



Určeno pro 3. ročník

Cíl:

Žák ve skupině vytvoří plakát potravinové pyramidy (dlouhodobější cíl: žák zlepší svoje stravovací návyky).

Pomůcky:

- velký prázdný papír pro každou skupinu,
- obrázky potravin, které se budou do pyramidy lepit.

Motivace (2 minuty)

Učitel: Přečtu několik slov, vaším úkolem je vybrat vždy jedno, které mezi ostatní nepatří. Proč dané slovo do skupiny nepatří?

mrkev – paprika – ryba – dort (nezdravé)

klobása (nezdravé) – jablko – květák – rajče

chipsy (nezdravé) – kuřecí maso – olivový olej – banán

vařené brambory – sladká limonáda (nezdravé) – jogurt – rýže

Hlavní část (35 minut)

Učitel: Co doma jíte, když přijдете ze školy? Jíte zdravá jídla? Kolik sníte zeleniny, kolik hamburgerů a čokolády?

Diskuse.

Žáci by měli dojít k tomu, že i když není možné nezdravá jídla nejíst vůbec, je možné snížit jejich množství v jídelníčku (například když budou jíst dostatečné množství zeleniny, ovoce, pít vodu a místo tučných mas jíst spíše kuřecí maso a rybu atd., mohou někdy „zhrěšit“ – dát si po jídle čokoládu).

Učitel žákům ukáže obrázek potravinové pyramidy a vysvětlí, jak jsou jednotlivá patra uspořádána (dole se nachází zelenina a ovoce, nahoře jsou jídla, která bychom měli jíst jen výjimečně, vlevo jsou vždy zdravější potraviny než vpravo). Zodpoví otázky dětí.

Žáci se rozdělí do skupin po 3 až 4. Každá skupina vytvoří plakát potravinové pyramidy. Buď mohou dostat obrázky, které do ní nalepí a vybarví. Nebo si mohou obrázky nakreslit sami a umístit je do pyramidy podle vlastního uvážení. Soutěž – nejhezčí pyramida bude vystavena ve třídě.



Potravinová pyramida

Pro pedagogy

Vítěze vyberou samy děti – kritéria výběru:

1. správné umístění potravin (dole mnoho zeleniny a ovoce a nahoře jídla, která bychom měli jíst jen výjimečně, vlevo budou zdravější potraviny než vpravo),
2. přehlednost,
3. příjemný vzhled, aby motivoval ke změně jídelníčku.

Závěr (8 minut)

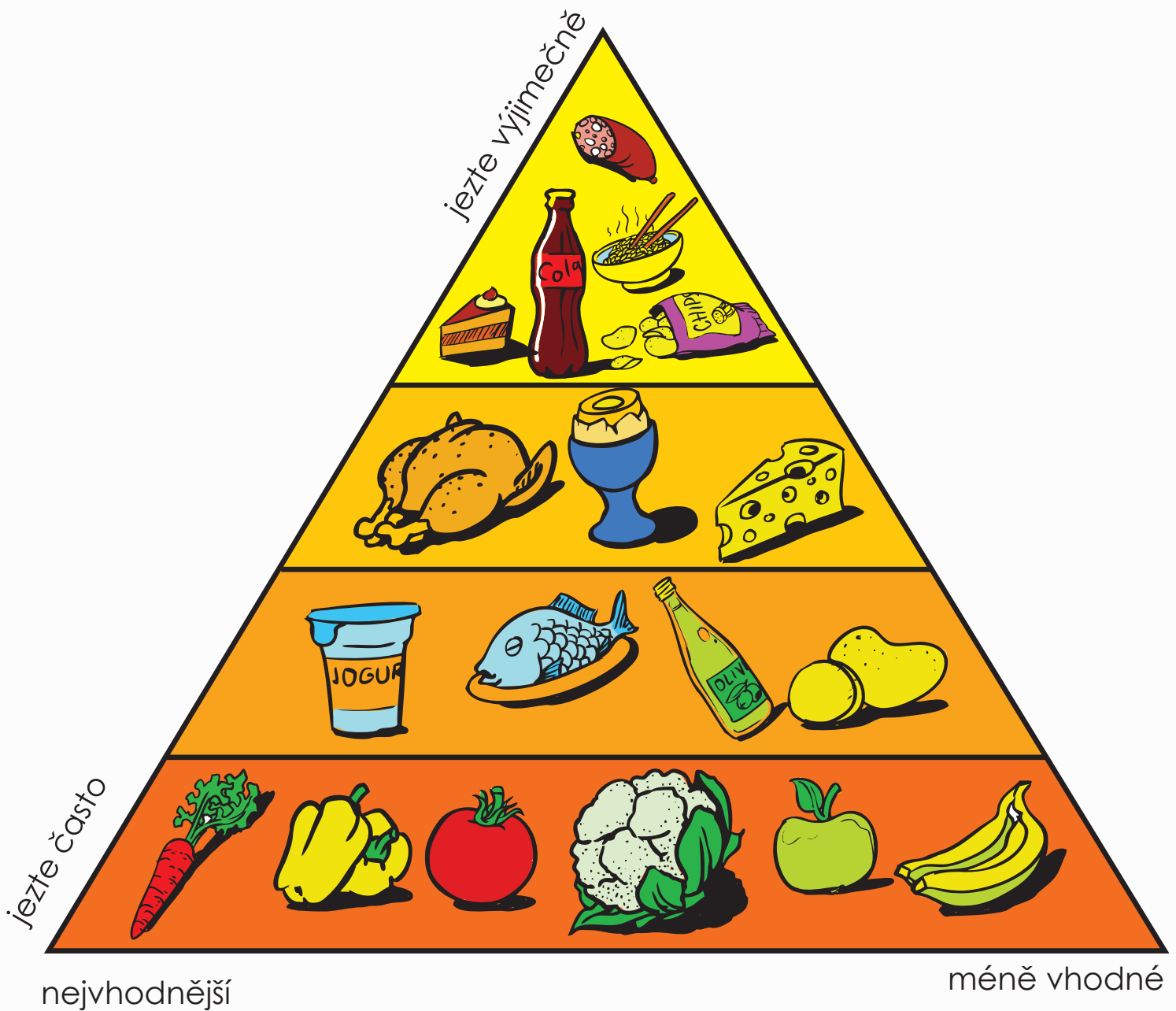
Hodnocení plakátů, výběr vítěze.

