



Zdravá a nezdravá jídla

Pro pedagogy

Určeno pro 1. ročník

Cíl:

Žák rozezná zdravé jídlo od nezdravého.

Pomůcky:

- 25 obrázků zdravých a nezdravých potravin a jídel pro každou dvojici.

Motivace (10 minut)

Učitel: Jaké jídlo máte nejraději?

Je to, co máte nejraději, zdravé? Pokud ne, lze dětem navrhnout, aby kombinovaly zdravá a nezdravá jídla. Například pokud mají rády čokoládu, doporučit jim fondue – nakrájet na kousky jablka, hrušky, banán a namáčet je v rozpuštěné čokoládě.

Diskuse.

Hlavní část (20 minut)

Děti dostanou do dvojic učitelem rozstříhané obrázky, na kterých jsou zdravá i nezdravá jídla. Rozdělí je na dvě hromádky (1. zdravé potraviny: rajče, hruška, zelí, mrkev, hrášek, brambora, ryba, ředkvičky, jablko, švestka, meloun, květák, jahoda, rybíz, jogurt, okurka, med, salát, třešně; 2. nezdravé potraviny: hamburger, hranolky, colový nápoj, popcorn, párek v rohlíku, pizza).

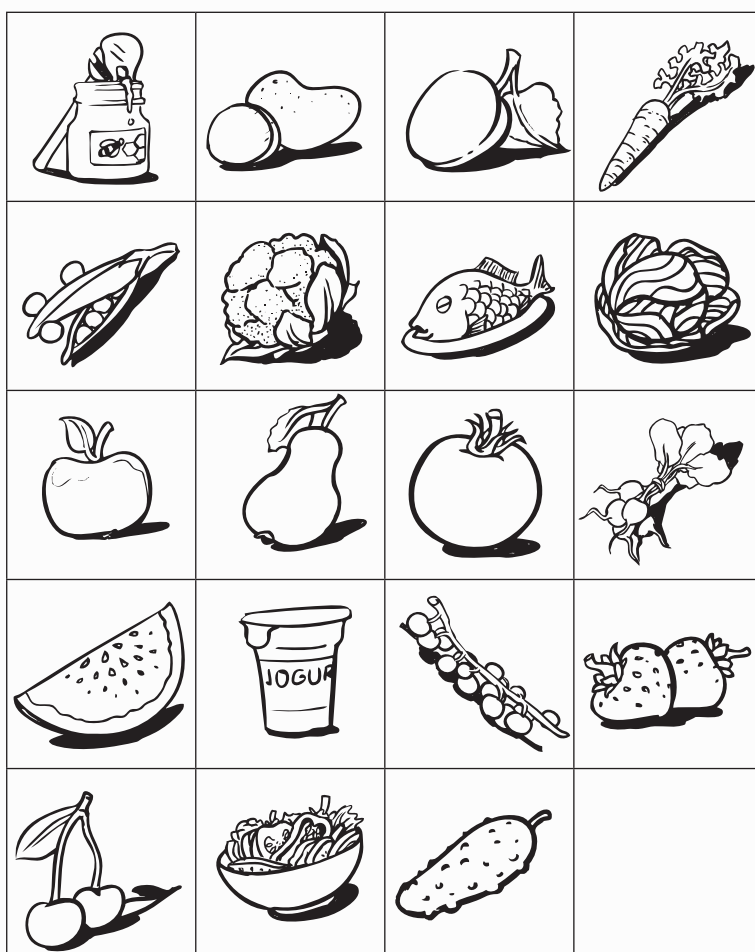
Pokud chtějí, mohou obrázky vybarvit.

Kontrola, diskuse. Děti by měly jmenovat další příklady zdravých a nezdravých potravin.

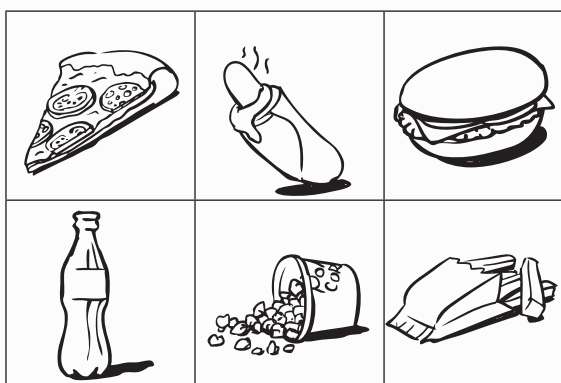
Závěr (15 minut)

Na závěr si děti upevní získané znalosti. Učitel vysloví název potraviny a děti podle toho, zda je zdravá, či není, buď vyskočí, nebo si dřepnou, např. jablko – vyskočí, hamburger – dřepnou si, voda – vyskočí, sladká limonáda – dřepnou si.

Řešení zdravá jídla:



Řešení nezdravá jídla:



Rozstříhej obrázky a rozděl je na zdravá a nezdravá jídla.

