

Aktivita:

VZ-9-1-07p dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy.

Pomůcky:

obaly od potravin (uzeniny, jogurty, sušenky, nanuky, margarín, limonáda, obložené bagety, chipsy, ...), modely/obrázky potravin (rohlík, chleba, ovoce, zelenina) flipchart/tabule/sešit, přístup k internetu, fotoaparát/mobilní telefon, PC + tiskárna/IT tabule/

Popis jednotlivých částí aktivity:

1. Žáci roztřídí obaly od přinesených potravin na dvě části podle svých dosavadních znalostí a domněnek – na potraviny, o kterých si myslí, že jsou zdravé a potraviny o kterých si myslí, že jsou nezdravé. Roztříděné obaly/obrázky/modely vyfotí.
2. Žáci na flipchart/tabuli/sešit s dopomocí učitele vypíší jakékoli potraviny do pěti základních skupin. Skupiny jsou tvořeny základními složkami potravy: cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály.
3. Žáci zkusí samostatně podle bodu 2 rozdělit obaly od potravin do těchto pěti skupin. Výsledek žáci vyfotí.
4. S pomocí učitele vypíší žáci do sešitu složky jednotlivých potravin, které jsou uvedeny na jejich obalu.
5. S pomocí učitele najdou na internetu složky potravy, které jsou zdravé a které ne. Výsledek zapíší žáci na flipchart/tabuli/sešit.
6. Podle zápisu z bodu 5 žáci znovu přerozdělí obaly od potravin/modely/obrázky potravin do dvou skupin potraviny zdravé/nezdravé a výsledek vyfotí.
7. Fotografie z bodu 1 a z bodu 6 žáci porovnají a zkusí vlastními slovy vysvětlit případné rozdíly ve volbě skupiny v bodu 1 a 6.
8. Podle zápisu z bodu 5 žáci znovu přerozdělí obaly od potravin/modely/obrázky potravin do pěti skupin na potraviny s velkým obsahem cukrů, tuků, bílkovin, minerálů, vitamínů a výsledek vyfotí.
9. Fotografie z bodu 2 a z bodu 8 žáci porovnají a zkusí vlastními slovy vysvětlit případné rozdíly ve volbě těchto skupin.
10. Na základě bodů 1 – 9 žáci zkusí s dopomocí učitele vytvořit seznam zdravých jídel.
11. Na základě seznamu z bodu 10 s dopomocí učitele žáci vytvoří kompletní jídelníček na jeden den.

V rámci průřezových témat lze se značnou dopomocí učitele spočítat, kolik bude stát zdravý jídelníček na jeden den a kolik bude stát jídelníček z potravin, které žákům chutnají, ale nejsou tak zdravé.

Specifika práce žáků s LMP po jednotlivých bodech aktivity:

1. Žáci s LMP neznají názvy některých potravin a může se stát, nedonesou potřebné pomůcky.
2. Jako pomůcka poslouží obrázky jednotlivých potravin. Žáci s LMP mají zpravidla problém se psaním (dysgrafie, nesprávně zapsaná slova, ...).
3. Dopomoc učitele s fotografováním.
4. Žáci s LMP mají zpravidla problém se psaním (dysgrafie, nesprávně zapsaná slova, ...).
5. Dopomoc učitele se získáním relevantních informací z internetu.
6. Dopomoc učitele s fotografováním a správným roztríděním obalů.
7. –
8. Dopomoc učitele s fotografováním a správným roztríděním obalů.
9. –
10. Značná dopomoc učitele.
11. Značná dopomoc učitele.

Žáci s LMP mají zpravidla odbíhavou pozornost, je nutné je neustále kontrolovat a instruovat, co mají dělat.