Děti by měly říct, která ze zdravých jídel budou jíst, až přijdou domů (změnit stravování). Na příští hodině by měly hned ze začátku diskutovat o tom, zda jedí zdravěji.

Poznámka:

Hodinu je možné rozdělit do dvou samostatných jednotek (podle rychlosti práce dětí), aby děti stihly připravit pěkné plakáty podle svých představ.

Řešení potravinové pyramidy:

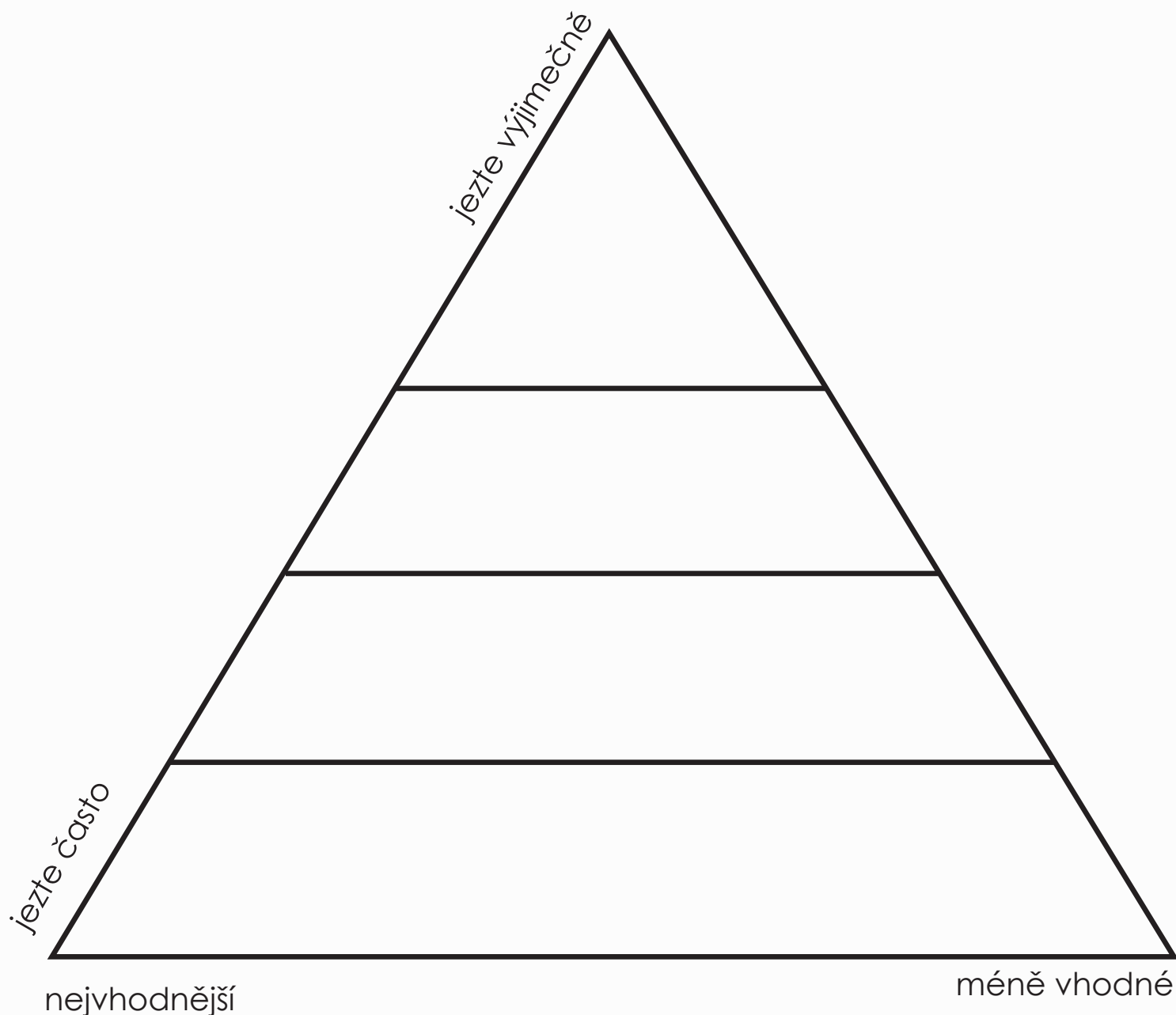




Potravinová pyramida

Pro žáky

Doplňte správné potraviny do pyramidy.



Obrázky, které lze vlepít do potravinové pyramidy.

