

# Skutočne zdravá škola

## Pracovný list pre učiteľov

Aktivity pre 1. stupeň ZŠ

## Spracovanie:

Mgr. Katarína Medved'ová Ovečková

# Skutočne zdravá škola



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+

[www.skutocnezdravaskola.sk](http://www.skutocnezdravaskola.sk)

Hlavný  
partner:



Odborný  
garant:



## Obsah:

Oblíbené sviatky a ilustrovaná časová priamka - opakovanie PDA, VLA, MAT	3
Tvoríme reklamnú kampaň - opakovanie SJL, VYV, HUV, Etika	5
Príprava vlastnej pochúťky - opakovanie PVC, PDA	6
Tvoríme obal na oblíbenú potravinu - opakovanie PVC, SJL, VYV	9
Čo v sebe skrývam a odkiaľ pochádzam? - opakovanie VLA, SJL, VYV	10
Vymysli pokrmy prírodných spoločenstiev z Prírodovedy - opakovanie PDA, SJL	13
Odkiaľ prichádzaš, z ďaleka, či z blízka? - opakovanie PDA, MAT	15
Jedlá podľa príležitosti - opakovanie PDA, PVC	17
Ideme nakupovať - opakovanie MAT, PVC	19
Napiš recept, alebo opis prípravy jedla - opakovanie SJL, PVC	25
Viac materiálov SZŠ	27



# Oblúbené sviatky a ilustrovaná časová priamka

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 2. - 4. ročník

## Predmety

2. ročník:

Prvouka - Kalendár roka

3. ročník:

Matematika - Časová priamka

Vlastiveda - Sviatky a tradície v obci. Časová priamka (vizualizácia času)

Pracovné vyučovanie - Ľudové remeslá a tradície v regióne

4. ročník:

Vlastiveda - Cestujeme Slovenskom

Pracovné vyučovanie - Pokrmy na oslavu

Anglický jazyk - Uprostred multikultúrnej spoločnosti - rodinné sviatky

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak pomenúva rodinné jedlá, zvyky a tradície.

Žiak sa učí, že jedlo nemá len nutričnú hodnotu, ale aj etickú, spoločenskú a rodinnú.

Žiak sa učí, že jedlo je aj spoločný rodinný čas, zdieľané príbehy a emócie

Žiak tvorivým a zážitkovým spôsobom premýšľa o regiónoch Slovenska



Žiaci pracujú vo dvojiciach.

**1. Spoločná diskusia s deťmi o tom, čo znamená podľa vás, kultúrne dedičstvo v súvislosti so sviatkami a jedlami, ktoré ich sprevádzajú.**

(Např. Stolujeme slávnostne a spolu. Máme radi niektoré zvyky. Prajeme si zdravie a šťastie, spomíname na predkov.)

**2. Rozdelíme žiakov do skupín. Každá skupina dostane pridelený jeden sezónny, alebo celoštátny sviatok.**

(Vianoce, Nový rok, Veľká noc, Dožinky, prázdninová grilovačka, letné varenie lekváru, alebo Halloween.)

**3. Spomeňte si a pomenujte sviatočné jedlá, ktoré jete vo sviatok, ktorý vám pani učiteľka vybrala. Skúste si spomenúť aj na suroviny, z ktorých sú jedlá pripravené. Diskutujte, alebo odpovede napíšte.**

Např.:

### Vianočná večera:

oblátky, med, kapustnica v každom regióne iná, šošovicová polievka, hríbová polievka, iné polievky, kapor (dnes často aj losos), pečená morka, bobaľky, medovníky a pod.

Suroviny: uskladnené letné a jesenné suroviny, med, orechy, kapusta, sušené ovocie, strukoviny

### Veľkonočné jedlá:

studené misy, údené mäso, varené vajcia, syrek, kysnutý pletenec, baranček

Suroviny: prvé jaré bylinky, medvedí cesnak, pažitka, žihľava, púpavové listy, vajíčka

### Jesenné slávnosti a Halloween:

jablkové a hruškové koláče, hroznová šťava a víno, tekvicové koláče

### Letné varenia lekváru:

jahody, maliny, čučoriedky, marhule, slivky..., podľa sezóny

### Je vo vašom okolí niekto, kto slávi iné sviatky ako vy?

(Chanuka, Čínsky Nový rok, Pravoslávne Vianoce...)

### Viete niečo o ich tradíciách a typických jedlách?

**4. Na papier A4, alebo ešte lepšie A3, na šírku nakreslite ilustrovanú časovú os roka (od I. po XII. mesiac).**

Zaznačte do nej dátumy a obdobia, kedy oslavujeme tieto sviatky. Časovú os ilustrujte typickými jedlami alebo surovinami pre vyznačené obdobie, alebo sviatok.

Viac návodov a hier o lokálnej a sezónnej strave a plodinách nájdete na stránke

Skutočne zdravé školy:

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky>

Například Sezónne kalendáre a iné materiály.

# Tvoríme reklamnú kampaň

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ

## Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. ročník:

Slovenský jazyk - Reklama, Ohybné slovné druhy, Dramatizácia

Výtvarná výchova - Elektronické médiá

Hudobná výchova - Rytmus, melódia, dynamika, výraz a nálada reči

Etika

4. ročník:

Slovenský jazyk - Ohybné a neohybné slovné druhy, Reklama v rozhlase a v televízii, Plagát, Dramatizácia

Hudobná výchova - Rytmus, melódia, dynamika, výraz a nálada reči

Etika

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak sa učí používať slovné druhy (citoslovčia, rozkazovacie slovesá a pod.), ktoré sú typické pre reklamu a spájať ich s obrazovým materiálom.

Žiak sa učí vyhodnocovať názory a formuje si vlastný názor.

## Inštrukcie

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach

Pomôcky: reklamné materiály, časopisy o jedle, športe, móde a životnom štýle



1. Žiaci sa v skupinách dohodnú a oznámia učiteľovi, na aké jedlo, produkt, doplnok stravy, nápoj, alebo pod. vytvoria reklamnú kampaň.
2. Žiaci napíšu slogany, vety a prísluby, v čom je prínos ich produktu. Môžete vymyslieť aj hudobnú znelku, alebo výtvarné logo výstižné pre produkt, alebo potravínu.
3. V skupinách si prelistujú časopisy, vystrihnú obrázky, nakreslia vlastné, alebo použijú naše obrázky.
4. Žiaci odprezentujú / prednesú svoju reklamu.

## Príprava vlastnej pochúťky

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 3. a 4. ročník

### Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. a 4. ročník:

Pracovné vyučovanie, alebo počas projektového tematického dňa o zdravej strave, Stravovanie a príprava pokrmov

Prírodoveda - Objem a hmotnosť

Slovenský jazyk - Všeobecné podstatné mená

### Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak sa učí čítať etikety, zisťuje zloženie potravín, porovnáva, či potravina skutočne obsahuje to, čo sľubuje jej obal. Zisťuje odkiaľ potravina pochádza.

