

Základná škola, Kuliškova 8, Bratislava



Naučme sa žiť zdravo

„Zdravie na tanieri 2019“

Metodická príručka



Vydané s podporou MŠVVaŠ SR v rámci výzvy Zdravie na tanieri 2019 realizáciou projektu
Naučme sa žiť zdravo.

Úvod

Téma „Zdravie vrátane zdravého stravovania“ je aktuálna v každom veku a záujem o ňu je potrebné prejavovať už v detskom veku. Je správne predchádzať nedostatku pohybu či zlým stravovacím návykom, ktoré by mohli viesť k obezite a s ňou súvisiacimi nemalými problémami so zdravím. Deti vnímajú mnohé aktivity vo vzťahu k zdravému životnému štýlu najmä cez vzor svojich rodičov. Práve rodičia, ale aj škola môže zohrať veľa pozitívneho pre zdravý vývoj dieťaťa, ak je dieťa správne usmernené a získava postupne správny vzťah k športu a pohybovým aktivitám a správny vzťah k jedlu, či už sa to týka veľkosti alebo počtu porcií počas dňa alebo výživovej hodnoty jednotlivých prijímaných denných chodov.

V základnej škole je možné realizovať s deťmi aktivity súvisiace so zdravou výživou v rámci priamej vyučovacej činnosti, ale aj v záujmových útvaroch – krúžkoch či v rámci školského klubu detí. Ideálne je naplánovať aktivity s deťmi tak, aby neboli len pasívnymi poslucháčmi, ale samy sa zapájali do ich realizácie a spolu rozhodovali, vyjadrovali svoj názor, prezentovali svoje zážitky a skúsenosti.

Pedagógovia Základnej školy Kuliškova 8, Bratislava aj za spoluúčasti rodičov realizovali so svojimi žiakmi niekoľko zaujímavých projektových aktivít, kde zážitkovou formou deti získavali informácie o zdravom stravovaní a prevencii voči obezite. Náš projekt mal názov „Naučme sa žiť zdravo“. Veľkú pozornosť sme venovali aj pitnému režimu detí.

Na záver projektu môžeme s radosťou konštatovať, že téma aj aktivity projektu deti zaujali a spätná väzba, ktorú sme od nich dostávali bola potešením za naše úsilie a čas, ktorý sme do projektu vložili. Každé dieťa, ktoré participovalo na projekte, si našlo priestor a spôsob, ako prejavíť svoju invenciu a názor. Niektorí sa „našli“ v tvorbe sloganov o jedle, iní v maľovaní loga a aktivite týkajúcej sa pitného režimu. Sme radi, že po odbornej stránke nás podporili lektorky z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva hlavného mesta Bratislava, ktoré vedú „Poradňu zdravej výživy a obezitologickú poradňu“ a pripravili pre našich žiakov nižšieho stredného vzdelávania v rámci štyroch skupín zaujímavú besedu s kvízom.

Túto metodickú príručku sme pripravili s cieľom šíriť dobré nápady a skúsenosti aj pre iné školy na Slovensku.

Pozývame Vás týmto prečítať si informácie o výsledkoch našej anonymnej ankety o zdravom stravovaní medzi našimi žiakmi na začiatku a v závere projektu s komentárom, ako sa zmenili postoje detí po realizácii projektu. Tiež Vás pozývame prezrieť si galériu výtvarných či literárnych prác, ktoré vytvorili naši žiaci počas projektu a ponúkame aj zábery z exteriéru našej školy – mobilné záhradky. Súčasťou projektu bola aj exkurzia v jablkovom sade, takže projektom sme sa venovali nielen zdravej výžive, ale aj environmentálnej výchove.

*Ing Marta Rovná a Mgr. Jana Charvátová
koordinátorky projektu „Naučme sa žiť zdravo“*

V záujme zdravia našich žiakov

Dieťa je často obrazom svojich rodičov. Pre dieťa je aj v jedení najväčším príkladom rodič. Priamo či nepriamo preberá návyky otca alebo matky, či už je to v správaní alebo napríklad aj v stravovaní. Je ideálne naučiť deti konzumácii mliečnych výrobkov, veľkého množstva ovocia či zeleniny, ale tiež v primeranom množstve konzumácii mäsa, ktoré je nenahraditeľným zdrojom niektorých zložiek potravy, potrebnej pre zdravý vývoj jedinca. Deti by mali prijímať čo najzdravšiu stravu, bez nadbytku cukru, soli, bez alergénov, s dostatkom zeleniny a ovocia, plného vitamínov a vlákniny. Deti by sa mali vyhýbať reštauráciám s rýchlym občerstvením. Žiaľ, mnoho detí priam vyhľadáva tieto jedlá, čo vedie iba k obezite, ukladaniu tukov v tele a naopak, potrebné zložky v strave chýbajú.

