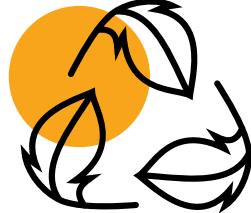




Skutočne zdravá škola



Výuková aktivita /pokus/ na tému Dôsledky plynania potravinami

Metodický manuál pre učiteľov

2. stupeň ZŠ

Autori:

Tím Skutočne zdravej školy na Slovensku podľa originálneho vzoru materiálov Skutečně zdravá škola, z.s. v Českej republike.

**Skutečně
zdravá škola**

Slovenský preklad a spracovanie:

Jana Bérešová
Zuzana Madajová
Anetta Vaculíková
Andrea Jazbec

Nadácia 

**FREE
FOOD**
—

Názov aktivity: Plánovanie nákupu potravín – pokus

Cieľová skupina: žiaci 2. stupňa ZŠ

Väzba na RVP: Človek a príroda / Človek a spoločnosť / Človek a svet

Predmety: zemepis, prírodopis, biológia, vlastiveda, prvouka

Prierezové témy: EVVO

Kľúčové slová:

potraviny, potravinový systém, potravinový odpad, výživový prechod, plynvanie, slow food, bioodpad, kompost, skrytý hlad, podvýživa, nadváha, potravinová a výživová bezpečnosť

Anotácia:

Plynvanie potravinami je novodobý fenomén, ktorý má nepriaznivý dopad nielen na životné prostredie, ale taktiež na naše peňaženky. Mnoho detí si všobec neuvedomuje, čo to plynvanie potravinami je a ako ho môžu znížiť. Jedným zo spôsobov obmedzenia plynvania potravinami je ich správny odhad ich spotreby a premyslený nákup.

Vzdelávacie ciele a výstupy

- Zamyslieť sa nad možnosťami obmedzenia plynvania potravinami.
- Vzbudiť záujem o uvedenú problematiku.
- Porozumieť postupu, ako môže každý zo žiakov obmedziť plynvanie potravinami.
- Prakticky si vyskúšať plánovanie nákupu potravín na určitú dobu.

Použité metódy a formy

diskusia, názorný príklad, práca vo dvojiciach, prezentácia

Pomôcky

tabuľka, internet, knihy o zdravej výžive, kuchárky



Dĺžka aktivity

1- 2 hodiny

Postup

Žiaci sa rozdelia na skupinky po 4 – 5, zodpovedajúcej zhruba počtu členov v rodine. Predstavia si, že sú rodina plánujúca dovolenku.

Žiaci skúsia odhadnúť, čo by si vzali na týždennú/víkendovú dovolenku, pokiaľ by na mieste neboli žiadny obchod a mali by si pripravovať raňajky, desiate a jednoduché večere samostatne. Na obedy budú dochádzať do miestnej reštaurácie. Podmienkou je, aby sa všetko zjedlo, neboli žiadne zvyšky a všetci mali dostatok potravín.

Najskôr navrhnite jedálniček na jednotlivé dni, vrátane potrebného množstva (viď príloha). Ďalej spočítajte množstvo jednotlivých druhov potravín.

Pri spracovaní by mali žiaci dbať na zásady zdravého stravovania (obmedziť sladkosti, biele pečivo, vyprážané jedlá, priemyselne spracované jedlá, atď.). Starší žiaci môžu prepočítať množstvo potravín na hodnotu v peniazoch.

Jedálničky sa budú pravdepodobne lísiť podľa individuálnych stravovacích návykov, môžu byť špeciálne zamerané, pokiaľ si žiaci trúfnu (napr. pre športovcov, alergikov a pod.)

Žiaci môžu spracovať jeden recept podrobnejšie, vrátane postupu prípravy jedla. Na záver môže prebehnúť prezentácia a porovnanie spracovaných jedálničkov.

Odporúčania a riziká

Je potrebné žiakov upozorniť, aby navrhli jedálniček, v ktorom je možné určiť množstvo jednotlivých potravín. Taktiež by im malo byť dopredu objasnené, aké vybavenie budú mať k dispozícii (chladnička / chladnička s mrazničkou, mini chladnička, sporák s rúrou / bez rúry - volíme podľa želaného stupňa obtiažnosti).

Spätná väzba

Žiak:

- porozumie problematike plynívania potravín,
- dokáže navrhnuť jedálniček na jeden týždeň zodpovedajúci zásadám zdravej výživy,
- chápe, že správne plánovanie pomáha obmedziť plynívanie potravinami.

Tabuľka na týždeň

Deň	Raňajky	Desiata	Olovrant	Večera
napr.	tmavé pečivo, syr, paradajka, čaj	jablko, müsli tyčinka	jogurt	vajce, chlieb s maslom, paprika
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Tabuľka na víkend

Deň	Raňajky	Desiata	Olovrant	Večera
napr.	tmavé pečivo, syr, paradajka, čaj	jablko, müsli tyčinka	jogurt	vajce, chlieb s maslom, paprika
piatok				
sobota				
nedeľa				

Celkový zoznam potravín na nákup:

Tento materiál vznikol v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, ktorý je spolufinancovaný Státním fondem životního prostředí České republiky na základe rozhodnutia ministra životného prostredia.

Tento projekt sa uskutočnil v rámci
Zamestnaneckeho grantového programu Nadácie Orange.