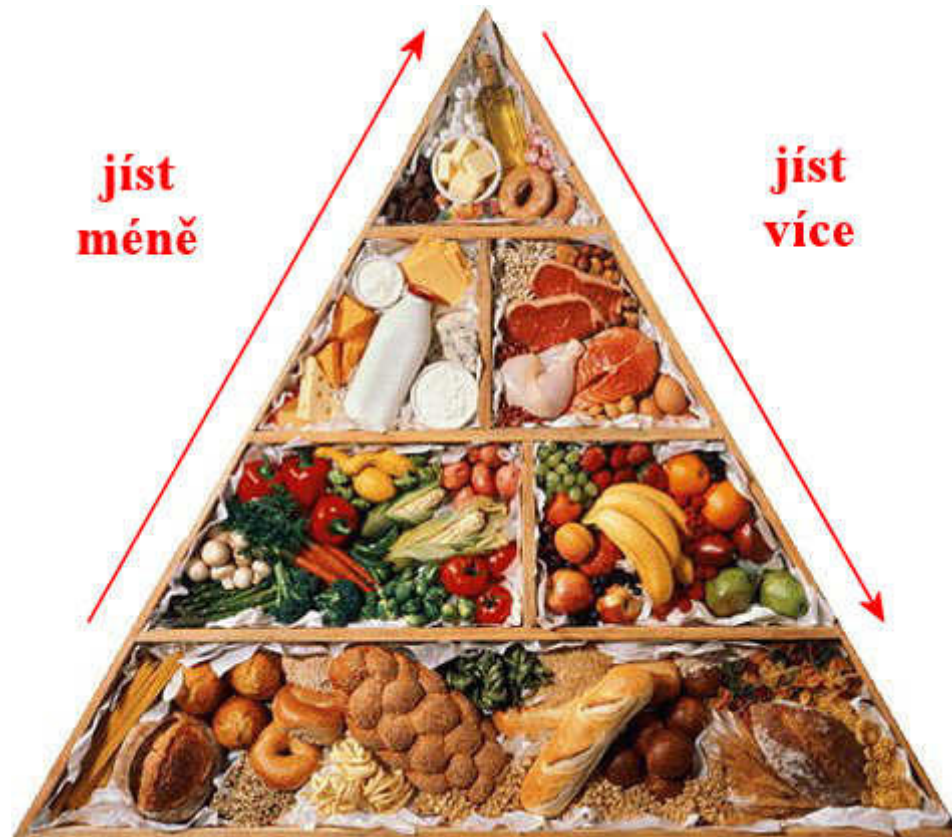


JÍDELNÍČEK



Vypracovala: Mgr. Petra Přikrylová

Do které skupiny patří potraviny?

- **OVOCE**
- **ZELÉNINA**
- **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

Jméno a příjmení:

CO VŠECHNO JSEM DNES SNĚDL

| Doporučená porce | Moje porce |
|--------------------------|----------------------|
| OVOCE | |
| 3 porce | <input type="text"/> |
| ZELENINA | |
| 2 porce | <input type="text"/> |
| CHLÉB A OBILOVINY | |
| 6 porcí | <input type="text"/> |
| MLÉČNÉ VÝROBKY | |
| 3 porce | <input type="text"/> |
| MASO A VEJCE | |
| 1 porce | <input type="text"/> |
| LUŠTĚNINY | |
| 1 porce | <input type="text"/> |
| VODA A NÁPOJE | |
| 1,5 litru | <input type="text"/> |
| JINÉ | |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

SNÍDANĚ

PŘESNÍDÁVKA

OBĚD

SWAČINA

VEČEŘE

JINÁ JÍDLA

CHYBÍ MI

Spoj správné dvojice k sobě:

-
- | | |
|---------------------|-------------|
| • OVOCE | • 3 porce |
| • ZELENINA | • 2 porce |
| • CHLÉB A OBILOVINY | • 1 porce |
| • MLÉČNÉ VÝROBKY | • 3 porce |
| • MASO A VEJCE | • 1,5 litru |
| • LUŠTĚNINY | • 6 porcí |
| • VODA A NÁPOJE | • 1 porce |
- The image shows a matching exercise. On the left, there are seven food categories. On the right, there are seven recommended daily intake amounts. Lines connect the categories to their correct intake values: OVOCE to 1 porce, ZELENINA to 3 porce, CHLÉB A OBILOVINY to 6 porcí, MLÉČNÉ VÝROBKY to 1 porce, MASO A VEJCE to 1,5 litru, LUŠTĚNINY to 3 porce, and VODA A NÁPOJE to 2 porce.

Odkazy a zdroje materiálů

http://ivana.friva.net/clanky/image/200508021702_potravni_pyramida_1.jpg

Shapiro, Susan, Výživa a vaše zdraví. Soros Foundations, New York, 1992.

Obrázky staženy dne 23.11.2011

Metodické pokyny k práci z materiálem

Děti musí mít základní informace o zdravé výživě
– viz. materiál Ict4-PRV-1.

Pomůcky pro děti

Dětem nakopírujeme denní jídelníček – Co všechno jsem dnes snědl. Za domácí úkol si napíše vše, co snědli za 1 den. Tento úkol je také možné využít ve psaní.

Strana 2

S dětmi zopakujeme dělení potravin do potravinových skupin. Můžeme použít i obaly od výrobků, které děti přinesly. Tyto mohou děti opět přiřazovat do potravinových krabic.

Strana 3

Pracovní list – Co všechno jsem dnes snědl.

S dětmi si přečteme informace o počtu porcí, které by za den měli sníst. Zároveň si děti podtrhují barevně potravinové skupiny podle barvy v prezentaci.

Postupně čteme potravinové skupiny a děti si je podtrhují v jídelníčku. Pokud jim některá porce chybí, zapíše si ji do kolonky Chybělo mi.

Např. ovoce - dítě si podtrhne ve svém jídelníčku hruška

Ovoce mu 2x chybí, do kolonky Chybělo mi si zapíše ovoce 2x.

Strana 4

Ověříme si, zda děti ví, kolikrát denně mají jíst danou potravinovou skupinu.

Jídelníčky vystavíme ve třídě, děti si pak mohou jídelníčky porovnat, najít nejvyváženější jídelníček.