Negatívne štatistiky o rastúcej obezite medzi deťmi a mládežou a zaujímavá ponuka Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR v podobe grantovej výzvy „Zdravie na tanieri 2019“ nás priviedla k myšlienke realizovať projekt na podporu zdravia našich žiakov s cieľom pokúsiť sa zmeniť niektoré ich negatívne stereotypy pri stravovaní.

Naša škola sa zapojila projektom „Naučme sa žiť zdravo“ do grantovej výzvy Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR a získali sme grant na realizáciu projektových aktivít, ktorých pozornosť je sústredená práve na tému zdravého stravovania v detskom veku.

Touto príručkou Vám chceme predstaviť niekoľko motivujúcich aktivít, hier a nápadov, ktoré Vám majú napomôcť viesť vaše dieťa doma či v škole k zdravému stravovaniu. Tiež má byť studnicou nápadov aj pre iných pedagógov – učiteľov či vychovávateľov, kam obracať detskú pozornosť, kam upriamiť zrak a naštartovať svoju energiu pri práci s deťmi, keď hovoríme o jedle, najmä jeho kvalite. No nejde nám tu len o výživovú hodnotu jedla, chceme aj, aby deti neplytvali potravinami.

Výsledky z anketového prieskumu

V úvodnej fáze projektu sme zisťovali prostredníctvom anonimnej ankety medzi žiakmi niektoré informácie o ich stravovacích návykoch.

NAUČME SA ŽIŤ ZDRAVO - anonymný dotazník

- | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|--------|
| 1. Myslíš, že sa stravuješ zdravo? | áno | nie | neviem |
| 2. Vieš, čo je to vyvážená strava? | áno | nie | neviem |
| 3. Ješ denne mliečne výrobky? | áno | nie | neviem |

4. Ktoré mliečne výrobky máš najradšej?

mlieko, jogurt, tvaroh, syry, termix, miláčik, pribináčik

5. Ktoré mliečne výrobky máš najmenej rád?

mlieko, jogurt, tvaroh, syry, termix, miláčik, pribináčik

6. Koľko kúskov ovocia zješ denne?

7. Ktoré ovocie máš najradšej?

jablko, hruška, banán, slivka, čerešňa, jahoda, iné (napíš, ktoré)

8. Ktoré ovocie máš najmenej rád?

jablko, hruška, banán, slivka, čerešňa, jahoda, iné (napíš, ktoré)

9. Koľko porcií zeleniny zješ denne?

.....
 10. Máš rád zeleninové šaláty? áno nie neviem

11. Ktorý šalát ti najviac chutí?

mrkvový, cviklový, zelerový, uhorkový, kapustový, miešaný - paradajka, paprika, uhorka, cibulka, iný šalát (napíš, aký).....

12. Čo máš zvyčajne na desiatu?

.....

13. Zješ celý obed v škole? áno nie

14. Aké je tvoje najobľúbenejšie varené jedlo?

15. O koľkej hodine večeriaš?

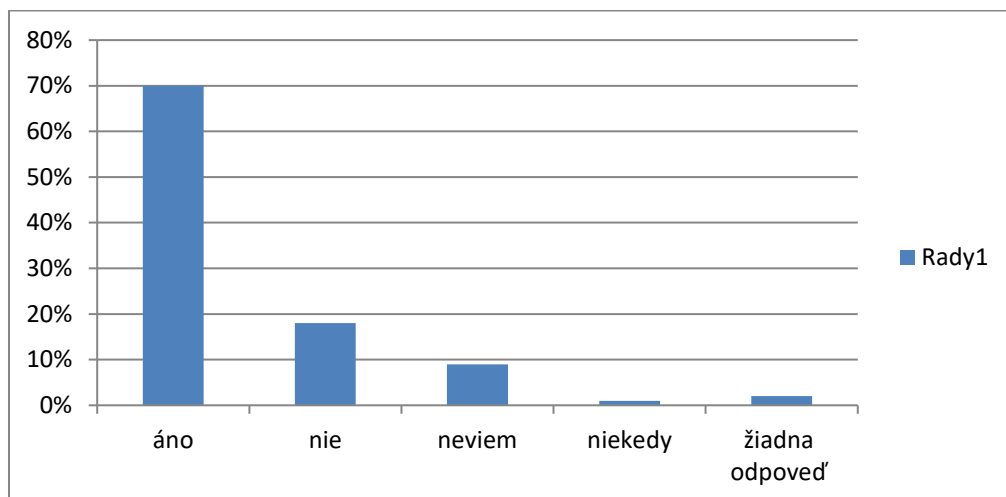
16. Aké nápoje piješ denne?

17. Ktoré sú tvoje obľúbené sladkosti?

Zisťovali sme medzi žiakmi, ako často počas dňa konzumujú ovocie a zeleninu a obľúbenosť zeleninových šalátov.

