

Vzdělávací obor: **Člověk a jeho svět**

Očekávaný výsledek učení: CJS-CJS-005-ZV5-032

Navrhne celodenní stravu pro sebe a zhodnotí ji z hlediska základních výživových doporučení.

Popis úrovně Na cestě

- Žák se orientuje v základních výživových doporučeních.
- Žák určí, které potraviny a nápoje je vhodné konzumovat v jednotlivých denních jídlech.
- Žák zhodnotí stravovací a pitný režim školáka v průběhu dopoledne.

Stravujeme se správně?

Autorka materiálu: Eva Marádová

Anotace

Ilustrace rozvíjí znalosti a dovednosti žáků podporující správné nutriční chování. Propojuje výuku se zkušeností žáků a zprostředkovává jim smysl vzdělávacího obsahu pro jejich další učení. Poskytuje příležitost zamýšlet se nad způsobem stravování dětí v průběhu dopoledne a porovnávat ho s doporučením odborníků. Žáci se soustředí na běžný školní den. Ve skupinkách, na podkladě konkrétních „příběhů“, diskutují o vhodné skladbě snídaně a dopolední svačiny, sdílejí i vlastní zkušenosti. Dle potřeby vyhledávají další informace, aby mohli charakterizovat jednotlivé potraviny z hlediska složení a posoudit, které potraviny a nápoje prospívají zdraví, a proto je vhodné konzumovat je v jednotlivých jídlech. Uvádějí příklady, jak v dopoledním jídelníčku zajistit dostatečný příjem zeleniny a ovoce, a zdůvodňují, které potravinářské výrobky představují určitá rizika (potraviny s vysokým obsahem soli, cukru, tuku). Ilustrace umožňuje žákům poznávat smysl svého učení v celoživotní perspektivě. Podporuje zájem žáků o problematiku výživy, motivuje je k potřebě získávat další poznatky, které uplatní v každodenním životě.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – motivace

Brainstorming k tématu – Co jsme měli k snídani a ke svačině?

- Jmenujte potraviny či konkrétní potravinářské výrobky, které často jíte jako součást snídaně a dopolední svačiny.
- Které nápoje během dopoledne pijete?
- Často se opakující názvy potravin a nápojů запиšte na tabuli.
- Společně si výčet potravin a nápojů prohlédněte. Diskutujte o tom, jak vám jednotlivé potraviny a nápoje chutnají a jak prospívají vašemu zdraví.

Hlavní část

Aktivita: Stravujeme se správně?

O potravinách a nápojích a jejich významu pro naše zdraví už toho hodně víme. Pyramida výživy pro děti nám pomáhá určit, kolik porcí jednotlivých potravin a nápojů bychom měli konzumovat v průběhu dne či týdne, abychom podporovali naše zdraví a cítili se v pohodě.

Soustředíme se na náš běžný školní den. K tomu, aby naše dopoledne strávené ve škole bylo plné pohody, potřebujeme našemu tělu dodat vše potřebné k jeho činnosti (prostřednictvím vhodných potravin a nápojů).

Příprava:

Pro aktivitu připravte karty s „příběhy“ školáků (na každé kartě je stručně popsán způsob stravování jednoho školáka v průběhu dopoledne).

Příklady:

1. Ema snídala ovesnou kaši s rozinkami a ovocný čaj. Ke svačině si vzala s sebou chleba se sýrem a hrušku. Nezapomněla na neperlivou vodu.
 2. Filipovi babička připravila smažené vdolky s čokoládovou polevou a kakao. Ke svačině si koupil po cestě do školy sušenky.
 3. V rodině Matěje měli k snídani chléb se sýrem, rajče a vodu s citronem. Do školy maminka dětem zabalila jogurt, jablko a perlivou vodu.
 4. Natálce sestra připravila bílý jogurt s ovesnými vločkami a neslazený šípkový čaj. Bohužel vstala hodně pozdě a nestačila se najíst. Vzala si s sebou bagetu se sýrem, salátem a paprikou. Nezapomněla na lahev s ředěnou ovocnou šťávou.
 5. Petr si ráno pochutnal na čokoládovém pudinku s piškoty, napil se ovocného džusu. Svačinu si doma zapomněl.
 6. Iva posnídala rohlík s máslem a nutelou, na svačinu dostala peníze od maminky. Po cestě do školy si koupila sáček s bonbony a sladkou limonádu.
 7. Anička ráno skoro zaspala. K snídani stačila sníst toust se šunkou a tvarohovou pomazánkou. Připravenou čerstvou okurku nechala na talíři a mléka se nenapila. Svačinu si nenosí, počká až do oběda.
-

Otázky, na které žáci hledají odpovědi:

- Je splněn základní požadavek dodržení stravovacího režimu (jídlo alespoň 5× denně)?
- Zajišťují snídani a svačiny školáci dostatek tekutin?
- Které potraviny jsou vhodné a proč?
- Které potraviny mohou být rizikové, proč bychom měli jejich konzumaci omezovat?
- Jakou změnu byste školákovi případně doporučili?