### Inštrukcie - Pripravte vlastnú pochúťku: Ovocný šalát

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach

1. Žiaci potrebujú niekoľko druhov ovocia (ideálne je hrozno, hrušky, jablká, marhule, čerešne a jahody), ktoré rozoberú na bobuľky, alebo nakrájajú príborovými nožmi vo dvojiciach na drobno.

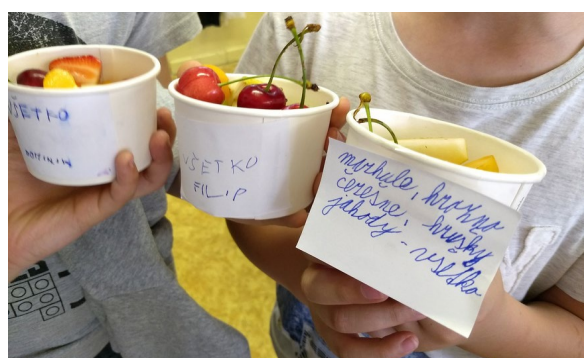
Potrebné sú dosky na krájanie a príborové nože zo šk. jedálne. Ovocné poháre môžu žiaci dochutiť napr. medom, pokvapkať citrónom, nasekanou mäťou a pod.

2. Ďalej potrebujete obyčajné biele papierové kelímky, alebo poháre, fixky, perá, ceruzky.
3. Žiaci si vytvoria vlastný ovocný šalát. Na kelímok, nalepovací štítok, alebo vystrihnutý papierik si napíšu:

- zloženie, pretože presne vedia, čo sa v ich vlastnej pochúťke nachádza
- uvedú kde a kedy bola pochúťka vyrobená

4. Žiaci si nahlas prečítajú zloženie iných, napr. kúpených ovocných potravín. Učiteľ vysvetlí, že produkt by mal obsahovať tie suroviny, ktoré spotrebiteľ predpokladá. Učiteľ vysvetlí, že pri ovocných potravinách sú dôležité napr. konzervanty. Najčastejšie sa používa kyselina citrónová. Žiaci sa učia, že o konzumovaní iných pridaných látok (farbivá, dochucovadlá, aromatické látky a pod.) by sa mali vedieť rozhodovať neskôr sami, na základe pravdivého a zrozumiteľného popisu zloženia potraviny.

## Príklady od žiakov ZŠ:



Iné tipy na jednoduché detské jedlá, ktoré sa dajú pripraviť priamo v triede:

### Domáci tvarohový pribináčik - vanilkový a kakaový

1 balenie jemného krémového tvarohu

150 g biely jogurt

2 balenia vanilkového cukru

2 PL kaka

Ak chcete vyskúšať aj kokosovú verziu - 2 PL strúhaného kokosu

Sezónne ovocie: jahody, maliny, marhule, výborný je aj banán.

Pre: 4 až 6 osôb

Žiaci vymiešajú tvaroh a jogurt v miske spolu s vanilkovým cukrom.

Polovicou zmesi naplnia papierové poháriky. Do druhej polovice primiešajú 2 PL kaka. Poháriky doplnia kakaovým krémom. Pre kokosovú verziu primiešajú do vanilkového krému strúhaný kokos. Banány, alebo iné ovocie nakrájajú na kolieska a ozdobia poháre.

Pridať môžu aj detské piškóty.

Tip.: Mliečny výrobok, ktorý sa volá pribináčik určite poznáte. Vedeli ste, že príprava domácej verzie je naozaj jednoduchá? Môžete si dokonca vytvoriť rôzne originálne príchuť, alebo ich kombinácie. Naporcujte si vaše mliečne dezerty do papierových pohárikov. Napíšte si na ne aj ich zloženie, teda všetko, čo ste do nich pridali. Písať, či kresliť môžete priamo na poháriky, alebo nálepky. Prípadne na obyčajný papier, z ktorého potom vystrihnete a nalepíte čo potrebujete.

### Tuniaková nátierka pre deti

1 biely jogurt, alebo zdravý Skyr - škandinávská verzia jogurtu

2 konzervy tuniaka

1 PL nátierkového syra typu Lučina

4 ks pečiva, alebo zeleninové sticks / tyčinky z uhorky, mrkvy a pod.

Pre: 4 až 6 osôb

Z konzervy tuniaka zlejeme olej, alebo šťavu a preložíme ho do misky. Pridáme pár lyžíc bieleho jogurtu, alebo Skyru a trochu bieleho nátierkového syra. Vidličkou všetko spolu v miske rozmiešame. Pridáme trochu jarnej cibulky nakrájanej na jemno. Nátierku natrieme na chlebíčky a ozdobíme čerstvou zeleninou.

### Jednoduchá bryndzová nátierka pre deti

---

1 balenie bryndze  
1 biely jogurt  
Štipka sladkej mletej papriky  
4 ks pečiva, alebo zeleninové sticks / tyčinky z uhorky, mrkvy a pod.

Pre: 4 až 6 osôb

Bryndzu dáme do misky a pridáme pár lyžíc bieleho jogurtu. Vidličkou jednoducho premiešame. Pridáme trochu jarnej cibulky nakrájanej na jemno, natrieme na chlebíky a ozdobíme čerstvou zeleninou.

### Vajíčková nátierka pre deti

---

4 vajíčka na tvrdo  
2 PL bieleho jogurtu  
100 g strúhaného tvrdého syra  
4 ks pečiva, alebo zeleninové sticks / tyčinky z uhorky, mrkvy a pod.

Pre: 4 až 6 osôb

Vajíčka uvaríme v malom hrnci na tvrdo, cca 8 až 10 minút. Zlejeme vodu a vajíčka pred šúpaním trochu schladíme pod studenou tečúcou vodou. Potom ich ošúpeme, prerežeme na polovice a preložíme do misky. Kým vajíčka vychladnú, nastrúhame trochu syra. Do misky k vajíčkam dáme lyžicu jogurtu a syr a všetko spolu premiešame. Natrieme na chlebíčky a ozdobíme.

**Tip 1:** Nátierky podávame s pečivom, alebo napríklad so zeleninovými sticks. Takéto sticks pripravíme z ošúpanej mrkvy, z uhorky, či papriky. Ani si neuvedomíte ako a schrúmete poriadnu porciu chrumkavej zeleniny.

**Tip 2:** Natrite nátierky na klasické jednohubky - kolieska z rožkov a ozdobte ich kreatívne napr. zeleninou, semiačkami a pod. Ak radi skúšate niečo nové, zagooglite pre inšpiráciu nielen obložené chlebíčky, alebo jednohubky. Skúste aj medzinárodné slovíčka pre tieto malé zájedky: kanapky, pinchos, tapas a finger food. Natierať sa dajú napríklad aj na slané krekry.



# Tvoríme obal na oblíbenú potravinu

Pre učiteľov 1. stupňa ZŠ, 3. a 4. ročník

## Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. ročník:

Slovenský jazyk - Reklama, Všeobecné a vlastné podstatné mená

Pracovné vyučovanie - Obalové materiály, Identifikačné údaje pre spotrebiteľa

Etika, Výtvarná výchova

4. ročník:

Slovenský jazyk - Všeobecné a vlastné podstatné mená

Etika, Výtvarná výchova

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiak sa učí čítať etikety, zisťuje zloženie potravín, porovnáva, či potravina skutočne obsahuje to, čo sľubuje jej obal.

