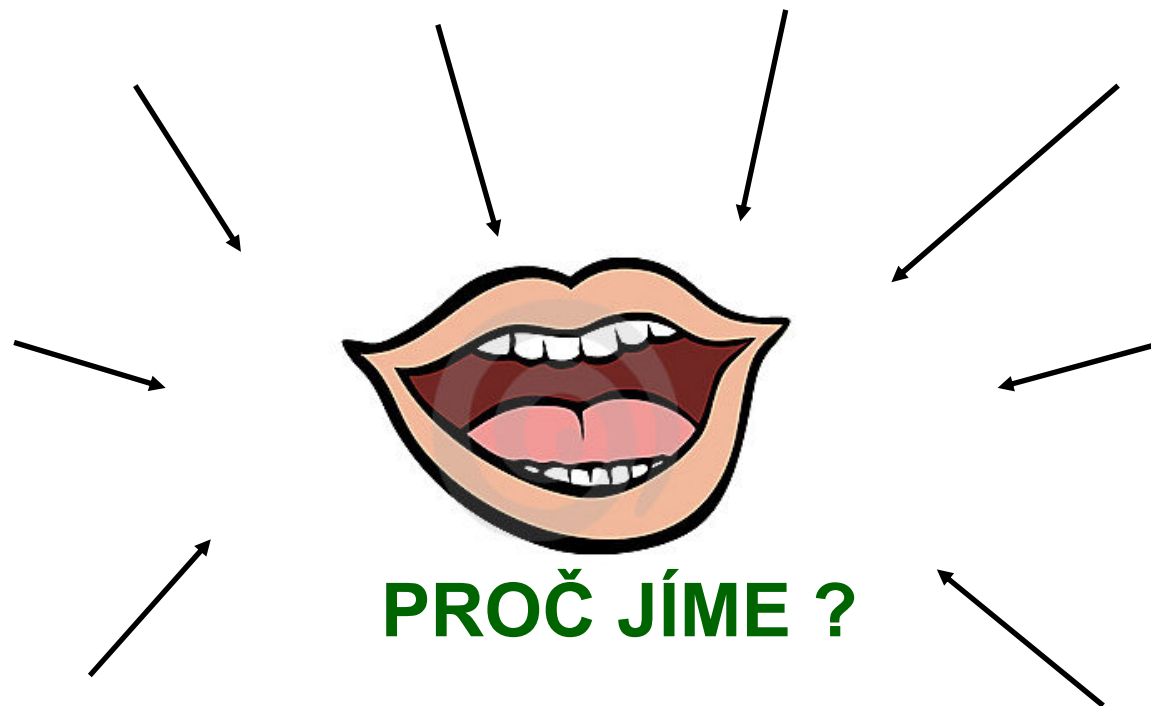


ZDRAVÁ VÝŽIVA



Vypracovala: Mgr. Petra Přikrylová



PROČ JÍME ?

DŮVODY PROČ JÍME:

- Abychom si udrželi zdraví
- Abychom získali energii pro práci a hraní
- Abychom mohli růst
- Abychom mohli žít



Všechny potraviny obsahují různé
ŽIVINY

Podle typu živin třídíme potraviny do skupin:

- **OVOCE**
 - **ZELENINA**
 - **MLÉČNÉ VÝROBKY**
 - **CHLÉB A OBILNINY**
 - **MASO A VEJCE, SEMENA**
 - **LUŠTĚNINY**
 - **VODA**

Potraviny, které jíme zřídka
a omezujeme jejich příjem:

- **SLAZENÉ NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE**
- **CUKROVINKY**
- **SMAŽENÁ JÍDLA**
- **KOŘENÍ**



Do které skupiny patří potraviny?

- **OVOCE**
- **ZELENINA**
- **MLÉČNÉ VÝROBKY**
- **CHLÉB A OBILNINY**
- **MASO, VEJCE, SEMENA**
- **LUŠTĚNINY**
- **CUKROVINKY**

• fazole

• brokolice

• ovesné
vločky

• švestka

• jogurt

• ryby

• čočka

• rýže

• meruňka

• zelí

• tvaroh

• sýr

• krůta

• těstoviny

• hrách

• mléko

• sója

• kukuřičné
lupínky

Odkazy a zdroje materiálů

<http://www.fkteplice2000.cz/img/picture/215/j%C3%ADdlo.jpg>

http://thumbs.dreamstime.com/thumb_477/12658850501yq2be.jpg

<http://img.ihned.cz/attachment.php/320/31916320/otu34BGHKLNOk6Wbcefhqxyz01w9ARm/kola.jpg>

http://www.drevodetem.cz/fotky8597/fotos/_vyrd13_46287.jpg

http://www.zubarplzen.cz/images/no_sugar.png

Obrázky staženy dne 21.11.2011

Metodické pokyny k práci z materiálem

POMŮCKY PRO DĚTI

Každé dítě si na hodinu přinese 1 obal nebo fotografii z každé potravinové skupiny (mléčný výrobek, obilniny, luštěniny, maso a vejce, voda a nápoje, ovoce, zelenina, potraviny, které omezujeme).

POMŮCKY PRO UČITELE

Učitel připraví 5 prázdných krabic, které popíše podle potravinových skupin.

(Ze zkušenosti velké množství výrobků je mléčných a obilninových – jsou nutné větší krabice.) Obrázky můžeme skladovat do folii.

Potravinové skupiny:

- mléčný výrobek
- obilniny
- luštěniny
- maso a vejce
- voda a nápoje
- ovoce
- zelenina
- potraviny, které omezujeme

Strana 2

Dětem do skupin vytiskneme obrázek. Děti metodou brainstormingu -spontánní diskusí píší na šipky všechny nápady, které je napadají k otázce proč jíme.

Časový limit je 2 minuty. Pak mluvčí skupin jeden po druhém postupně přednáší své nápady. Zdařilé zapisují děti na tabuli k šipkám.

Strana 3

Děti mohou postupně číst důvody, proč jíme. Mohou se vyjádřit, jestli tato myšlenka nebo jí podobná někoho z žáků napadla.

Strana 4

Děti si připraví obaly a obrázky od potravin.

S každou potravinovou skupinou děti zvednou obrázek nebo obal od dané skupiny. Až vyčerpáme všechny potravinové skupiny, žáci si uloží své obaly do připravených krabic s nápisy. Obaly, které nemohou zařadit, si děti nechají u sebe.

Strana 5

Upozorníme na potraviny, které nepatří do žádné skupiny a jejich příjem je nutné omezit vzhledem k velkému množství cukrů a tuků. Obaly, které žáci ještě nemají zařazené mohou zařadit do krabice Potraviny, které omezujeme, popř. jim pomůžeme ve volbě správné potravinové skupiny.

Strana 6

Děti přiřazují ústně potravinu do potravinové skupiny.