



## Určeno pro 4. ročník

### Cíl:

Žák bude jíst menší množství cukru.

### Pomůcky:

- obrázky potravin pro každou skupinu,
- 102 kostek cukru pro každou skupinu (v jedné krabici kostkového cukru, tj. 1 kg, je přibližně 400 kostek cukru).

### Motivace (5 minut)

Děti se rozdělí do skupin po 3 až 4. Každá skupina dostane obrázky potravin. Učitel musí dětem zdůraznit, o jaké množství potravin se jedná (1 litr colového nápoje, sklenička džusu, 1 čokoládová tyčinka, 1 banán, miska jahod, 1 kobliha, 1 jablko, ¼ melounu, 1 porce kečupu, 1 čokoládové vajíčko, 1 jogurt, 1 čokoládový koktejl).

Učitel: Na zadní stranu každého obrázku každý z vás napíše, kolik té určité potraviny sní (vypije) za týden.

### Hlavní část (30 minut)

Každá skupina dostane 102 kostek cukru.

Učitel: Ke každému obrázku dejte tolik kostek cukru, kolik podle vás obsahuje.

### Diskuse

Učitel: Myslíte, že je dobré jíst velké množství cukru? Proč ano/proč ne?

Děti by měly diskutovat dospět k tomu, že určité množství cukru je potřebné, ale velké množství škodí. Cukr by se neměl konzumovat místo jídla, ale po jídle. Je lepší cukr v ovoci než čokoláda atd.

### Kvíz

Dětem přečtete odpovědi z tabulky. Děti si opravují hromádky cukru podle správných odpovědí.

### Závěr (10 minut)

Diskuse o tom, zda je něco překvapilo (například nevěděli, že colový nápoj má v sobě tak velké množství cukru, budou se snažit jíst méně cukru).

Děti by měly být motivovány k tomu, aby jedly méně cukru. Je vhodné za nějakou dobu zmapovat, kolik snědí za týden cukru a porovnat jejich odpovědi s odpověďmi na této hodině (mělo by nastat zlepšení a měl by tak být naplněn cíl).



## Obsah cukru ve vybraných potravinách

potravina	počet kostek cukru
Coca-cola 1 L	28
Pomerančový džus 200 ml	5
Snickers	14
Banán	4
Jahody 150 g	2
Kobliha	4
Jablko	6
¼ melounu	4
Kečup 1 porce	1
Kinder vajíčko	2
Jogurt ovocný	4
Čokoládový shake McDonald's 400 ml	28

