

## Metodický list k aktivitám na dennú tému:

### „Jedz a hýb sa“

Popisovaná aktivita je súčasťou súťažno-vzdelávacích aktivít súťaže „Hovorme o jedle“, ktoré sme realizovali počas celého dňa so všetkými žiakmi školy. Aktivity plnili žiaci po triedach, v niektorých triedach sú spojené dva ročníky. Vybrali sme si dennú tému „Jedz a hýb sa“. Žiaci 6. a 7. ročníka realizovali aktivitu „Športovci pijú smoothie“.

- 1. Cieľ** – utvrdiť a rozšíriť vedomosti žiakov o zdravom stravovaní, rozšíriť ich poznatky o ovoci a zelenine, vyzdvihnúť význam pitného režimu, pripraviť netradičný nápoj z ovocia a zeleniny, presvedčiť žiakov, že dobre chutia aj nesladené nápoje a viesť ich k uplatňovaniu osvojených poznatkov a zručností vo vlastnom stravovaní.

#### Zameranie aktivity:

- význam zdravého stravovania, pravidelného pohybu a pobytu ma čerstvom vzduchu
- význam ovocia a zelenina v stravovaní, prevencia ochorení
- pitný režim, vhodné nápoje, prevencia obezity
- čitateľská gramotnosť – informácie na výrobkoch, zloženie nápojov
- dôležité látky obsiahnuté v ovoci a zelenine
- spracovanie ovocia a zeleniny
- význam a výhody domáceho pestovania ovocia a zeleniny
- kvalitatívne a finančné výhody domáceho pestovania ovocia a zeleniny
- obsluha váhy, precvičovanie váženia
- finančná gramotnosť – porovnávanie cien
  - práca s financiami, platenie, kontrola výdavku

- 2. Vyučovací predmet** – matematika, biológia, pracovné vyučovanie  
– 6. a 7. ročník

**Pomôcky** – mrazené čučoriedky, ananás, pomaranč, banán, kokosové mlieko, škorica, cvikla, mrkva, jablká, smoothie mixér, nôž, lopár, poháre a taniere zo školskej cvičnej kuchynky, kuchynské váhy, závažia, odmerka, prázdne obaly z rôznych druhov nápojov, nákupná taška, finančné prostriedky, futbalová lopta, stolnotenisové rakety a loptičky, PC, interaktívna tabuľa

#### 3. Príprava

- didaktické materiály (prezentácie, video, obrázky, články, interaktívne cvičenia, váženie, práca s peniazmi)
- zabezpečenie surovín
- pomôcky, nákup potravín
- školská kuchynka, didaktická technika
- organizačné zabezpečenie a realizácia aktivity

#### 4. Postup, realizácia

**Motivácia:** PPT prezentácia význam ovocia a zeleniny v stravovaní, PPT prezentácia pitný režim (vlastná tvorba)

### **Teoretická časť:**

**Rozhovor** – význam pestovania a konzumácie ovocia a zeleniny, vplyv ovocia a zeleniny na zdravé trávenie človeka, obsah vitamínov, vlákniny a ďalších prospešných prvkov, prevencia ochorení – **vhodné odborné články**.

Druhy ovocia a zeleniny, typické slovenské druhy ovocia a zeleniny – **obrázky**. Pestovanie ovocia a zeleniny – poznatky žiakov z vlastnej činnosti na školskom pozemku a v školskej záhradke.

**Interaktívne cvičenia** s témou ovocia a zeleniny, kvíz – súťaž jednotlivcov.

Kvalita a finančná výhoda doma pestovaného ovocia a zeleniny. Skladovanie ovocia a zeleniny, zásoby na zimné mesiace, využitie pri príprave nápojov a jedál. Pitný režim, vhodné a nevhodné nápoje, energetické nápoje. **Čítanie zloženia** rôznych druhov nápojov.

<https://www.youtube.com/watch?v=RCCMUCgQDEo>

<https://www.youtube.com/watch?v=d6N0nrCSdbI>

### **Praktická časť:**

**Váženie a meranie** – na hodine matematiky precvičovanie váženia rôznych predmetov v triede – kuchynská váha číslicová a digitálna, závažia. Precvičovanie merania objemu – odmerka.

**Práca s peniazmi** – nakupovanie, platenie, vydávanie formou hry.

Na hodine pracovného vyučovania sme si pripravili zdravé a chutné ovocné a zeleninové smoothie. Niektoré druhy ovocia a zeleniny si žiaci vypestovali v školskej záhradke na hodinách pestovateľských prác, niečo sme museli ísť nakúpiť. Spoločne sme teda išli na nákup, v obchodoch sme sa učili orientovať, obsluhovať váhu ovocia a zeleniny, a tiež porovnávať ceny s cieľom šetrenia finančnými prostriedkami.

Rozhodli sa pre prípravu troch druhov smoothie. Žiaci umývali, lúpali, krájali, drvili a mixovali. Plnili smoothie mixér mrazenými čučoriedkami, ananásom a kúskami pomaranča, neskôr rozmixovali banán s kokosovým mliekom a škoricou. Napokon sme pripravili smoothie z cvikle, mrkvy a jablka.

Nasledovala ochutnávka jednotlivých druhov. Viacerí žiaci ochutnali smoothie prvýkrát, iní ho bežne pripravujú aj doma, no priznali, že si doň radi pridávajú aj cukor či zmrzlinu. Teraz mali možnosť zistiť, že aj čerstvé či mrazené ovocie a zelenina chutia rovnako dobre aj bez rafinovaných cukrov.

Keďže šiestaci a siedmáci radi športujú a sú úspešní v mnohých športových súťažiach, nebolo im treba dvakrát vysvetľovať, že k zdravému spôsobu života patrí aj dostatok pohybu. Stolný tenis a futbal sú ich najobľúbenejšie druhy športu. Preto sme školský deň ukončili športovými aktivitami na školskom ihrisku.

## **5. Zhrnutie**

Prežili sme aktívny, zaujímavý a poučný deň. Žiaci sa aktívne zapájali do všetkých činností, boli šikovní, pohotoví, tvoriví, zvedaví. Zábavnou formou si precvičili a utvrdili doterajšie vedomosti, ale tiež nadobudli nové poznatky a skúsenosti. Získali informácie a zručnosti, ktoré by mohli ovplyvniť ich postoj k zdravej výžive, pohybu, k ochrane a starostlivosti o svoje zdravie a telo.

## Prilohy

