



URČENO PRO 2. ROČNÍK

CÍL:

Žák se naučí rozlišovat zdravé a nezdravé potraviny. Je schopen o jednotlivých potravinách říct, jak často by je měl jíst, nebo zda by se jim měl raději vyhýbat.

POMŮCKY:

- 4 sady pexesa,
- nůžky pro každou dvojici,
- umyté jablko.

MOTIVACE (3 MINUTY)

Děti si zahrají hru Šibenice. Učitel/ka nakreslí na tabuli šest vodorovných čar. Každá čára je pro umístění jednoho písmene. Úkolem dětí je hádat, jaká písmena se ve slově vyskytují. Pokud děti vysloví písmeno, které se ve slově nachází, učitel/ka ho doplní na příslušné místo. Každým neúspěšným pokusem však učitel/ka postupně kreslí šibenici a oběšence. Hra končí, pokud děti uhodnou všechna písmena, nebo pokud učitel/ka dokreslí celou šibenici a oběšence. Řešením je slovo PEXESO.

HLAVNÍ ČÁST (40 MINUT)

Děti dostanou stránky s kartičkami pexesa. Počtu dětí se přizpůsobí velikost skupinek žáků. Děti jednotlivé kartičky vystříhnou.

Žáci se rozdělí do 4 skupin. Každá skupina má 32 rozstříhaných obrázků potravin, jídel a nápojů. Úkolem každé skupiny je rozdělit obrázky do dvou skupin. V jedné skupině budou zdravější potraviny, jídla a nápoje, které by děti měly jíst častěji. Ve druhé budou méně zdravé potraviny, jídla a nápoje, kterým by se měly vyhýbat.

Zdravé potraviny a nápoje: banán, meloun, jablko, jogurt, mléko, voda, rajče, mrkev, okurka, ryba, sýr, med, vařené vajíčko, brambora, hruška, ředkvičky, tmavý rohlík.

Nezdravá jídla a nápoje: colový nápoj, džus, čokoládová tyčinka, kobliha, čokoládové vajíčko, sladký čokoládový koktejl, dort, salám, tatarka, bonbóny, hamburger, hranolky, popcorn, pizza, kečup.



Při třídění obrázků si děti v dolní části kartiček přečtou zajímavosti o jednotlivých jídlech a nápojích.

Jídla a nápoje, s jejichž zařazením mohou vyvstat otázky:

- hořká čokoláda (lepší je zvolit kousek hořké čokolády místo čokoládových sušenek),
- džus (pokud ho zředíme vodou, je zdravější než koncentrovaný),
- brambory (pokud jsou na čtvrtině talíře, na další čtvrtině talíře by mělo být maso a na zbylé polovině zelenina).

Učitel/ka obchází skupinky dětí a zodpoví případné jejich dotazy.

Učitel/ka napíše na tabuli 8 kategorií: 1. tuky, 2. ovoce, 3. pečivo a přílohy, 4. nápoje, 5. mlsání, 6. mléčné výrobky, 7. zelenina, 8. ryby a uzeniny.

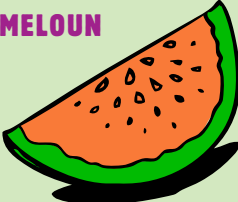
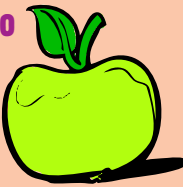
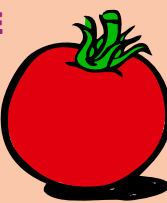
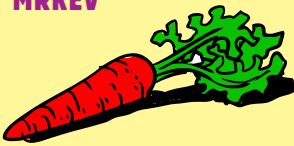
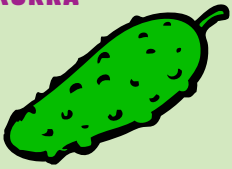
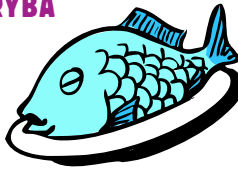
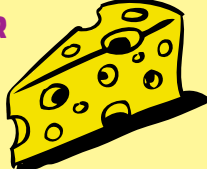
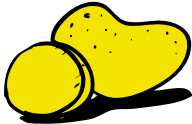
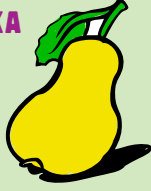
Úkolem dětí je rozdělit potraviny, jídla a nápoje na kartičkách do těchto osmi skupin.

Jakmile splní tento úkol, následuje procvičení získaných vědomostí. Rozdělí se do 2 skupin. Každá skupina má 2 sady 32 obrázků. Zahrají si pexeso. Obě skupiny si promíchají všech 64 kartiček a obrácené lícem dolů je rozloží na zem tak, aby tvořily tvar obdélníku. Děti střídavě obrazejí vždy 2 kartičky a snaží se najít 2 stejné obrázky. Pokud se někomu podaří nalézt 2 totožné obrázky, kartičky si vezme k sobě. Současně o potravine, jídle či nápoji na obrázku řekne informaci, kterou si pamatuje z hodiny.

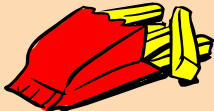
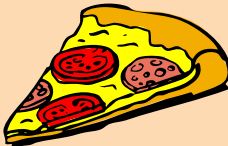
ZÁVĚR (2 MINUTY)

Spočítání vyhraných kartiček a vyhlášení vítěze. Vítěz získá od učitele/učitelky jablko.