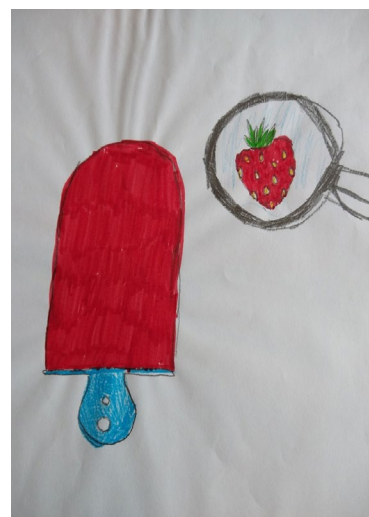
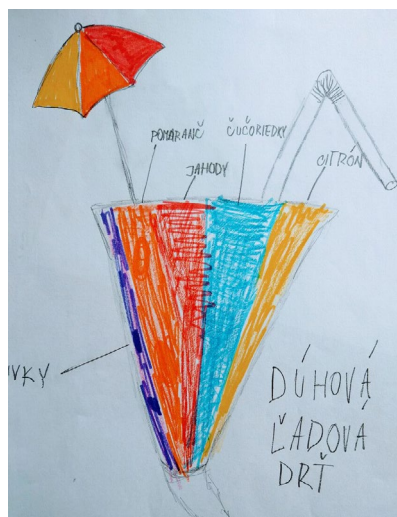
## Inštrukcie - Vytvorte obal na vlastnú potravinu

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoricach

1. Vytvorte, alebo nakreslite obal na vlastnú vymyslenú potravinu, ktorá je podľa vás zdravá, chutná, alebo inak vhodná pre vás.
2. Vymyslite aj jej názov.
3. Napíšte zloženie vašej novej potraviny.

Pomôcky: voľné listy papiera a / alebo papierové biele poháre, fixky, perá, ceruzky, nožnice a pod.

## Príklady od žiakov ZŠ:



# Čo v sebe skrývam a odkiaľ pochádzam?

## Regióny Slovenska a regionálne jedlá

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 3. a 4. ročník

### Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. ročník:

Vlastiveda - Časová priamka (vizualizácia času), Mapa, História Slovenska - Slovensko v 20. storočí, Slovensko dnes

Slovenský jazyk - Prídavné mená

Výtvarná výchova

4. ročník:

Vlastiveda - Opakovanie učiva o Slovensku a jeho regiónoch

Slovenský jazyk - Podstatné mená, Prídavné mená

Výtvarná výchova

### Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie u žiaka

Spojiť a zopakovať učivo o Slovensku a jednotlivých regiónoch

Premýšľať o jedle v nových súvislostiach.

Spojiť si autentickým spôsobom znalosti o Slovensku a vytvoriť vlastnú originálnu mapu Slovenska, len pre svoju triedu.

### Inštrukcie:

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach.

#### 1. Vysvetlite, čo znamená podľa vás, slovné spojenie regionálne jedlo.

(Napr. liptovské, zo Záhoria, šarišské, rusínske, spišské, slovenské, stredoeurópske a pod.)

#### 2. Napíšte príklady slovenských regionálnych jedál a pomenujte suroviny, z ktorých sú pripravené.

(Napr. Bryndzové halušky: bryndza, zemiaky, múka, slaninka

Juška: šŕava z kyslej kapusty, múka

Máčanka: šŕava z kyslej kapusty, múka, huby, klobáska

Kapustnica: kyslá kapusta, huby, sušené slivky, klobáska

Syrek: mlieko

Pagáče: múka, škvarky, alebo bryndza

Buchty: múka, kvasnice, alebo kvások, lekvár alebo akékoľvek iné jedlo.)

#### 3. Napíšte z akého regiónu toto jedlo pochádza.

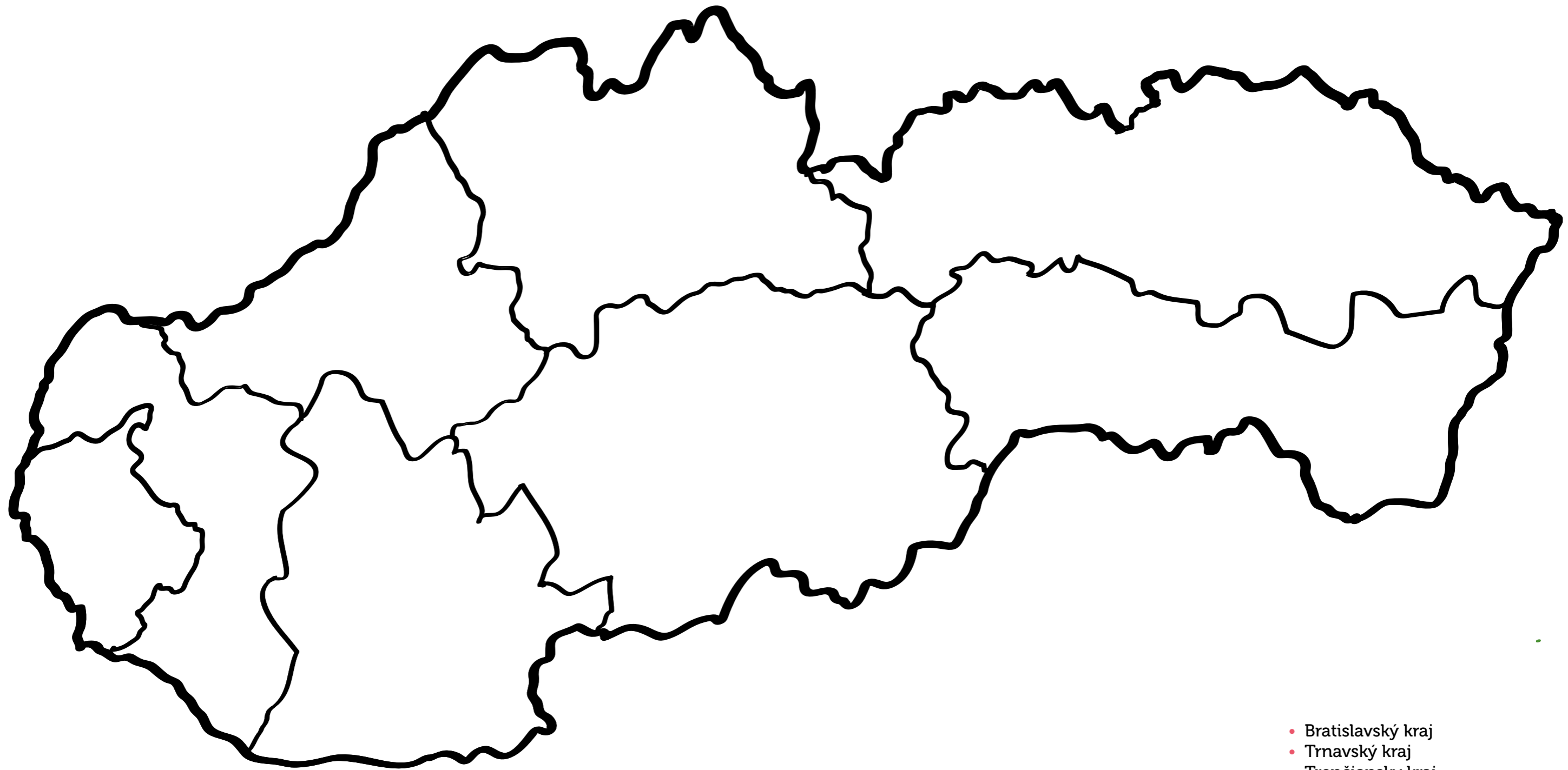
Jedli ste už toto jedlo? Jedli ste ho doma, u starých rodičov, u kamarátov, v reštaurácii?

