



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ružinov
mestská časť
Bratislava - Ružinov

ZDRAVIE NA TANIERI

PRACOVNÉ VYUČOVANIE

VS

ZDRAVÁ STRAVA

NAUČME

SA

ŽIŤ

ZDRAVO

30.9.2019-4.10.2019

Metodický list k projektu „Zdravie na tanieri“

V rámci zdravej stravy sme sa so žiakmi IV.A zamerali na pozitívny vplyv a dôležitosť obilnín a strukovín, nakoľko o ovocí a zelenine prebiehajú diskusie oveľa častejšie.

So žiakmi sme okrem diskusie urobili aj dve aktivity zamerané na túto tému:

- Aktivita: **Výroba kukuričného klasu.**

Pomôcky: lepidlo, farebný papier, rolka od toaletného papiera, nožnice, šablóna na list, strukoviny

- Aktivity: **Ja a kukurica**

Pomôcky: mini pracovný list

Aktivita bola doplnená o diskusiu si žiakmi o ich odpovediach.

Mgr. Melinda Románová , triedna učiteľka IV.A



NAPÍŠ NA ČO VŠETKO SA DÁ KUKURICA VYUŽIT'.
Na krmivo pre zvieratá na jedenie...

AKO ČASTO JEŠ KUKURICU? KTORÁ JE TVOJA
OBLÚBENÁ POCHÚTKA Z KUKURICE?
pop corn

NAPÍŠ NA ČO VŠETKO SA DÁ KUKURICA VYUŽIT'.
varená kukurica, popcorn, corn dogs

AKO ČASTO JEŠ KUKURICU? KTORÁ JE TVOJA
OBLÚBENÁ POCHÚTKA Z KUKURICE?
*Kukurica je m4 krás na rok. Moje obľúbené
kukuricné jedlo popcorn*

NAPÍŠ NA ČO VŠETKO SA DÁ KUKURICA VYUŽIT'.
*Kukurica sa dá využiť na: popcorn,
m, marmam kukuricu,
AKO ČASTO JEŠ KUKURICU? KTORÁ JE TVOJA
OBLÚBENÁ POCHÚTKA Z KUKURICE?
* Je kukuricu kandi Snyder.
* Moja obľúbená pochúťka z kukurice
je popcorn kukurica.*

V rámci predmetu **Technika a ekonomika domácnosti**

sme v VIII.A triede pripravili **ovocné šaláty,**

v V.B sme vykrajovali

ovocie, zeleninu, syry.

Vytvorili sme **kytice.**

Rozprávali sme sa o zdravom životnom štýle.

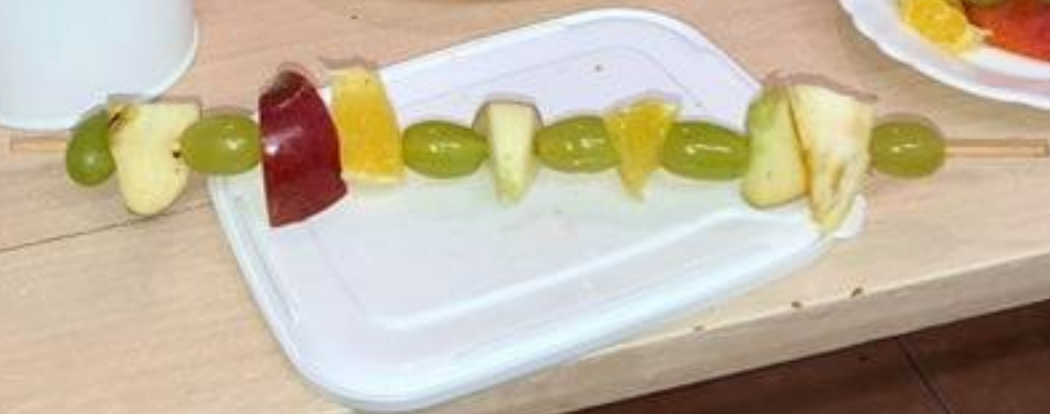
Žiaci navrhli **projekty** na uvedenú tému,

prezentovali pred žiakmi a na záver

projekty dali **na nástenku.**

Mgr. Hana Boháčová,

učiteľka Techniky a ekonomika domácnosti





NEZDRAVÝ

K nesprávnej výžive detí a mládeže prispieva zvýšený energetický príjem, nadbytočný príjem tukov, cukrov, soli a málo pohybu.

Nedostatočná konzumácia zeleniny, ovocia, rýb a vlákniny (napr. celozrnné pečivo).



ŽIVOTNÝ ŠTÝL

POHYBOVÁ AKTIVITA

ZDRAVÝ

Zdravá výživa detí

Mala by byť:

- pestrá
- rozmanitá
- bohatá na vitamíny
- bohatá na tekutiny (1,5 - 2 litre denne)
v lete viac - 3 litre: ovocné a bylinné čaje, zeleninové a ovocné šťavy, minerálne vody, aj voda z vodovodu.