BANÁN  Je výborný k jogurtu, do koktejlů, poslouží i jako svačinka třeba po plavání.	MELOUN  Obsahuje hodně vody a osvěží. Jestli chceš trochu větší svačinku, dej si ho se třemi plátky šunky.	JABLKO  Je výborné jen tak nebo s tvrdým sýrem či se sýrem cottage. Ten můžeš posypat skořicí a troškou cukru a máš skvělou sladkou svačinu.	JOGURT  Má hodně bílkovin, vápníku a obsahuje i zdraví prospěšné bakterie, které pomáhají tomu, abys byl fit. Nejlepší jsou jogurty polotučné, do 3 % tuku (najdeš na obale).
MLÉKO  Není jen pro mimina. Jeho pití pomáhá každému. Pokud ti nechutná sladké mléko, zkus kefir, zákys, apod.	VODA  Vypij každý den alespoň o 3 sklenice vody navíc. Budeš se pak lépe soustředit a učení ti půjde snáz.	RAJČE  Je plné antioxidantů, které fungují jako úklidová četa a „zametají“ škodlivé látky v těle.	MRKEV  Mrkev si krájíš stejně jako okurku na proužky. Můžeš si na ní pochutnat s jogurtem nebo tvarohem ochuceným podle tvoji fantazie.
OKURKA  Má málo energie, ale dobře chutná. Můžeš si ji vzít do školy třeba na svačinu.	RYBA  Jez co nejvíc ryb. Když si je zamiluješ, jsi král zdraví. Dobré jsou i pomazánky z ryb, ryby nakyselo, v tomatě nebo ve vlastní šťávě.	SÝR  Co je dobrého v mléku, je v sýrech znásobeno. Vyzkoušej sýry cottage, ricottu, přírodní (např. žervé) a čerstvé sýry (vyrábějí i různé ochucené a připomínají trochu tvaroh).	MED  Je zdravější než cukr, ale má stejnou energii. Když si jej dáš k snídani, přidej mléko nebo jogurt, ať máš vedle cukru i zdroj bílkovin.
VAŘENÉ VAJÍČKO  Skvěle chutná na chlebu s rostlinným tukem a zeleninou (třeba rajčetem a posypané řeřichou). Pokud budeš mít velký hlad, udělej si omeletu z 2 vajec a 2 bílků.	BRAMBORA  Zasytí tě a chutnají skoro se vším. Výborné jsou třeba zapečené s kyselým zelím nebo opečené v troubě se zeleninovým salátem a jogurtem ochuceným kořením.	HRUŠKA  Podobá se jablku, má ale o něco víc cukru. Pochutnat si na ní můžeš s kouskem plísňového sýra a čínskými zelím.	ŘEDKVIČKY  Perfektní když potřebuješ něco chroupat a ještě ke všemu chrání tvoji imunitu.



TMAVÝ ROHLÍK  Sice obsahuje stejné množství energie jako rohlík bílý, ale na rozdíl od něj získáš vitamíny, minerální látky a vlákninu.	COLOVÝ NÁPOJ  Možná ti chutná, ale má hodně cukru (v 1 litru je 27 kostek). Obsahuje i kyselinu fosforečnou, která není dobrá pro kosti a zuby.	DŽUS  Víš o tom, že obsahuje stejné množství energie jako colový nápoj? Na rozdíl od něj má v sobě i vitamíny a vlákninu. Občas si klidně můžeš dát, ale vybírej si tzv. 100 % džusy a řed' je vodou alespoň 1:1.	ČOKOLÁDOVÁ TYČINKA  Jednou za čas rozhodně neublíží, ale nejz je denně. Místo čokolády si dej třeba kakao nebo čokoládový tvaroh.
KOBLIHA  Bývá připravená na tuku, raději se jí vyhni. Uděleš lépe, když si koupíš tvarohový nebo makový koláč.	ČOKOLÁDOVÉ VAJÍČKO  Když si občas koupíš vajíčko z čokolády na zahnání chuti na sladké, nevádí to. Neměl bys je však jíst denně.	SLADKÝ ČOKOLÁDOVÝ KOKTEJL  Takový koktejl si nemusíš kupovat. Jeho přípravu zvládneš i doma. Stačí mléko, trocha granka nebo kakaového prášku, lžička vanilkového cukru a nasekané vložky.	DORT  Při jeho zdobení šetři máslem. Raději si udělej pudinkový krém a dort ozdob ovocem.
SALÁM  Když sníš 100 g trvanlivého salámu nebo paštiky, vyčerpáš polovinu svého denního přídeľu tuků. Raději si dej šunku, třeba kuřecí.	TATARKA  Zdravější tatarku si můžeš připravit i doma z plnotučného jogurtu.	BONBÓNY  Klidně si je občas dopřej, ale nesněž jich celý pytlík na posezení. Namísto bonbónů si dej raději ovoce.	HAMBURGER  Udělej si s rodiči a sourozenci super domácí hamburger z libového mletého masa, k tomu připravte různé saláty a každý si může udělat „vlastní kousek“.
HRANOLKY  Klasické menu ve fast foodu je tak energetické, že bys pak měl alespoň 4 hodiny chodit ostrou chůzí. Když už hranolky, tak raději bez majonézy, kečupu a nedávej si sladký nápoj.	POPCORN  Udělej si domácí popcorn ze suchých kukuřičných zrn, ty „předpřipravené“ obsahují hodně tuku a soli.	PIZZA  Obsahuje hodně tuku. Nejz ji moc často, nebo se zvýší i tvoje hmotnost!	KEČUP  Víš, že Italové ho vůbec nepoužívají? Do těstovin dávají jen omáčku z čerstvých nebo konzervovaných rajčat.



PEXESO
pro žáky

ZADNÍ STRANA PEXESA – POUZE PŘI MOŽNOSTI OBOUSTRANNÉHO TISKU.

