



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_ PRV3,4,5 FIC155

Vím, co jím

Jméno autora:	Kristýna Ficová
Datum vytvoření:	červen 2012
Ročník:	3., 4., 5.
Vzdělávací oblast:	Člověk a jeho svět
Vzdělávací obor:	Prvouka
Téma:	Vím, co jím

Anotace: Projekt Vím, co jím je zaměřen na výživu. Žáci si mohou připravit jednoduchý pokrm a seznámí se s potravinovou pyramidou.

Název:	Vím, co jím
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podle organizace: vícepředmětový ▪ podle navrhovatele: uměle připravený ▪ podle účelu: konstruktivní ▪ podle délky: krátkodobý ▪ podle prostředí: školní ▪ podle počtu zúčastněných: společný ▪ podle informačních zdrojů: vázaný
Smysl projektu:	Žáci si ujasní zásady správné výživy, diskutují o stravovacích návycích. Dokážou sestavit pyramidu zdravé výživy a s její pomocí sestaví jídelníček, který odpovídá zásadám zdravé výživy. Připraví jednoduché jídlo.
Předpokládané cíle:	<p><u>kognitivní:</u> Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozliší zdravé a nezdravé jídlo - vysvětlí důležitost správného stravování - sestaví a popíše potravinovou pyramidu <p><u>psychomotorický:</u> Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - připraví jednoduchý pokrm - vytvoří jídelníček - upraví a prostře stůl - <p><u>sociální:</u> Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spolupracuje ve skupině - podpoří spolužáka při spolupráci - sestaví vhodný jídelníček podle zásad správného stravování
Organizace výuky	<p>1. Motivace</p> <ul style="list-style-type: none"> • přečtení pohádky Hrnečku vař • dramatizace pohádky • zjišťování, v jakých dalších pohádkách se objevuje jídlo • ve skupině vymýšlení podobných příběhů, kde jídlo hraje hlavní roli <p>2. Poznáváme všemi smysly</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché soutěže a hry, ve kterých děti osvědčují svoje smyslové vnímání • hmat – některé druhy potravy ukryté pod šátkem a děti poznávají, o jakou potravu se jedná • čich – rozkrájené kousky, které děti poznávají čichem • chuť – se zavřenýma očima ochutnávají a poznávají různé druhy jídla • zrak –

	<p>3. Co mně chutná a co ne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Každý dostane dva lístečky. Na jeden napíše, které jídlo mu chutná, na druhý které nechutná. • Společná diskuze nad napsanými jídly. Proč mi chutná, proč ne <p>4. Zdravá a nezdravá jídla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Příběh O dvou kamarádech • Rozdělení jídel z lístečků na zdravá a nezdravá – diskuze <p>5. Pyramida zdravé výživy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Využití vystřižených obrázků z nabídkových letáků • Děti jsou rozděleny do skupin a pokouší se na základě toho, co se již dozvěděly sestavit pyramidu zdravé výživy • Společná kontrola a objasnění nejasností <p>6. Jídelníčky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Děti mají k dispozici získané informace a dále kuchařky s recepty • Sestaví jídelníček na celý týden na předem připravený formulář • Pracují ve skupinách • Vzniká soubor listů se sestavenými jídelníčky <p>7. Vaříme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Děti vybírají jednoduchý pokrm – pohár s ovocem a zeleninový salát • Rozdělí se do skupin • Přečtou si recept a připraví potřebné suroviny • Připraví potřebné množství a rozdělí si úkoly <p>8. Prostíráme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Příprava stolu, vhodný ubrus, ubrousky, talířky, příbory • Zopakování zásad slušného stolování a pravidel chování u stolu <p>9. Hodnocení</p>
Předpokládané výukové metody:	<p>Metody slovní :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozhovor, diskuze, vysvětlování, popis <p>Metody názorně- demonstrační :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukázky činností <p>Metody praktické :</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik pracovních dovedností
Předpokládané pomůcky:	Papíry, obrázky potravin, jednotlivé vzorky potravin, psací potřeby, šátek, vybavená školní kuchyňka, potřeby k prostírání

1. Vyučovací hodina

Společná práce je zahájena čtením a dramatizací pohádky Hrnečku, vař. Žáci jsou tak inspirováni pohádkovým příběhem, rozvíjíme jejich fantazii vymyšlením podobných příběhů, v nichž jídlo, jehož rozmanitost, lákavost a lehká dostupnost hrají hlavní roli. Součástí tohoto ladění jsou i jednoduché soutěže a hry, v nichž děti osvědčí své schopnosti smyslového vnímání – chuti, čichu, zraku a hmatu poznáváním, popisem a pojmenováním různých potravin.