Popis realizace:

Žáci pracují ve skupinkách. Každá skupina se vyjádří ke způsobu dopoledního stravování školáka v jednom z „příběhů“. Se stejnou kartou mohou pracovat i dvě skupiny, následně výsledky svého hodnocení sdílet a připravit společné posouzení.

Reflexe

Společná reflexe v kruhu vychází ze zadaných otázek. Skupiny seznamují ostatní s příběhem a vyjadřují se k popsanému dopolednímu jídelníčku, mají možnost připojit porovnání s vlastním způsobem stravování. Diskuse motivuje žáky podělit se s ostatními o vlastní pocity, jak jídlo a pití během dopoledne ovlivňuje jejich osobní pohodu.

Společně zvažují:

- Proč je pro nás výhodné sledovat, jak se stravujeme a co pijeme?

- Co nového jsme se o potravinách a nápojích dověděli?
- Co nás překvapilo?
- Proč je užitečné získávat informace o složení potravin a nápojů a jejich významu ve výživě?

Žáci následně mohou předložit návrhy vlastního způsobu stravování během dopoledne tak, aby se cítili dobře – neměli hlad, žízeň, jedli s chutí, a přitom složení odpovídalo výživovým doporučením. Své návrhy sdílejí s ostatními ve třídě.

Závěry za celou třídu je možné shrnout do společného posteru, který upozorní na časté chyby v dopoledním stravování školáků a zároveň bude demonstrovat příklady vhodného stravování školáka v průběhu běžného školního dopoledne. Postery mohou žáci doplnit obrázky.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing).	- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci čas - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity)
KK k učení Smysl a cíl učení, celoživotní učení KKU-SMU-000-ZV5-001	Uvědomuje si význam, důležitost a smysl svého učení.	- vytvářím dynamické a interaktivní učební aktivity, které stimulují zvědavost a aktivní účast žáků - propojuji výuku se zkušeností žáků a zprostředkovávám jim smysl vyučovaného obsahu (proč se konkrétní obsah či kompetenci učí) - vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování

Metodický komentář pro učitele

Motivujte žáky, aby uplatňovali své dosavadní znalosti, dovednosti i zkušenosti o vlivu stravování na zdravotní stav.

Názvy potravin a nápojů, které žáci uvádějí v průběhu motivační aktivity, je možné zapisovat na lístečky/kartičky, aby bylo možno s nimi dále pracovat (rozdělovat dle určitých kritérií, tvořit pojmové mapy, příp. sestavovat návrhy snídaní a svačin).

Můžete využít k demonstraci obaly od různých potravinářských výrobků, které společně s žáky v průběhu předchozích lekcí věnovaných výživě a stravování shromáždíte.

Umožněte žákům zamýšlet se nad jednotlivými příběhy, vyjadřovat se k jednotlivým otázkám, diskutovat své názory ve skupině a domlouvat se na společném řešení.

Vytvářejte prostředí, kde žáci budou bezpečně a bez obav sdílet své osobní zkušenosti. Žáci mohou prožívat různé emoce v souvislosti se sdílením informací o vlastním stravování, které pro ně připravuje rodina. Respektujte různorodost rodinného zázemí žáků.

Dávejte žákům prostor k uvědomění si pocitů spojených s jídlem v provázanosti s celostním pojetím zdraví (pohodou fyzickou, psychickou i sociální).

Vedte žáky k zájmu o problematiku výživy, k uvědomělému poznání, že je výhodné sledovat aktuální poznatky o výživě, tj. vědět, co jíme, a umět svým stravováním podporovat zdraví.

Dejte dostatečný prostor pro reflexi aktivity.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- sleduje, jak žáci ve skupinách reagují na obsah přečteného příběhu;
- vytváří příležitosti, aby žáci mohli uplatnit znalosti o potravinách a výživových doporučeních v situacích běžného života;
- otázkami ověřuje, zda žáci dokážou argumentovat ve prospěch vhodného nutričního chování a zdůvodňují význam správného stravování pro dosažení pohody (wellbeing);
- sleduje, do jaké míry žáci při společných reflexích propojují způsob stravování se zdravím ve všech jeho aspektech (tělesném, duševním, sociálním);
- formativně hodnotí společně vytvořený poster, na kterém žáci prezentují příklady vhodného stravování a upozorní na chyby v dopoledním stravování školáků (po obsahové i grafické stránce);
- sleduje, zda se žáci zajímají o problematiku výživy, vyjadřují potřebu se stále něco nového dovídat a učít, zda žáci propojují výuku s vlastními zkušenostmi a v diskusích sdílejí poznání, že získávání dalších poznatků má pro ně do budoucna smysl.

Zpracování posteru: Učitel hodnotí, zda poster prezentuje základní zásady vhodného dopoledního stravování školáka a upozorňuje na časté chyby.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Co mě zaujalo na „stravovacích“ příbězích školáků?*
- *Které zásady je vhodné při dopoledním stravování dodržovat?*
- *Odpovídá moje obvyklé stravování výživovým doporučením?*
- *Co bych chtěl/a na svém stravování změnit?*

Zdroje

Ve výuce je možné využívat metodické a výukové materiály projektu Pohyb a výživa

<https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/7_pyramida_vyzivy_web.pdf