

Základní škola Ústí nad Labem, Anežky České 702/17, příspěvková organizace

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.2887

Název projektu: „Učíme lépe a moderněji“

OP VK 1.4

Výukový materiál

Název DUMu: VY_52_INOVACE_01_7_Zdravý jídelníček

Číslo skupiny: 4

Autor: Mgr. Zuzana Rusínová

Vzdělávací oblast/Předmět/Téma: Člověk a jeho svět/Prvouka/Zdravý jídelníček

Druh učebního materiálu: pracovní list na PC

Metodický list: ano

Anotace: pomocí tvořivé aktivity pochopit význam zdravé stravy, umět přemýšlet nad potravinami, rozumět potravinové pyramidě

Ověřeno ve třídě: 3.B

Datum ověření: 24.9.2012

Prohlášení: Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla. Prohlašuji dále, že výše uvedený materiál jsem ověřil(a) ve výuce

a provedl(a) o tom zápis do TK.

Dávám souhlas, aby moje dílo bylo dáno k dispozici veřejnosti k účelům volného užití (§30 odst. 1 zákona 121/2000 Sb.), tj. že k uvedeným účelům může být kýmkoliv zveřejňováno, používáno, upravováno a uchováno.

Datum:

Podpis:

Zdravý jídelníček

1. Hledej potraviny, které jsou potřeba k vaření.

	<i>l</i>	<i>ů</i>	<i>s</i>	<i>a</i>	<i>o</i>	<i>í</i>	<i>í</i>	<i>y</i>	<i>m</i>
<i>j</i>	<i>e</i>	<i>l</i>	<i>o</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>l</i>	<i>d</i>	<i>n</i>	<i>o</i>
<i>o</i>	<i>l</i>		<i>č</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>e</i>	<i>ž</i>	<i>ó</i>	<i>u</i>
<i>l</i>	<i>o</i>	<i>ř</i>		<i>t</i>	<i>m</i>	<i>z</i>	<i>o</i>	<i>j</i>	<i>k</i>
<i>s</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>e</i>	<i>ž</i>	<i>ý</i>	<i>r</i>	<i>u</i>	<i>a</i>
<i>á</i>	<i>a</i>	<i>e</i>	<i>k</i>	<i>m</i>	<i>í</i>	<i>n</i>	<i>d</i>	<i>b</i>	
<i>m</i>	<i>f</i>	<i>p</i>	<i>u</i>	<i>s</i>	<i>a</i>	<i>k</i>	<i>č</i>	<i>o</i>	<i>č</i>
<i>y</i>	<i>ř</i>	<i>e</i>	<i>c</i>	<i>i</i>	<i>p</i>	<i>u</i>	<i>r</i>	<i>k</i>	<i>i</i>

vejce, máslo, fazole, pepř, cukr, smetana, maso, zelí, droždí, bujóny, mouka, krupice, čočka, kmín, rýže, olej, sůl
tajenka: _____