2. Vyučovací hodina

Následuje diskuse o tom, co dětem nejvíce chutná, ale také proč vůbec jíme. Tato debata je zakončena heslem: „**Jíme, abychom žili, nežijeme, abychom jedli.**“ Další rozhovor se týká správné výživy, opakováním a shrnutím toho, co jsme na dané téma zjistili. Žáci dostanou lístečky, na které napíší, které jídlo jim chutná a které naopak nechutná. Následuje motivační příběh „O dvou kamarádech.“ Z napsaných lístečků se vyberou jídla, která bychom mohli zařadit do zdravého stravování a druhá do nezdravého stravování. Diskutujeme s žáky nad tím, co je zdravý a nezdravý pokrm.

3. a 4. Vyučovací hodina

Činnost je zahájena obrázky z časopisů, které si žáci měli přinést. Na základě získaných informací se děti pokouší sestavit z obrázků pyramidu zdravé výživy. Po společné kontrole následuje ukázka potravinové pyramidy na nástěnném plakátě a objasnění nejasností. Poté přichází na řadu skupinová práce, žáci mají k dispozici množství kuchařských knih a formou vyplňování předepsaného pracovního listu se pokouší sestavit jídelníček na celý týden. Vzniká tak soubor listů se sestavenými jídelníčky.

5. Vyučovací hodina

Příprava pokrmu spočívá ve výběru lehké svačinky. Zvolili jsme ovocný pohár či zeleninový salát. K přípravě vybraných jídel se odebereme do školní kuchyňky. Svou práci nejdříve musíme vzorně zorganizovat. Přečteme si recept na přípravu ovocného poháru. Vybereme suroviny, odměříme správné množství a rozdělíme si práci. Po návratu do třídy ovocné poháry ochutnáme. Následuje další činnost, která je spojena s jídlem a to stolování a prostírání stolu. Zopakujeme si zásady správného stolování formou pracovního listu a prakticky si je žáci vyzkouší.

6. Hodnocení projektu

Poslední částí je zhodnocení projektu a pochvala žákům.

PŘÍLOHY:

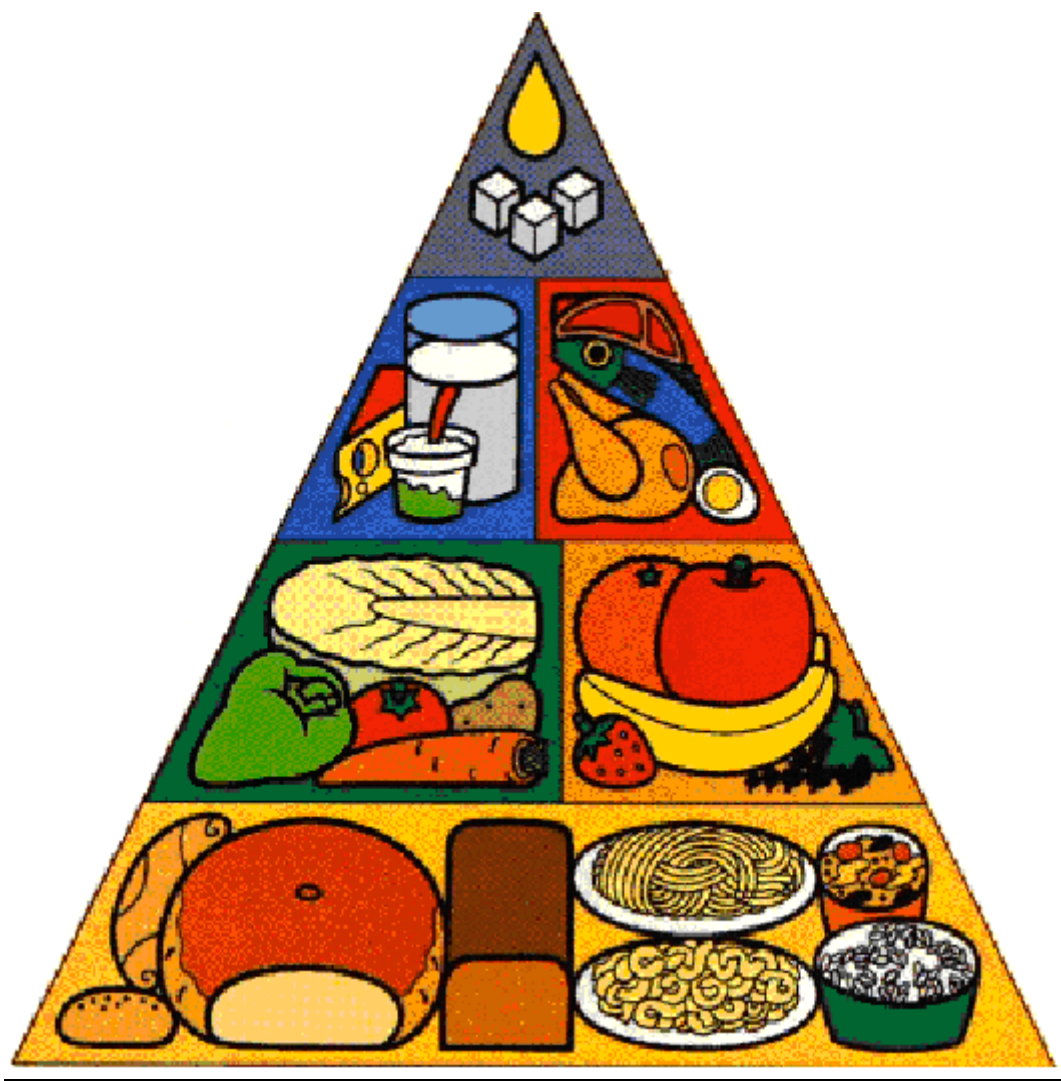
POHÁDKA O DVOU KAMARÁDECH – potkali se dva kamarádi Pepík a Honzík, začali si vyprávět o tom, jaké má jejich maminka doma ve spižírně zásoby. Pepík povídá: „My máme úplně dole hlavně sladkosti a uzeniny. Máme jich hodně, protože je milujeme a každý den toho sníme ze všeho nejvíce. Na první polici pak máme hromadu masa, sýrů a bílého pečiva. Je toho sice méně, ale taky toho každý den sníme hodně. Na druhé polici jsou jogurty, mléko, ryby, brambory, rýže a musli. Toho sníme docela málo. Na poslední polici máme chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, toto přes den skoro nebaštíme. A jak to vypadá u Vás doma?“ ptá se

Honzík. Ten mu odpověděl:“ U nás je to přesně naopak. Za den sníme nejvíce celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny, potom zdlábneme hodně mléka, netučných mléčných výrobků, ryb, brambor, musli a rýže. K tomu si dáme trochu masa, sýrů, bílého pečiva. Sladkosti nebo uzeniny jíme ze všeho nejméně.“

„ Víš, co by mě zajímalo,“ ptá se Pepík, „co je zdravější?“

RECEPT:

- různé druhy ovoce nakrájíme na menší kousky
- naskládáme je do skleněných misek či pohárků
- ovoce zakapeme javorovým sirupem



Jídelníček

	Dopolední svačina:	Oběd:	Odpolední svačina:
PO			
ÚT			
ST			
ČT			
PÁ			

LITERATURA:

KAŠOVÁ Jitka, et al. *Škola trochu jinak: projektové vyučování v teorii i praxi*. 2007. Brno: IUVENTA, 2007. 80 s.

<http://www.med.muni.cz/prelek/prevFSPS/Pyramida.gif>