



Určeno pro 4. ročník

Cíl:

Žáci vytvoří zdravou kuchařku.

Pomůcky:

- 2 papíry s obrázky pro každou dvojici,
- šanon na kuchařku.

Motivace (15 minut)

Děti dostanou do dvojic obrázky. Ve dvojicích si povídají o rozdílech mezi zdravým životním stylem a nezdravým způsobem života. Mohou si povídat o tom, jaké sporty mohou provozovat.

Hlavní část (25 minut)

Zaměří se na zdravé stravování. Pokud chtějí být děti zdravé, musejí se denně pohybovat a jíst zdravá jídla. Učitel by měl děti nenásilnou cestou vést k tomu, aby samy přišly na nápad vytvořit kuchařku.

Učitel: Jaká jíte doma jídla? (Děti vyjmenují několik většinou nezdravých jídel.)

Učitel: Jsou tato jídla zdravá? (Děti řeknou, že ne.)

Učitel: Jmenujte jídla, která jsou zdravá. (Děti zjistí, že to vůbec není snadné a musí dost přemýšlet.) Učitel navrhne vytvořit databázi zdravých pokrmů, která poslouží jako inspirace, co vařit.

Děti v průběhu roku přinášejí do školy recepty (od maminky, od babičky). Učitel recepty kontroluje, zda jsou jídla zdravá.

Recepty je možné psát na počítači, nebo ručně (podle dohody). Měly by ale vypadat reprezentativně a po jednom se zakládat do šanonu. Na konci roku budou všechny kategorizovány do následujících sekcí:

1. Snídaně
2. Svačiny
3. Obědy
4. Večeře

V rámci každé sekce by recepty měly být seřazeny podle abecedy.



Zdravá kuchařka

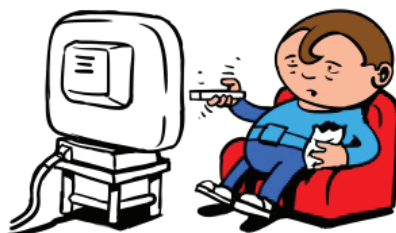
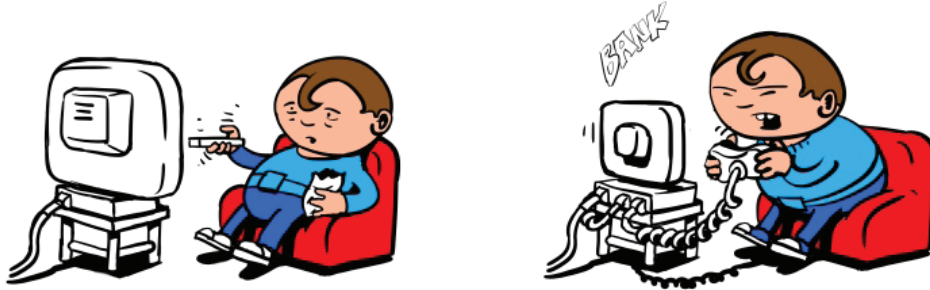
Pro pedagogy

Projekt by měl být dlouhodobý, minimálně na jeden rok (nebo dva, případně až pět let), aby žáci viděli, že zdravý životní styl je běh na dlouhou trať. Měli by získat pocit, že jíst a žít zdravě je na celý život.

Na konci vznikne produkt – Zdravá kuchařka. Když děti vytvoří něco hmatatelného, co mohou používat i v budoucnu, je to pro ně velmi cenné.

Žáci mohou doma s rodiči nebo i sami (podle obtížnosti) pokrmy připravit a přinést ochutnat spolužákům.

Nezdravý životní styl



Zdravý životní styl