2. Napiš svůj jídelníček.

Snídaně: _____

Svačina: _____

Oběd: _____

Svačina: _____

Večeře: _____

3. Slož názvy potravin.

MÉOLK _____

LTNNIYUŠĚ _____

GURTOJ _____

EEJCV _____

YHORKLÍ _____

AMBORBRY _____

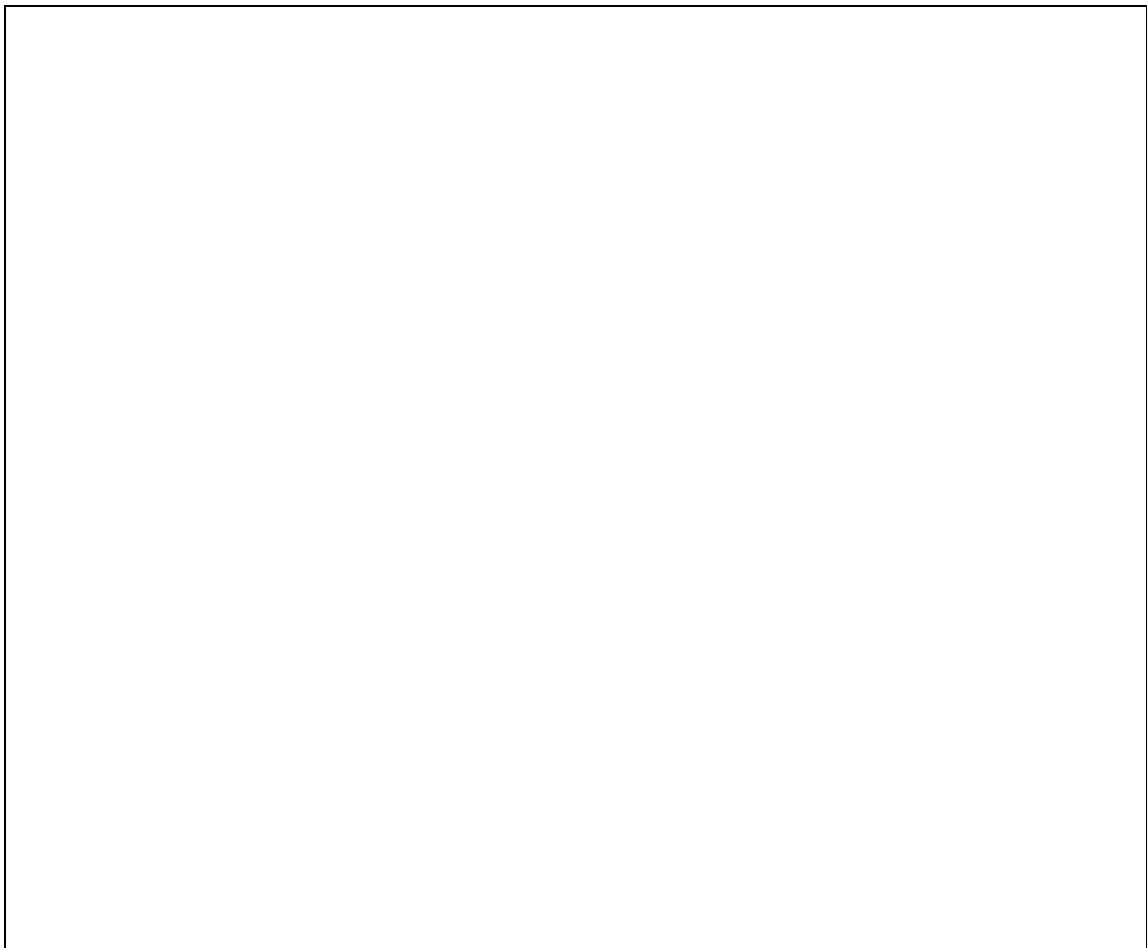
PENTÁŠ _____

EDLKYKNÍ _____

ĚTTSOIYNV _____

YKUSKZÁ _____

4. Nakresli potravinovou pyramidu.



Zdravý jídelníček - Řešení

1. Hledej potraviny, které jsou potřeba k vaření.

	<i>l</i>	<i>ů</i>	<i>s</i>	<i>a</i>	<i>o</i>	<i>í</i>	<i>í</i>	<i>y</i>	<i>m</i>
<i>j</i>	<i>e</i>	<i>l</i>	<i>o</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>l</i>	<i>d</i>	<i>n</i>	<i>o</i>
<i>o</i>	<i>l</i>		<i>č</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>e</i>	<i>ž</i>	<i>ó</i>	<i>u</i>
<i>l</i>	<i>o</i>	<i>ř</i>		<i>t</i>	<i>m</i>	<i>z</i>	<i>o</i>	<i>j</i>	<i>k</i>
<i>s</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>e</i>	<i>ž</i>	<i>ý</i>	<i>r</i>	<i>u</i>	<i>a</i>
<i>á</i>	<i>a</i>	<i>e</i>	<i>k</i>	<i>m</i>	<i>í</i>	<i>n</i>	<i>d</i>	<i>b</i>	
<i>m</i>	<i>f</i>	<i>p</i>	<i>u</i>	<i>s</i>	<i>a</i>	<i>k</i>	<i>č</i>	<i>o</i>	<i>č</i>
<i>y</i>	<i>ř</i>	<i>e</i>	<i>c</i>	<i>i</i>	<i>p</i>	<i>u</i>	<i>r</i>	<i>k</i>	<i>i</i>

vejce, máslo, fazole, pepř, cukr, smetana, maso, zelí, droždí, bujóny, mouka, krupice, čočka, kmín, rýže, olej, sůl
tajenka: _____ čtyři _____

