

Základní škola Brno, Jana Babáka 1

Číslo materiálu: VY 32 INOVACE 10/19

Název materiálu: Pracovní listy

Zdravé stravování

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.1486

Zpracoval: PhDr. Marie Pernicová

ANOTACE

Škola: Základní škola Brno, Jana Babáka 1

Vypracoval: PhDr. Marie Pernicová

Období vzniku materiálu: 2. pololetí 2011

Číslo materiálu: VY 32 INOVACE 10/19

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Předmět: Náš svět

Ročník: čtvrtý

Klíčová slova: živiny, zdravé a nezdravé plodiny

Předpokládané cíle vedoucí ke klíčovým kompetencím: Poznává živiny ve stravě.
Rozlišuje zdravé a nezdravé potraviny.

Použité výukové metody: Pracovní listy je možno použít pro samostatnou práci žáků, jako testy pro zjišťování znalostí žáků nebo daltonské listy

Předpokládané pomůcky: -

Popis prezentace materiálu: pracovní listy

Způsob hodnocení: Hodnocení pracovních listů se odvíjí od jejich využití. Lze hodnotit buď body nebo známkou

Bibliografie:

ČECHUROVÁ, Milana, Jana HAVLÍČKOVÁ a Ladislav PODROUŽEK. *Přírodověda 4: člověk a jeho svět : pro 4. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2010-2011. ISBN 978-80-7235-467-2.

ERNEKEROVÁ, P., ČERNÁ, M., ČIHÁKOVÁ, K. *Jaro v lese*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2007.

HLOBILOVÁ, I. *Les ve škole – škola v lese*. [pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2003.

HLOBILOVÁ, I. *Les ve škole – škola v lese - metodika*. [metodická příručka] Praha: Sdružení Tereza, 2003.

KOČOVÁ, I. *Les a voda*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2004.

MARŠÍKOVÁ, I., JAKOBOVÁ, Z. *Les a půda*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2005.

MARŠÍKOVÁ, I., JAKOBOVÁ, Z. *Zima v lese*. [doplňující pracovní listy] Praha: Sdružení Tereza, 2006.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

1. Které živiny by měla obsahovat naše strava?

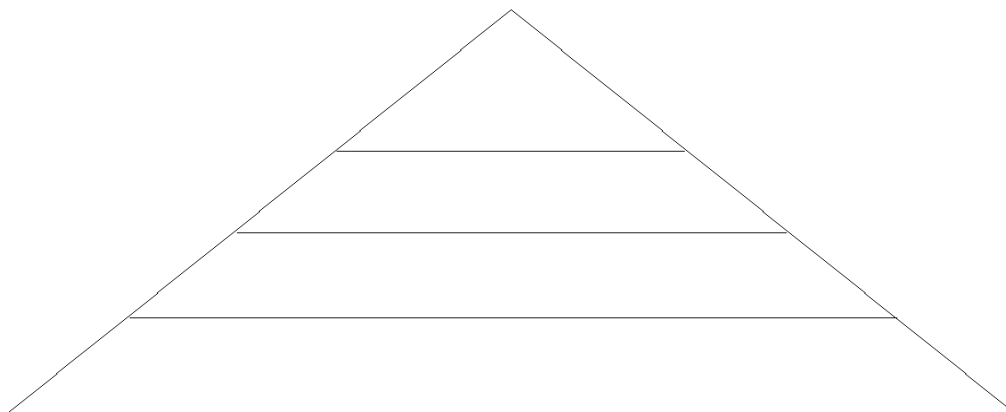
Vyjmenuj:

Doplň 2 – 3 potraviny

2. Abychom se zdravě stravovali, musí náš jídelníček obsahovat potraviny v určitém množství.

Z uvedené nabídky vyber a vypiš potraviny do pyramidy.

Mrkev, jablko, ryby, bonbony, jogurt, maso, mléko, celozrnné pečivo, zákusky, máslo, těstoviny, sýry, špenát, ředkvička, olej, brokolice, ořechy, pomeranč, zelí, okurek, dort, rýže, ananas, kiwi, banán, petržel, chléb.



3. Co napomáhá zvýšit imunitu (odolnost) našeho organismu? _____

4. Vyber potraviny rostlinného a živočišného původu.

Rýže, vejce, špagety, zmrzlina, žvýkačka, tvaroh, rohlík, sardinky, olej.

Rostlinný původ	Živočišný původ

5. Jaké je tvoje oblíbené jídlo? Znáš suroviny, ze kterého se připravuje? Napiš:

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

1. Které živiny by měla obsahovat naše strava?

Vyjmenuj:

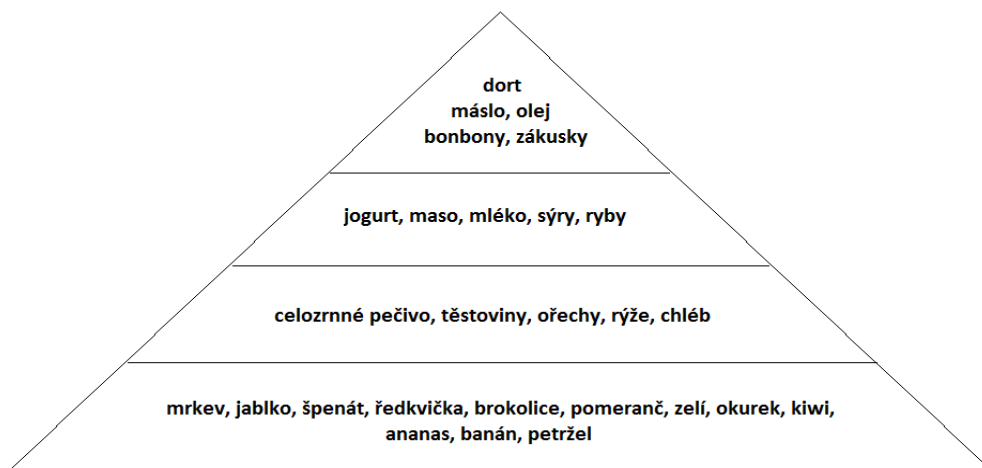
Doplň 2 – 3 potraviny

cukry	ovoce, pečivo
tuky	rostlinný olej, sýry
bílkoviny	maso, vejce

2. Abychom se zdravě stravovali, musí náš jídelníček obsahovat potraviny v určitém množství.

Z uvedené nabídky vyber a vypiš potraviny do pyramidy.

Mrkev, jablko, ryby, bonbony, jogurt, maso, mléko, celozrnné pečivo, zákusky, máslo, těstoviny, sýry, špenát, ředkvička, olej, brokolice, ořechy, pomeranč, zelí, okurek, dort, rýže, ananas, kiwi, banán, petržel, chléb.



3. Co napomáhá zvýšit imunitu (odolnost) našeho organismu? Vitamíny

4. Vyber potraviny rostlinného a živočišného původu.

Rýže, vejce, špagety, zmrzlina, žvýkačka, tvaroh, rohlík, sardinky, olej.

Rostlinný původ	Živočišný původ
rýže, špagety, žvýkačka, rohlík, olej	vejce, zmrzlina, tvaroh, sardinky

5. Jaké je tvoje oblíbené jídlo? Znáš suroviny, ze kterého se připravuje? Napiš:

Např. palačinky: mouka, vejce, mléko, olej, džem.