Ak doma a u starých rodičov, povedzte z akého regiónu pochádza vaša rodina.

#### 4. Nakreslite do mapy Slovenska toto jedlo a/alebo suroviny, z ktorých sa pripravuje.

Vystrihnite región a spolu so spolužiakmi vytvorte mapu regiónov s typickými jedlami a potravinami.





- Bratislavský kraj
- Trnavský kraj
- Trenčiansky kraj
- Nitriansky kraj
- Žilinský kraj
- Banskobystrický kraj
- Prešovský kraj
- Košický kraj

## Vymysli pokrmy prírodných spoločenstiev z tvojej Prírodovedy

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 3. a 4. ročník

### Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. ročník:

Prírodoveda - Rastliny a huby (Jedlé rastliny a jedovaté rastliny, Liečivé rastliny, Význam poľných plodín, Význam lesa)

Slovenský jazyk - Prídavné mená

4. ročník:

Prírodoveda - Prírodné spoločenstvá

Slovenský jazyk - Prídavné mená

### Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

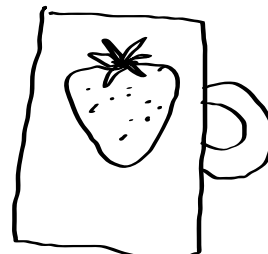
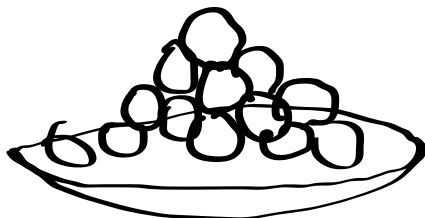
Spojiť informácie z celkov Prírodné spoločenstvá do praktickej predstavy.

Pochopiť pojem sezónnosť plodín.

### Inštrukcie

Žiaci pracujú v skupinách

**1. Skupina:** Vymyslíte a napíšete chutné jedlá z rastlín a produktov z Lesného spoločenstva.



**Viete v akom mesiaci, alebo ročnom období by ste toto jedlo mohli pripraviť?**

(napr. Čučoriedkovo černicová miska - v auguste

Lesné jahody - od júla do augusta

Čaj z jahodových lístkov - v júli

Lieskovce v mede - v septembri

Hríbová polievka - v jesenných mesiacoch)

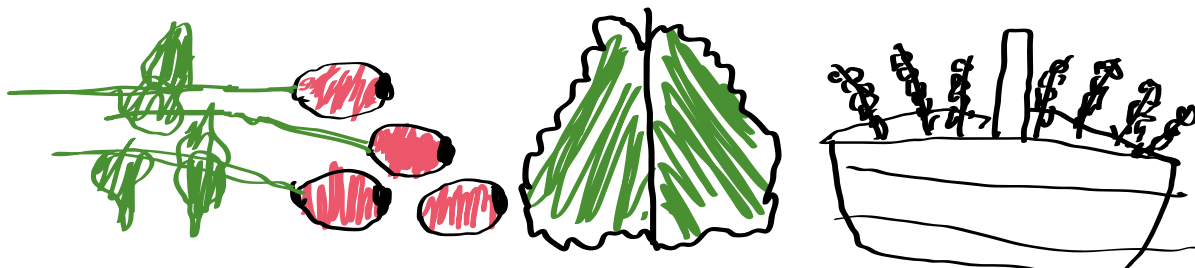
**2. Skupina:** Vymyslíte a napíšete chutné jedlá z rastlín a produktov zo Spoločenstva lúk.



### Viete aj, kedy by ste toto jedlo mohli pripraviť?

(napr. Púpavový med - od mája do leta  
Čakankový kávový nápoj - (melta) v lete  
Harmančekový čaj, Mätový čaj, Podbelový čaj - v lete  
Čaj z Materejnej dúšky - v lete  
Šípkový čaj - v jesenných mesiacoch)

### 3. Skupina: Vieš, ktoré kvety sú jedlé a používajú sa na výrobu sirupov?

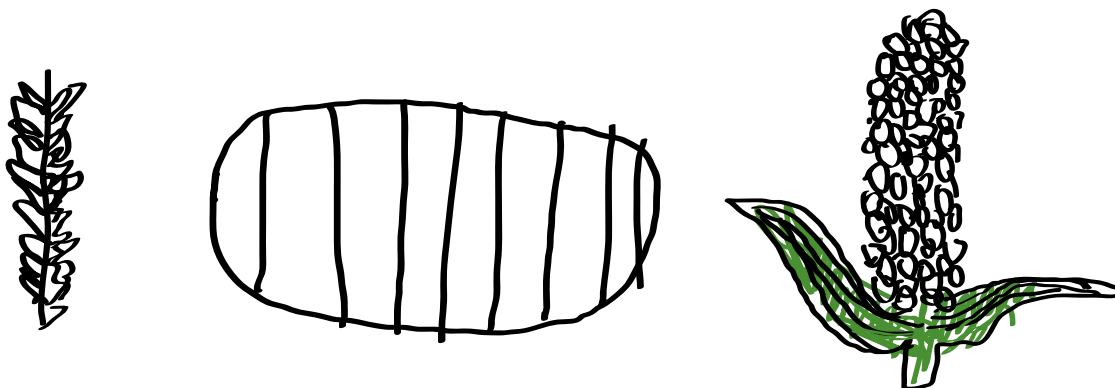


(Napr. mäta, baza, levanduľa, harmanček, šípkový a pod.)

### Vieš, ktorými kvetmi môžeme ozdobovať dezerty, alebo šaláty?

(Napr. ružové lupienky, pažitkový kvet, kapucinka, nechtík, kvietky ovocných stromov)

### 4. Skupina: Vymyslíte chutné jedlo z rastlín a produktov zo Spoločentva polí.



(Zemiakové jedlá, jedlá z kukurice, alebo jedlá zo sóje, produkty z obilnín.)

Doplňujúce **otázky**:

Pestuje sa na Slovensku aj sója? Viete, kde všade sa používa sója?  
(V rastlinných produktoch, ale aj takmer vo všetkých sladkostiach.)

Sú na Slovensku jahodové polia? Kde sú? Prečo nie sú na severnom a strednom Slovensku?