2. Napiš svůj jídelníček.

Snídaně: _____

Svačina: _____

Oběd: _____

Svačina: _____

Večeře: _____

3. Slož názvy potravin.

MÉOLK _____ mléko _____

LTNNIYUŠĚ _____ luštěniny _____

GURTOJ _____ jogurt _____

EEJCV _____ vejce _____

YHORKLÍ rohlík

AMBORBRY brambory

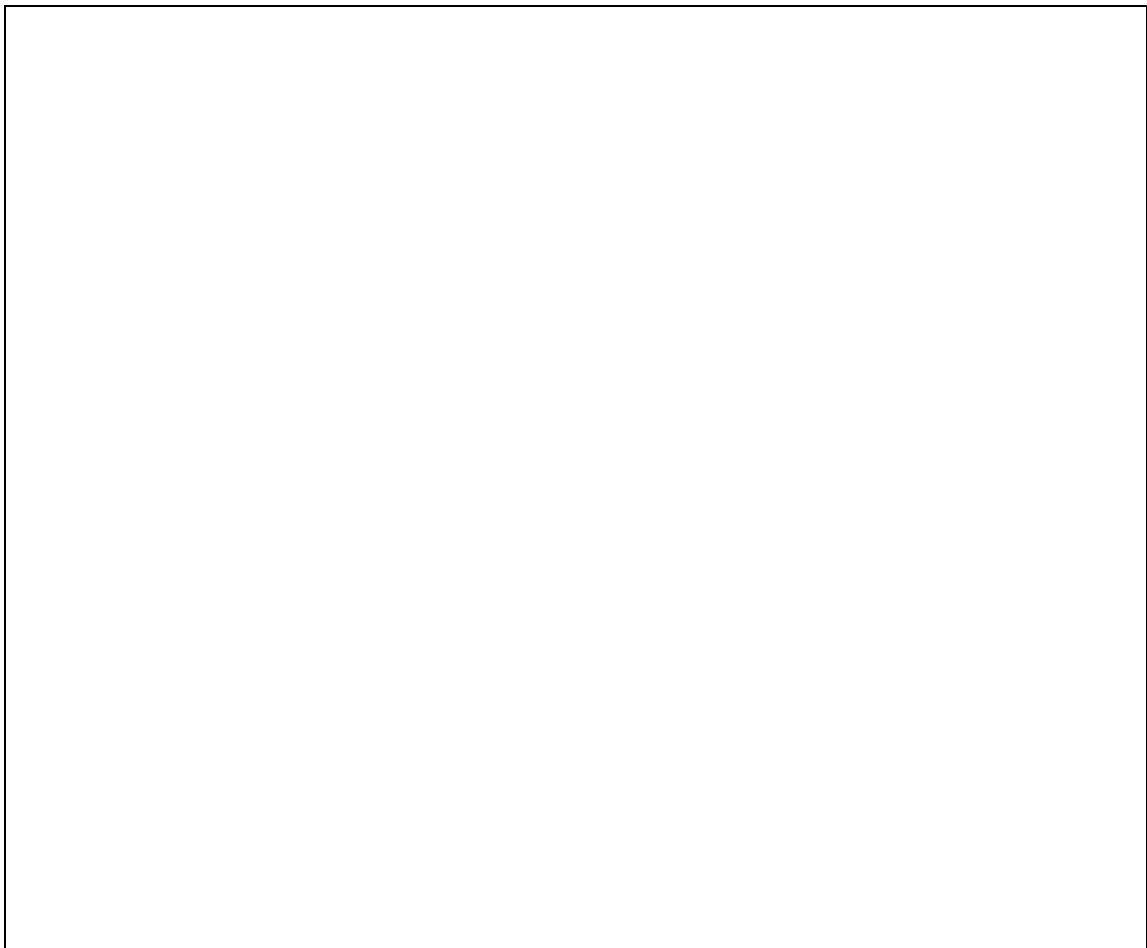
PENTÁŠ špenát

EDLKYKNÍ knedlíky

ĚTTSOIYNV těstoviny

YKUSKZÁ zákusky

4. Nakresli potravinovou pyramidu.



Metodický list

Název:	Zdravý jídelníček
Cíl:	<ul style="list-style-type: none">- pomocí tvořivé aktivity pochopit význam zdravé stravy, umět přemýšlet nad potravinami, rozumět potravinové pyramidě
Motivace:	<ul style="list-style-type: none">- Formou motivujících otázek vyučující zjistí, úroveň a hloubku znalostí zadané problematiky.- Co máte dnes k svačině? Co budete obědvat? Co jíte doma? Jaké potraviny jsou zdravé? Proč? Jaké ne? Proč? Co bychom měli konzumovat ve větším množství? Co naopak ne?
Potřeby a materiál:	<ul style="list-style-type: none">- pracovní listy, pero, pastelky
Postup:	<ul style="list-style-type: none">- Žáci pracují samostatně, ve dvojicích nebo ve skupinách. Úkolem je správně vyplnit pracovní list. Následuje společná kontrola.
Reflexe:	<ul style="list-style-type: none">- Žáci si osvojí problematiku zdravého jídelníčku.- Přiřazují uvedené názvy k sobě.- Dokáží charakterizovat jednotlivé potraviny, umí určit, zda jsou zdravé či nikoliv.- Tvořivě myslí.- Chápu odlišnosti mezi jednotlivými druhy potravy.

Zdroje: Vlastní archiv autorky.