NÁSTENKA PRED TELOCVIČŇOU

Téma: Ovocie

Trieda: IV.A

Počet žiakov: 22

Pomôcky : rôzne druhy ovocia, uzatvárateľná miska,
 nožík, miska a škrabka na ovocie

Metodický postup

- Žiaci do triedy priniesli množstvo ovocia,
- ktoré sme ani nespotrebovali – zvyšok si nechali na olovrant
- do školského klubu detí
- Ovocie sme umyli a očistili . Pri čistení a krájaní ovocia
- pomáhali aj žiaci pod dozorom učiteľa
- Nakrájané ovocie sme zamiešali v jednej veľkej miske
- a následne si ho rozdeľovali, aby mal každý možnosť ochutnať
- a zobrať si domov.
- Hotový ovocný šalát sme dozdobili lístkami
- medovky a semienkami (chia a ľanové).

Mgr. Miroslava Kajosová, triedna učiteľka II.B





Téma : **Zdravý jogurt**

Pomôcky: biely jogurt, med, džem, hnedý cukor,
ovocie rôzneho druhu, vločky, chia a ľanové semienka,
uzatvárateľná miska a lyžička

Trieda: II.B

Počet žiakov : 10

Metodický postup :

- Úlohou žiakov bolo priniesť si do školy biely jogurt
- (kúpený alebo vyrobený doma), s ktorým sme pracovali.
- Jogurt si žiaci dali do misky, kde sa s ním lepšie pracovalo
- Následne si žiaci jogurt osladili prírodným sladidlom
- medom, ale tiež aj džemom a hnedým cukrom.
- Pridali sme neochutené ovsené vločky a semienka,
- pri ktorých sme si vysvetlili, že nám pomáhajú
- na lepšie strávenie jedla.
- Na koniec si žiaci dochutili a dozdobili jogurt ovocím

Mgr. Miroslava Kajosová, triedna učiteľka II.B





ZDRAVÁ DESIATA

So žiakmi sme sa rozprávali o význame zdravej stravy. Na dennej báze sme prezerali desiatu a hodnotili jej zloženie. Prízvukovali sme význam ovocia a zeleniny pre zdravie človeka.

Výsledky pozorovania sme zapisovali do tabuľky .

Cieľom bolo aby sa zapojili všetci žiaci a mali snahu priniesť a aj zdravšiu desiatu zjesť. Žiaci sa aktívne podieľali na obohatení o vitamíny v strave svojim dielom. Jeden žiak priniesol jablká, ktoré boli zbierať s rodičmi v Dobrých jablkách, porozprával nám o zážitkoch a jablká sme na pracovnom vyučovaní nakrájali pre všetkých. Mali sme **JABLKOVÚ VITAMÍNOVÚ BOMBU**. Na prínose vitamínov sa podieľal aj iný žiak. Ten priniesol rôzne druhy zeleniny. Všetky druhy sme si pomenovali a tiež pokrájali a ochutnali tie, ktoré sa dali konzumovať v surovom stave. Mali sme chutnú **ZELENINOVÚ VITAMÍNOVÚ BOMBU**. Kaleráb nám vyvoňal triedu, ale mrkvička chutila všetkým. Sladkosti ako čokoládky a cukríky sme eliminovali z jedálneho lístka . Pri konzumácii sme zdôraznili hygienu pred jedlom a potrebu dôkladného umytia ovocia, zeleniny.

Na konci týždňa sme vyhodnotili aktivity a konštatovali sme , že prváci z I.C mali **Zdravie na tanieri denne**.

Mgr. Nad'a Forgáčová,
triedna učiteľka I.C, špeciálna trieda pre deti s narušenou komunikačnou schopnosťou



30.9.2019

SEPTEMBER

PONDELOK - "JAROŇÍR"

ZDRAVÁ VÝŽIVA

V TRIEDE - 6 ž + 1 U

OVOCIE - 5 ž + 1 U

ZELENINA - 3 ž + 1 U

PEČIVO - 6 ž + 1 U

SLADKOSTĚ - 12

Príprava zdravej desiaty

Prvý deň sa žiaci dozvedeli dôležité informácie o zdravej výžive. Jest' viackrát denne menšie porcie. Obmedziť konzumáciu cukrov, tukov a soli. V strave preferovať ovocie, zeleninu, strukoviny, obilniny a mliečne výrobky. Nezabudli sme ani na pitný režim a pravidelné cvičenie.

Druhý deň si žiaci priniesli vlastné zdravé desiaty.

Mgr. Simona Fedorcová

Triedna učiteľka III.C

špeciálna trieda pre deti s narušenou komunikačnou schopnosťou



Naše najzdravšie desiaty

Žiaci vybrali tieto desiate,
lebo obsahovali ovocie či zeleninu a zdravé pečivo.

V triede malo veľa detí na desiatu aj sladkosti.

Počas týždňa sme sa rozprávali o tom čo patrí do zdravej desiatej a čo nie.

Mgr. Eleonóra Sabolová, triedna učiteľka I.B



ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

**PREZENTÁCIU
NA ZÁKLADE PODKLADOV
UČITEĽOV UVEDENÝCH
V PREZENTÁCII**

PRIPRAVILA:

MGR. JANA CHARVÁTOVÁ