Viac návodov, hier a o lokálnej a sezónnej strave a plodinách nájdete na stránke

Skutočne zdravej školy:

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky>

Napríklad Sezónny kalendár.

# Odkiaľ prichádzaš z ďaleka, či z blízka?

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 2. až 4. ročník

## Predmety, medzipredmetové vzťahy

2.ročník:

Prvouka - Doprava, Rastliny a plody

3. ročník a 4. ročník:

Pracovné vyučovanie - Stravovanie a príprava pokrmov

Prírodoveda - Človek a spoločnosť

Matematika - Jednotky dĺžky (metre, kilometre)

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Prostredníctvom **vlastnej skúsenosti pochopiť, čo sú domáce, teda lokálne potraviny**, pretože lokálna strava chráni nielen nás, ale aj našu planétu.

**Pozn.:** workshop je možné pripraviť v triede, alebo vonku.

## Inštrukcie

Žiaci pracujú vo dvojiciach / štvoriciach

1. Každá skupina detí bude potrebovať uvarené vajíčko a lyžičku. (3. a 4. ročník zvládne aktivitu aj so surovým vajíčkom.)
2. Skupiny budú prenášať vajíčko na lyžičke z rôznych vzdialeností.
  - Z blízka (2 m, napríklad z vedľajšej lavice)
  - Z ďaleka (20 m, napríklad aj cez schody, dvere a pod.)
3. Skupiny potom povedia, či sa im podarilo vajíčko preniesť neporušené, bez narušenej škrupinky, bez pádu a pod.
4. Žiakom na základe tejto skúsenosti vysvetlíme, že:

Potraviny z blízka (domáce, lokálne, sezónne) prepravíme jednoduchšie.

Potraviny z ďaleka je často potrebné bezpečne zabaliť, ošetriť (napr. ovocie nastriekať proti rýchlej skaze...).

Trvá to dlhšie. Autá pri tom znečisťujú životné prostredie.

5. V tejto chvíli deťom ľahšie vysvetlíme zásady lokálnosti a sezónnosti. Učiteľ sa pýta žiakov na ďalšie príklady.

## Napr.:

- Vieme, ako sa cítime po dlhej ceste autom z dovolenky. Rovnako sa cíti aj napr. jahoda po ceste kamiómom zo Španielska. Treba ju poriadne cestou osviežiť, upraviť, ošetriť, aby zvládla prepravu a potom bola krásna a čerstvá ešte pár dní v obchode.
- Preto je v poriadku, mať na Vianoce na stole, radšej jabĺčko zo Slovenska, ako jahody zo Španielska. Ak nám tak veľmi chutia aj v zime, doprajme si ich, ale stačí raz za čas.

---

Keď jeme lokálne a sezónne potraviny, chránime nielen nás, ale aj našu planétu. V budúcnosti žiaci získajú mnoho vedomostí o nakupovaní a ekologickom správaní, ktoré nepoškodzuje naše zdravie a správa sa šetrne k životnému prostrediu. Neskôr žiaci pochopia aj čo znamená podpora lokálneho trhu a tradícií a udržateľnosť.

---



Viac návodov, hier a o lokálnej a sezónnej strave a plodinách nájdete na stránke Skutočne zdravej školy:

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky>

Napríklad Sezónne kalendáre a iné materiály.

# Čo jeme pri rôznych príležitostiach

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 3. a 4. ročník

## Predmety, medzipredmetové vzťahy

3. ročník:

Prírodoveda - Potravinová pyramída

Pracovné vyučovanie - Stolovanie

4. ročník:

Pracovné vyučovanie - Vhodné pokrmy na špecifické udalosti, Kultúra stolovania

3. a 4. ročník:

Anglický jazyk - Výživa a zdravie (zdravé stravovanie a jedlá)

Matematika - Práca s informáciami a triedenie

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Spojiť praktické informácie z bežného života s preberaným učivom.

## Inštrukcie

Žiaci pracujú vo dvojiciach až štvoriciach

**Aktivita:** Rozdeľte jedlá, podľa toho, pri akej príležitosti ich najčastejšie jedávate.

1. Rozdeľte žiakov do skupín. Každéj skupine pridajte jednu príležitosť zo zoznamu. Na A4 si napíše každá skupina názov tejto príležitosti.

Zoznam príležitostí:

- Rodinný domáci obed, alebo večera
- Rýchle občerstvenie / Fast Food
- Piknik v prírode
- Školská desiata
- Oslava s kamarátmi
- Občerstvenie v kine
- Strava športovca pred tréningom
- ... iný, vlastný nápad na spoločné jedlo

2. Ku svojej zvolenej príležitosti napíšte jedlá zo zoznamu jedál. Napíšte, ako často takáto príležitosť na spoločné jedlo býva.

Zoznam jedál:

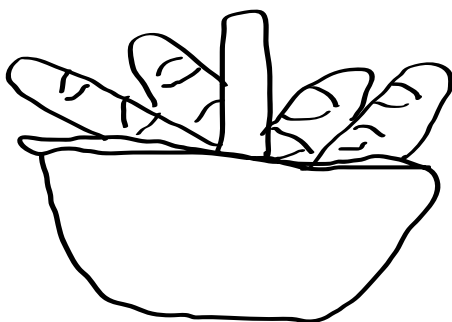
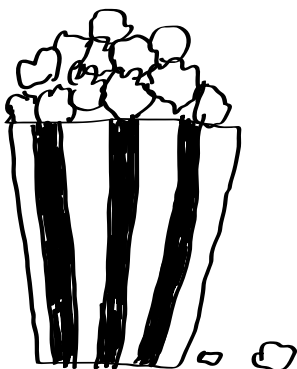
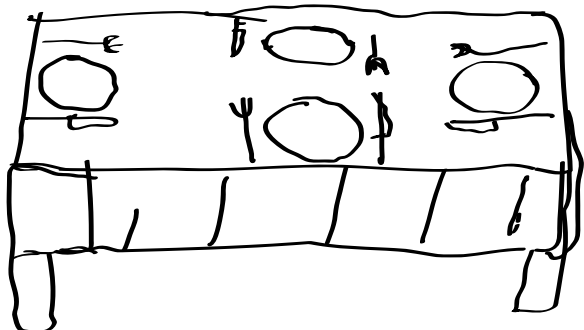
- Pečené kuracie stehno • Mäsové guľky a špagety • Zeleninové rizoto • Hrášková polievka • Paradajková polievka so syrom • Slepáci vývar • Hamburger s hranolkami
- Šalát so syrom • Nanuk • Musli tyčinka • Palacinky s ovocím • Ovsená kaša
- Cestoviny s kukuricou • Uhorkový šalát • Tvarohový pohár s ovocím • Zemiakové čipsy • Ovocné smoothies • Bageta • Ovocie • Syry ...





Doplňte vlastné oblúbené jedlá, ktoré možno nie sú uvedené v zozname jedál.

3. K príležitosti priradte typický prvok na stolovanie, prestieranie alebo jadenie.



Symbole sa môžu opakovať, nemusí ich mať každý rovnaké. Žiaci môžu dokresliť vlastné nápady.

4. Zamysli sa, či jedlá, ktoré by sme mali jesť len pri zriedkavých príležitostiach, nie sú náhodou v tvojom jedálničku často.

Viac vzdelávacích metodických materiálov a hier o jedle a stravovaní nájdete na: <https://skutocnezdravaskola.sk/metodiky>. Napríklad Úlohy na zahryznutie pre 1. stupeň ZŠ, alebo Školský kvíz o jedle pre deti.

# Ideme nakupovať. Máš dost peňazí?

Pre učiteľov I. stupňa ZŠ, 4. ročník

## Predmety

Etika, Pracovné vyučovanie, Matematika

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

- Príležitosť uvedomiť si, ako nákupné rozhodovanie ovplyvňuje našu fyzickú kondíciu, zdravie, ale aj životné prostredie.
- Vyjadrenie vlastného názoru a vyhodnocovanie informácie pred rozhodovaním.
- Rozvíjanie znalosti o potravinách.

## Inštrukcie

Žiaci pracujú vo dvojiciach.

**1. Každá dvojica má na starosti fiktívny nákup potravín na rôzne príležitosti.**

Žiaci si napíšu názov vybranej príležitosti ako nadpis na A4 s obrázkom nákupnej tašky.

- Príprava raňajok
- Jedlo pred športovým tréningom
- Školská desiata
- Oslava
- Domáci obed / večera
- Piknik v prírode
- Školský obed v jedálni
- Občerstvenie k večernému filmu, či seriálu

**2. Každá skupina potom napíše k nákupnej taške, aké potraviny by zvolila a nakúpila.**

Pedagóg môže zároveň navrhnúť finančný strop pre potraviny, ktoré si deti vyberajú z fiktívneho pultu.

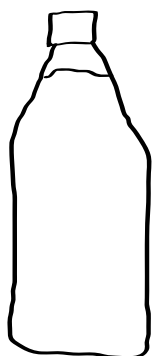
**3. Každá skupina následne vysvetlí, prečo zvolila konkrétne potraviny.**

Žiaci si vyberú niekoľko potravín zo svojho fiktívneho nákupu a hodnotia ich podľa svojho názoru.

Potravinám budú priradovať napr. tieto hodnotenia:

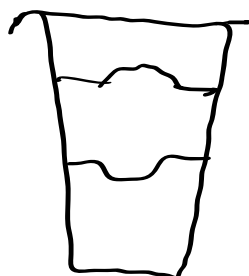
- je to lacné / drahé
- je to obľúbené a známe / málo známe
- je to zdravé / skôr nezdravé
- je to lokálny, slovenský produkt / je to zahraničný produkt
- je to pekne zabalené
- je to ekologicky zabalené (papier, len previazané) / nie je to ekologicky zabalené

## Fiktívny pult 1 / 3



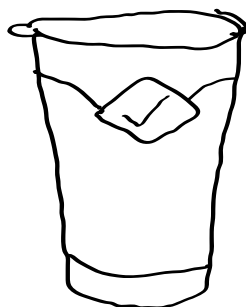
Mlieko

1 €



Jogurt

1 €



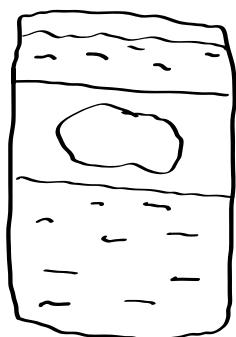
Smotana kyslá

2 €



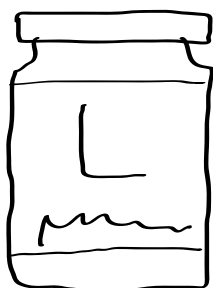
Smotana na šľahanie

2 €



Ovsené vločky

1 €



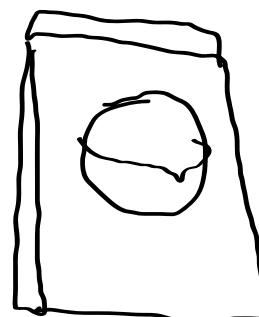
Lekvár

3 €



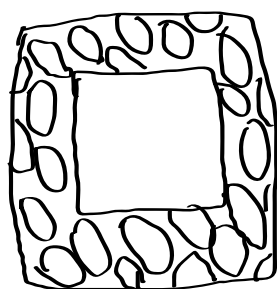
Čokoláda

2 €



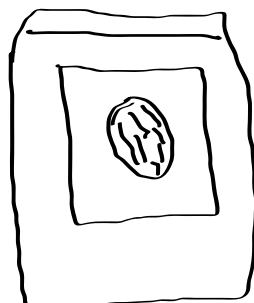
Vlašské orechy balíček

5 €



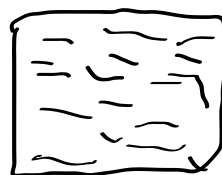
Mandle balíček

5 €



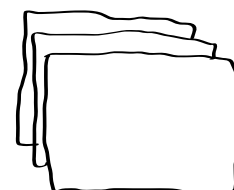
Hroziienka balíček

2 €



Tvrдый сыр на струhanie

5 €



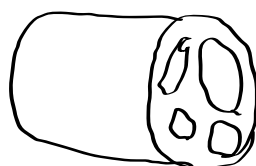
Plátkový сыр

3 €



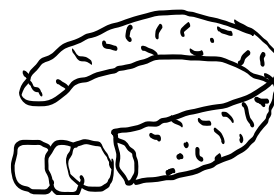
Mäkký natierací сыр

2 €



Šunka

3 €



Klobása

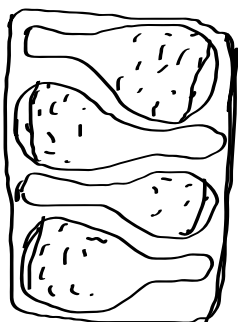
2 €



Párky

1 €

## Fiktívny pult 2 / 3



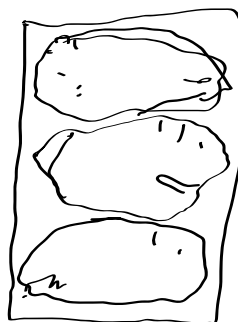
Kuracie stehná

4 €



Kuracie krídelká

3 €



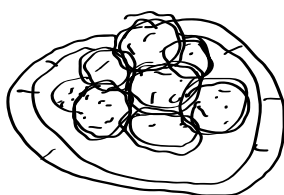
Kuracie prsia

3 €



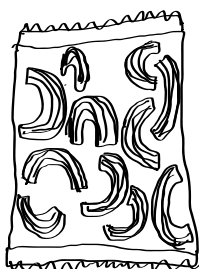
Rezeň

3 €



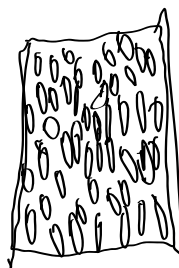
Mäsové guľky

4 €



Cestoviny

2 €



Ryža

2 €



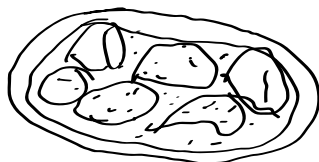
Zemiakové pyré

1 €



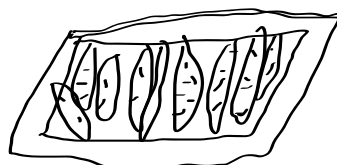
Hranolky

3 €



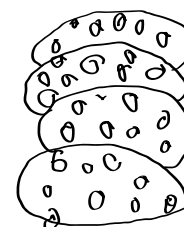
Varené zemiaky

1 €



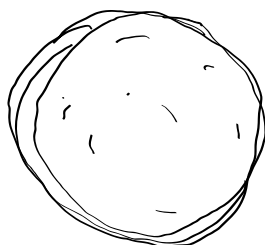
Početné zemiaky

2 €



Knedľa

2 €



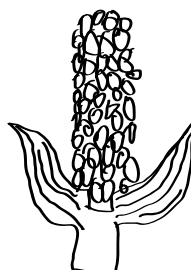
Tortilové placky

3 €



Fazuľa

2 €



Kukurica

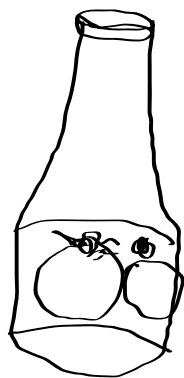
3 €



Hrášok

2 €

Fiktívny pult 3 / 3



Kečup

3 €



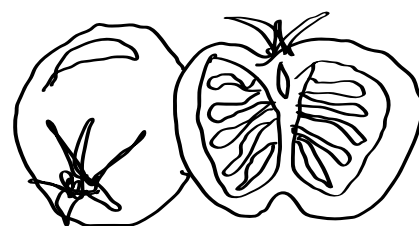
Paradajkový pretlak

1 €



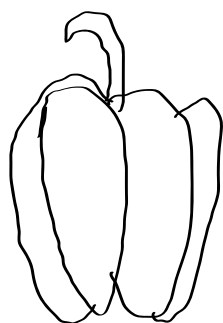
Majonéza

2 €



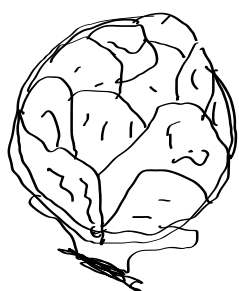
Paradajky

2 €



Papriky

3 €



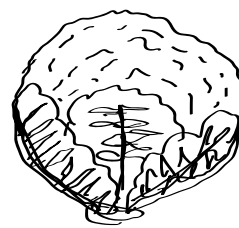
Ľadový šalát

2 €



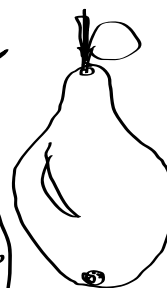
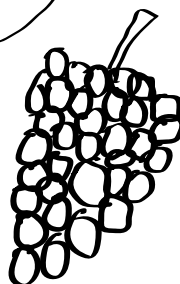
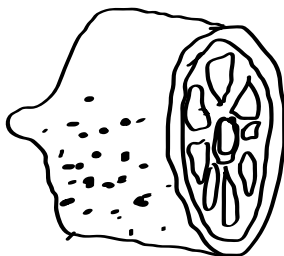
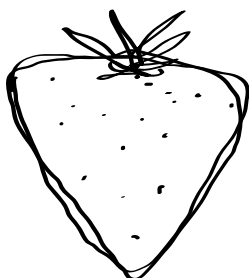
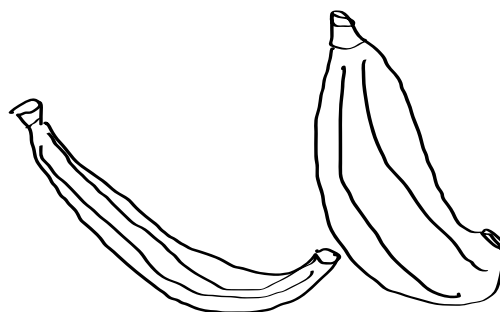
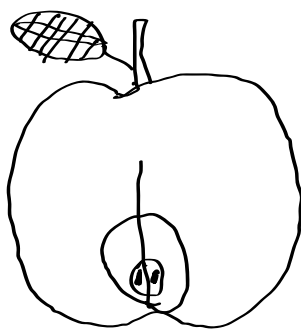
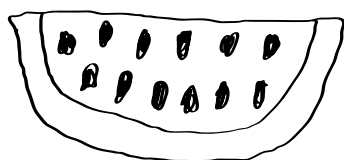
Brokolica

2 €



Karfiól

2 €



Ovocie rôzne / porcia

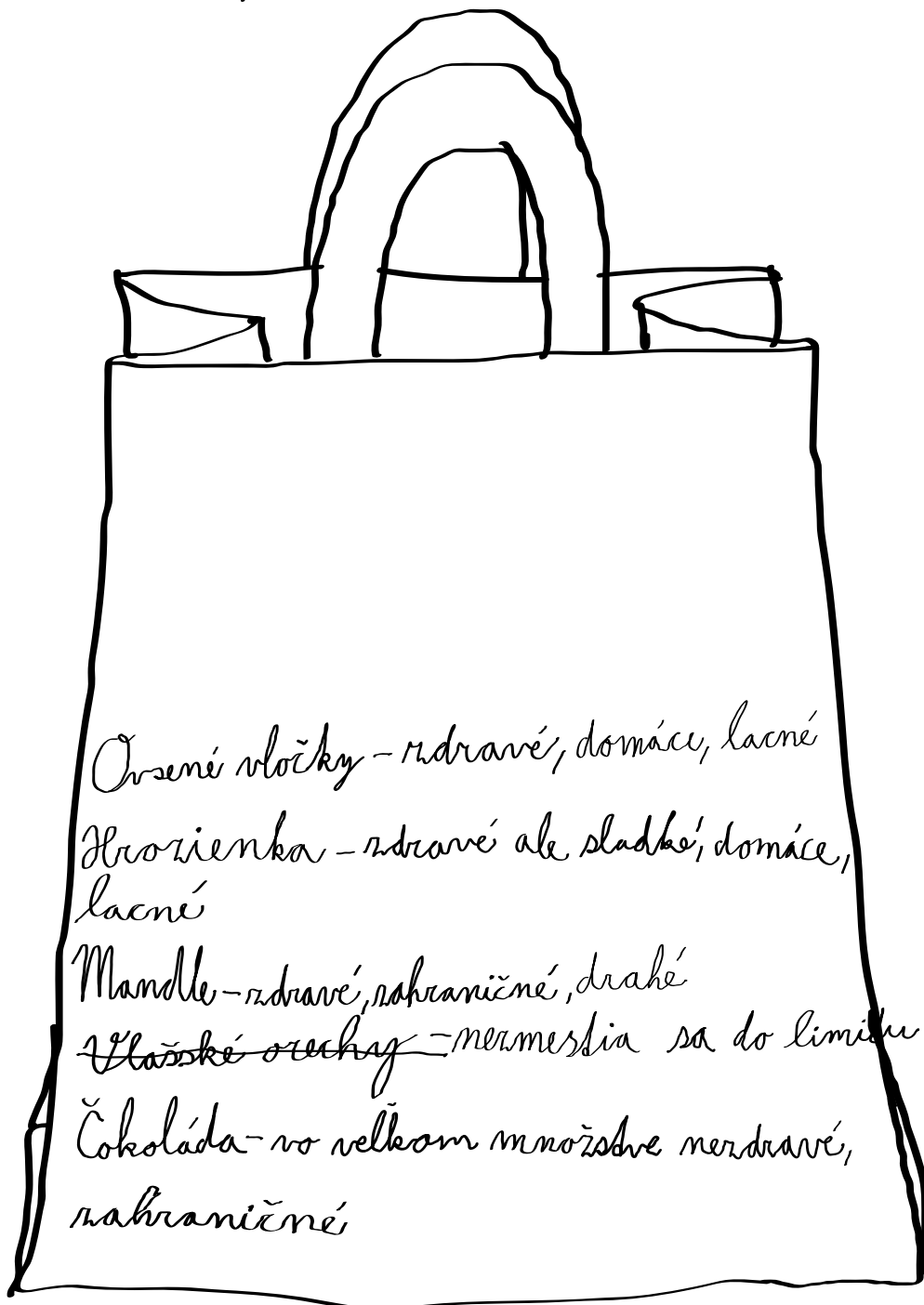
3 €

Vyberte si niekoľko potravín a spočítajte svoj nákup.

Príklad:

Rozpočet do 10 €

Musli byčinky  
pre viac detí



Spolu 10€

Nad bodky napísať názov príležitosti  
alebo jedla, na ktoré budete nakupovať

.....



# Napíš recept, alebo opis prípravy jedla

Pre učiteľov I. a 2. stupňa ZŠ, 4. a 5. ročník

## Predmety, medzipredmetové vzťahy

Slovenský jazyk: Slovné druhy, Časovanie slovíes, Opis pracovného postupu - recept, opakovanie z 3. ročníka

Pracovné vyučovanie: Príprava pokrmov

Informatika: vyhľadávanie informácií, tvorba textu

## Zámer aktivity a rozvíjané kompetencie žiaka

Žiaci vedia ...

Tvorba praktických textov a pochopenie práce s potravinami

Opakovanie: Slovné druhy v praxi.

## Inštrukcie

Žiaci pracujú individuálne

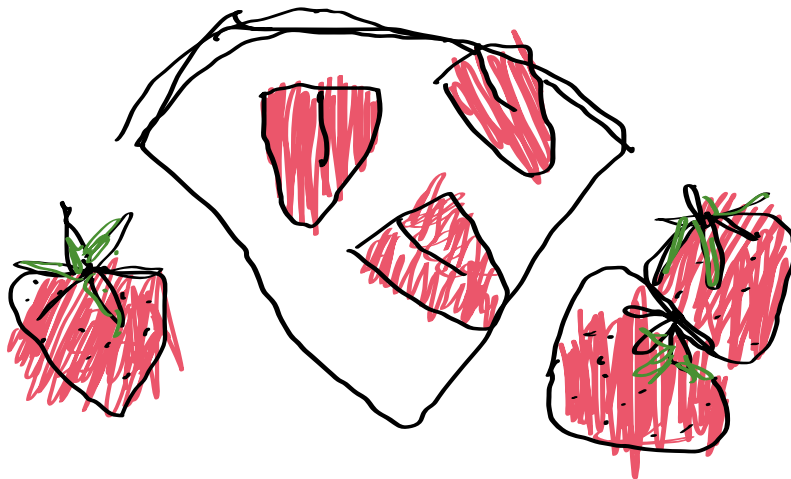
Pomôcky: reklamné materiály, časopisy o jedle, športe, móde a životnom štýle

### 1. Napíš recept, alebo opíš postup prípravy **Palaciniék s ovocím** v:

#### 1. osobe množného čísla, v minulom čase.

Mohli by sa ti hodiť tieto suroviny:

múka, vajcia, mlieko, jahody.



Skús použiť aj citoslovčia označujúce chuť.

Skús priradiť prídavné mená k podstatným menám tak, aby si lepšie opísal chuť jedál, alebo potravín.

**Napr.:** S mamou sme robili chutné palacinky. Do palacinkového cesta sme dali múku, vajcia a mlieko. Sladké a šťavnaté jahody sme použili na ozdobovanie palaciniék. Palacinky sa rýchlo zjedli. Ham ham a boli fuč! Bola to mňamka!



## 2. Napiš recept, alebo opíš postup prípravy raňajok v:

### 2. osobe jednotného čísla, v budúcom čase.

Mohli by sa ti hodiť tieto potraviny:

chlieb, vajička, paradajky, čaj alebo káva



Skús použiť aj citoslovčia označujúce chuť.

Skús priradiť prídavné mená k podstatným menám tak, aby si lepšie opísal chuť jedál, alebo potravín.

**Napr.:** Cez víkend pripravím rodičom chutné raňajky. Na panvici urobím praženicu na masle. Odkrojím k nej chrumkavý chlebič, umyjem čerstvé paradajky a skúsím urobiť aj dobrú kávu. Verím, že sa mi to podarí a raňajky budú mňam.

(Recept môže byť aj vymyslený, opisný, alebo len približný. Deti nemusia ovládať presný postup, alebo miery a váhy surovín. Žiaci si môžu zvoliť vlastné jedlo, môžu recept aj ilustrovať, odporúčame napr. pre deti, ktoré neradi píšu.)



Viac vzdelávacích metodických materiálov a hier o jedle a stravovaní nájdete na:

<https://skutocnezdravaskola.sk/metodiky>

Napríklad vedomostný Školský kvíz o jedle pre deti

## Viac materiálov SZŠ:

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky?topic%5B%5D=22&target=&text=farmu>

---

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky?topic%5B%5D=22&target=&text=z%C3%A1hrad>

---

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky?topic%5B%5D=22&target=&text=pl%C3%BDtvanie>

---

[https://www.skutocnezdravaskola.sk/user\\_uploads/Slovenske/metodick%C3%A9%20materi%C3%A1ly/v%C3%BD%C5%BEiva%20a%20%C5%BEivotn%C3%BD%20%C5%A1t%C3%BDI/SZS\\_metodika\\_Vyziva%20a%20zdravy%20zivotny%20styl%20u%20deti%20a%20mladeze\\_mensia%20velkost.pdf](https://www.skutocnezdravaskola.sk/user_uploads/Slovenske/metodick%C3%A9%20materi%C3%A1ly/v%C3%BD%C5%BEiva%20a%20%C5%BEivotn%C3%BD%20%C5%A1t%C3%BDI/SZS_metodika_Vyziva%20a%20zdravy%20zivotny%20styl%20u%20deti%20a%20mladeze_mensia%20velkost.pdf)

---

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky?topic%5B%5D=22&target=&text=archa>

---

<https://www.skutocnezdravaskola.sk/metodiky?topic%5B%5D=21&target=&text=>