyramida, popíšeme jednotlivá patra pyramidy	Obrázek pyramidy, promítnutý na plátně. Tabule, fixy na tabuli – rozepíšeme příklady potravin z jednotlivých pater	15 min.	Příprava počítače, připojení flash disku k počítači (obrázky pyramidy)
Práce s pomůckami – pracovní list	Během výkladu žáci vyplňují pracovní list – názvy pater pyramidy a příklady potravin	Pracovní list	Zahrnuto do 15 minut z předchozí aktivity	Připravíme před hodinou pracovní list
Aktivita – zařazení obrázků potravin do jednotlivých pater pyramidy	Žáky rozdělíme do skupin a do jednotlivých skupin	Obrázky potravin, vystřižené z letáků, Schéma pyramidy	5 min.	Vystřihnout obrázky potravin z letáků, připravit schéma pyramidy
Výklad – sestavování hlavních jídel ze všech pater pyramidy	Vysvětlíme žákům, proč je vhodné sestavovat hlavní jídla ze všech pater pyramidy. Uvést příklady.		5 min.	
Aktivita – sestavování hlavních jídel pomocí výživové pyramidy			10 min.	

FIXACE				
Shrnutí nového učiva	Pokládání otázek, souvisejících s novým učivem? Např. k čemu nám slouží výživová pyramida? Shrnutí informací o jednotlivých patrech pyramidy		3 min.	
APLIKACE				
Zadání domácího úkolu			1 min.	

ÚVOD A MOTIVACE

Vyučovací hodinu zahájíme potřebnou administrativou, jako je např. zápis do třídní knihy, kontrola domácích úkolů. Žáci mají prostor pro omluvení v případě, že si zapomněli nějaké pomůcky do hodiny. Dále pokračujeme motivací otázkou směrem k žákům: „Co znamená pojem pestrost ve výživě? Žáci se tak zamyslí nad tématem hodiny a připraví se na její průběh. Po odpovědích na tuto otázku navážeme ještě jednou otázkou: „Víš někdo, k čemu nám slouží výživová pyramida?“ Touto otázkou plynule navážeme na další fázi hodiny – expozici.

EXPOZICE

Rozdáme žákům malý pracovní list, který zahrnuje obrázek výživové pyramidy s doplňováním názvů jednotlivých pater a příkladů potravin, které charakterizují každé patro. Po rozdáání pracovních listů zahájíme teoretický výklad na téma „pestrost ve výživě“ Vysvětlíme žákům základní pojmy, které je nutné pro pochopení tématu znát. Mezi tyto pojmy řadíme: pestrost ve výživě, výživová pyramida, patra pyramidy. S patry výživové pyramidy dále rozvedeme dílčí pojmy: nápoje, sacharidy, ovoce a zeleniny, bílkoviny a dochucovadla. K výkladu využijeme promítnutí obrázku výživové pyramidy, který budeme mít předem uložený na flash disku. Během vysvětlování principu pyramidy a jednotlivých pater postupně na tabuli vypisujeme názvy pater a počet porcí, které by měli žáci během dne splnit. Žáci si tak osvojí přehled jednotlivých pater pyramidy a její účel. Dopisují si během výkladu potřebné informace do pracovního listu.

Po dokončení výkladu s žáky zkontrolujeme pracovní list a zahájíme aktivitu ve skupinách, vztahující se k tématu. Žáky rozpočítáme a tak je rozdělíme do menších pracovních skupinek. Každá skupina obdrží balíček obrázků potravin, vystřižených z reklamních letáků a schéma pyramidy výživy. Žáci budou mít za úkol přiřadit potraviny na obrázcích k jednotlivým

patrům a tak docílíme toho, že se znovu nad jednotlivými patry zamyslí. Žáky necháme dále rozdělené ve skupinách.

Po této aktivitě navážeme krátkým výkladem o sestavování jídel během dne ze všech pater pyramidy. Uvedeme také několik příkladů pro lepší představu. Např. snídaně by mohla mít následující podobu: pečivo s tvarohovou pomazánkou, kouskem zeleniny + slabý ovocný čaj. Následně zahájíme další tematickou aktivitu – sestavování hlavních jídel během dne ze všech pater pyramidy. Žáci dostanou list papíru s velkým nadpisem názvu jídla, např. OBĚD. Žáci budou mít asi osm minut na vymyšlení nějakého pokrmu podle zadaných kritérií (všechna patra pyramidy). Poté jeden zástupce z každé skupiny představí ostatním výsledek skupinové práce. Žáci během představování vymyšlených pokrmů pozorně poslouchají a kontrolují, zda jsou jídla složena správně.

FIXACE A APLIKACE

Dokončením druhé aktivity – skupinové práce – ukončíme fázi expozice a budeme pokračovací fixací ve formě slovního shrnutí nového učiva. Položíme žákům otázky, podobné jako na začátku hodiny:

„K čemu nám slouží výživová pyramida?“ Jak se nazývají jednotlivá patra?“

Vyučovací hodinu ukončíme zadáním domácího úkolu: Napiš všechna jídla, který si jedl/a v jeden vybraný den a zhodnot', zda jsi splnil/a kritérium zkonzumování všech pater pyramidy.

Zdroje

SOURALOVÁ, Martina. *Edukace ve výživě v mimoškolním prostředí*. Babice u Rosic, 2017. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Přílohy

Příloha č.1

Pracovní list – Pyramida výživy pro děti PRO ŽÁKY



1. Patro:
Patří sem např.:
2. Patro:
Patří sem např.:
3. Patro:
Patří sem např.:
4. Patro:
Patří sem např.:
5. Patro:
Patří sem např.:

Zákeřná kostka:

Patří sem např.:

Příloha č. 2

Pracovní list – Pyramida výživy pro děti PRO UČITELE



1. **Patro: NÁPOJE**
Patří sem např.: voda, voda s citronem, slabý čaj, ředěný džus, ovocné šťávy
2. **Patro: SACHARIDY**
Patří sem např.: pečivo, vločky, těstoviny, rýže, pohanka, jáhly
3. **Patro: OVOCE A ZELENINA**
Patří sem např.: jablko, okurka, rajče, salát, banán, pomeranč, brokolice, mrkev,...
4. **Patro: BÍLKOVINY**
Patří sem např.: mléčné výrobky, ryby, maso, vejce, luštěniny, ořechy
5. **Patro: DOCHUCOVADLA**
Patří sem např.: sůl, cukr, olej, med, máslo

Zákeřná kostka:

Patří sem např.: sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy