

Zdravé stravovanie



envi.stromzivota.sk



Co-funded by
the European Union



ENVI-MOBILE: Integration of mobile learning
into environmental education fostering local
communities' development

2014-1-SK01-KA200-000481
ERAZMUS+ Programme

Projekt je kofinancovaný Európskou Úniou,
z programu Erasmus+.

EVOKÁCIA

Ciel'aktivity: Oboznámenie sa s nutrične vyváženým stravovaním.

KROK 1.

Stručný popis aktivity: Brainstorming o každodenných ranných stravovacích návykoch.

Rozdeľte študentov na skupiny po 4 – 5. Každá skupina dostane tabuľku z Prílohy 1. Každý zo študentov do tabuľky v stĺpci "potravina/jedlo" zapíše, čo mal na raňajky.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Čo ste dnes mali na raňajky? Pracujte v skupinách po 4 – 5 a vyplňte dva stĺpce tabuľky z Prílohy 1 (názov jedla a meno žiaka). Pokiaľ nepoznáte presný názov jedla, popíšte, čo všetko jedlo obsahovalo. Zatiaľ nevyplňajte časť "SKÓRE".

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Študenti dobrovoľne prečítajú ich raňajkové menu. Učiteľ zapisuje na tabuľu poznámky o najčastejšie sa opakujúcich potravinách.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Teraz nám prečítajte, čo ste si zapísali.

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať):

Tabuľka z Prílohy 1 pre každú skupinu, pero alebo ceruzka, tabuľa/flipchart, kriedy/fixky

Čas (max. 40 min.): 10 minút

UVEDOMENIE

Cieľ aktivity: Pochopenie princípu potravinovej pyramídy.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Učiteľ premietne potravinovú pyramídu (Príloha 2), prípadne si nakreslí svoju vlastnú.

Diskutuje so študentmi o význame pyramídy. Každá úroveň obsahuje typy potravín a počty predstavujúce ich zdravé množstvá. Vyššie skóre sú pripísané zdravším potravinám, ktorých môžete konzumovať viac. Napr. čokoláda obsahuje veľa tukov, a preto ju treba konzumovať menej (úroveň 1), zatiaľ čo zelenina a ovocie sú zdravé a teda ich môžeme jesť v ľubovoľných množstvách (úroveň 5).

Učiteľ môže tiež použiť video (príklady sú uvedené v poznámkach), vysvetľujúce potravinovú pyramídu a nutričné hodnoty každého typu potravín.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Pracujte v skupinách a odpovedzte na otázky. Diskutujte:

- Čo vidíte na obrázku?
- Počuli ste už o potravinovej pyramíde?
- Čo táto pyramída zobrazuje?

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Zhodnotte stravovacie návyky študentov. Každá skupina dostane obrázok potravinovej pyramídy (alebo ho premietnite na interaktívnu tabuľu). Potom spoločne zhodnotte každú položku menu uvedenú v tabuľke a zapíšte k nej príslušné skóre. Pravidlá výpočtu skóre sú uvedené v Prílohe 1. Konzumácia potravín uvedených v nižších priečkach pyramídy predstavuje zdravšie návyky, ale nezabúdajte, že každý typ potraviny má vlastnú a dôležitú nutričnú hodnotu. Preto je lepšie konzumovať rôzne typy potravín.

Počas tejto aktivity si študenti uvedomia, že jedlá častokrát nespádajú len do jednej konkrétnej kategórie, ale môžu obsahovať zložky patriace do viacerých skupín (napr. koláčiky obsahujúce maslo alebo iné zložky, čerstvý džús alebo umelý džús s prísadami, lekvár s rôznym podielom ovocia a pod.). Raňajkové menu tak môže byť vyskladané na základe konkrétnych vedomostí tak, aby zohľadňovalo nutrične vyvážené zložky, sezónnosť, krajinu/oblasť pôvodu, výrobný proces (priemyselný, prírodný produkt). Tieto črty by mali byť popísané na výrobkoch. Učiteľ môže ukázať konkrétne etikety z internetu a vysvetliť ich význam (nutričné hodnoty, pôvod a pod.).

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Pracujte v skupinách. Pokúste sa ohodnotiť každú položku menu a pripíšte k nej skóre. Pravidlá na výpočet skóre sú uvedené v Prílohe 1.

UVEDOMENIE

KROK 3.

Stručný popis aktivity:

Diskutujte o tom, čo žiaci zistili. Učiteľ kladie otázky, prípadne otázky počas KROKU 2 napíše na tabuľu.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Čo ste zistili? Boli vaše raňajky správne zostavené? Ako ste na tom s dennou spotrebou obilnín? Ktorá kategória potravinovej pyramídy u vás prevažovala?

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať): pero, obrázok potravinovej pyramídy v papierovej podobe alebo na interaktívnej tabuli, Príloha 1 pre každú skupinu, Príloha 2 pre každú skupinu

Čas (max. 40 min.): 20 minút

Poznámky: Odporúčané denné množstvá konzumácie daných potravín sa v rôznych literatúrach môžu líšiť (ako aj samotné rozdelenie potravín do skupín), informácie sú len orientačné. Pre pochopenie dôležitosti konzumovať niektoré druhy potravín viac a iné menej to však postačuje.

V KROKU 1 použite video, napr.:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q413Vcq0lyU> (EN: Food and its groups for kids)

<https://www.youtube.com/watch?v=UMbJcY6Sz-I> (EN: food pyramid song)

REFLEXIA

Ciel' aktivity:

Prehodnotiť svoje stravovacie návyky.

KROK 1.

Stručný popis aktivity:

Študenti porozmýšľajú, ktoré zo svojich stravovacích návykov by chceli zmeniť, aby si zvýšili skóre, zohľadňujúc pri tom rôzne aspekty potravín.

Inštrukcie (čo chcete povedať žiakom):

Ktoré stravovacie návyky ste ochotní zmeniť, aby vaša strava bola vyvážená? Berte do úvahy rôzne aspekty potravín.

Každý sám pre seba napíšte zopár predsavzatí do Prílohy 1, ktoré by ste chceli zmeniť v rámci svojich stravovacích návykov.

KROK 2.

Stručný popis aktivity:

Každý, kto chce, môže prečítať, čo by rád zmenil a prečo. Učiteľ vyzdvihne dôležitosť potravín s vysokým skóre, ale zdôrazní tiež dôležitosť vyváženého stravovania s rôznou nutričnou hodnotou. Pokiaľ si študenti zvolia len zeleninu a ovocie, získajú síce vysoké skóre ale nebude to dobrou voľbou pre ich zdravie.

Pomôcky (všetko, čo budete na hodine potrebovať): pero a PRÍLOHA 1 pre každého žiaka

Čas (max. 40 min.): 10 minút

Príloha 1 - Raňajkové menu

POTRAVINA/JEDLO	MENO ŠTUDENTA	DENNÉ SKÓRE - PORCIA					
		0.POSCH	1.POSCH	2.POSCH	3.POSCH	4.POSCH	5.POSCH
NAPR: 2X CHLIEB S MASLOM A SYROM (4 PLÁTKY SPOLU), POHÁR MLIEKA	JANKO MRKVIČKA	2/6	0	1/KOMPLET	0	1/2	0

PRÍKLAD VÝPOČTU SKÓRE:

Použite tabuľku z Prílohy 2. V potravinovej pyramíde je znázornené, koľko porcií danej potraviny by ste cez deň mali zjesť, príp. koľko max. denne zjesť môžete.

NAPR: Ak ste na raňajky mali 2 krajce chleba, s maslom a syrom (4 plátky) a k tomu pohár mlieka, tak:

2 krajce chleba = $2 \times 1/6$ z dennej potreby obilnín = $2/6$ obilnín

Maslo = $1/2$ z dennej potreby tukov = $1/2$ tuky

Syr = $2 \times 1/3$ dennej potreby = $2/3$ mliečnej bielkoviny

Mlieko = $1/3$ dennej potreby mliečnej bielkoviny

SPOLU: $2/6$ obilnín + $1/2$ tukov + kompletná denná potreba mliečnych bielkovín

POZN:

Prízemie pyramídy = obilniny, ryža, zemiaky

Prvé poschodie = ovocie a zelenina

Druhé poschodie = bielkoviny, mlieko a mliečne výrobky

Tretie poschodie = bielkoviny, hydina

Štvrté poschodie = tuky a oleje

Piate poschodie = vysoko energetické potraviny - čokoláda, alkohol, údeniny, červené mäso

MOJE POZNÁMKY alebo ČO BY SOM CHCEL/A ZMENIŤ:

Príloha 2 - Potravinová pyramída



ZDROJE:

(http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Images/Healthy%20Eating/Food%20and%20Diet/H7168-SAFEFOOD_Food-Pyramid-Graphic_A4.pdf)

EN: http://blog.zelenyzivot.sk/wp-content/uploads/2015/04/USDA_Food_Pyramid.gif?f2098c

SK: https://sk.wikipedia.org/wiki/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A1_pyram%C3%ADda

POZNÁMKY