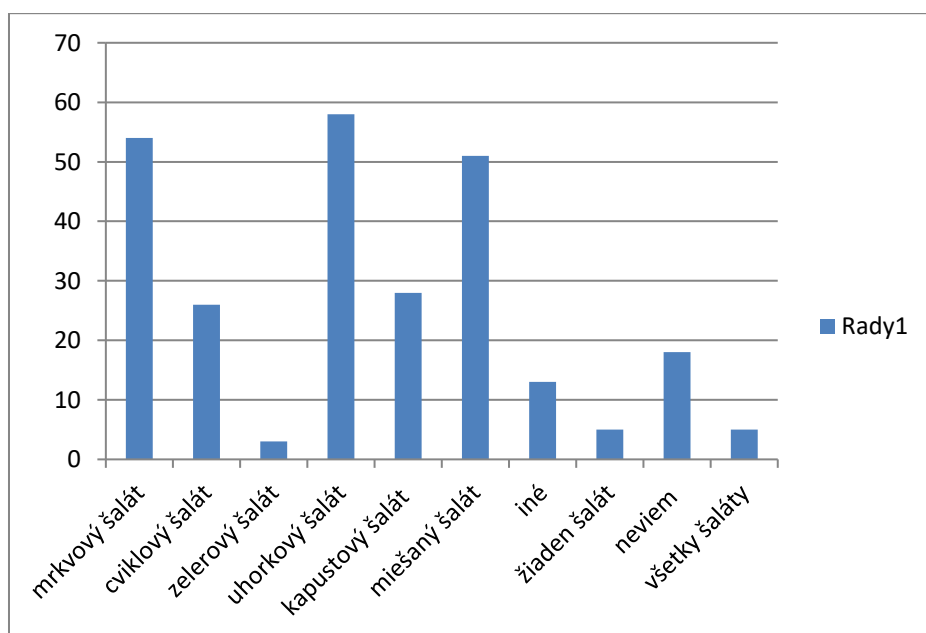
Otázka č. 10 Máš rád zeleninové šaláty?

Žiaci uvádzali ako odpoveď len jednu možnosť.



Otázka č. 11 Ktorý šalát ti najviac chutí?

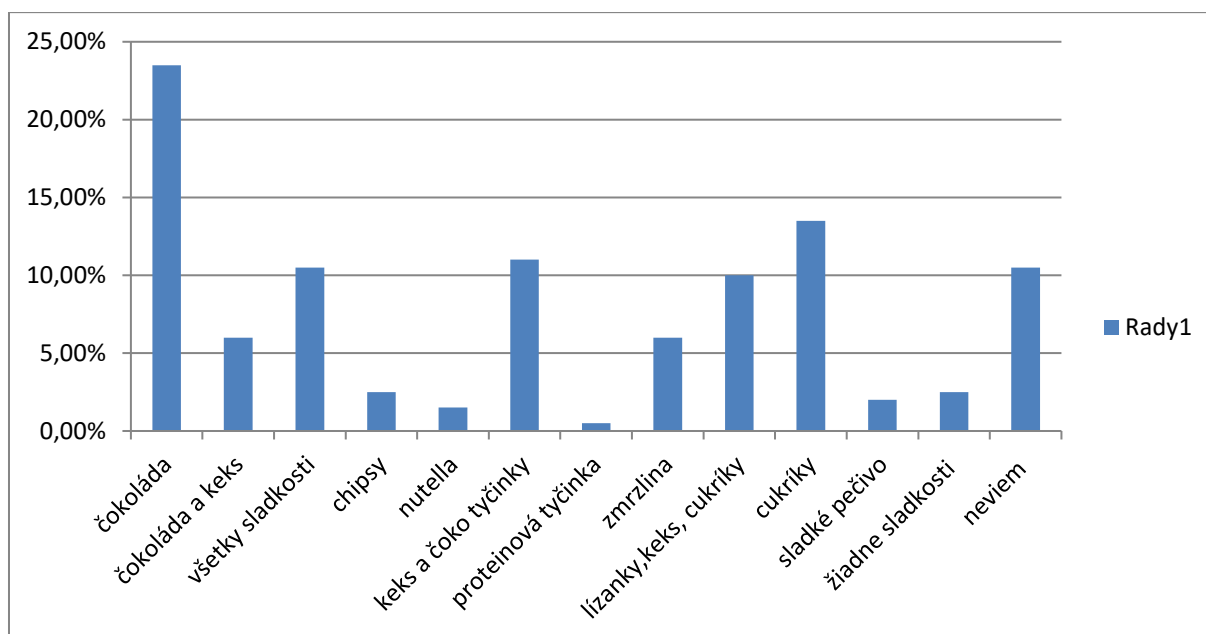
Mrkvový, cviklový, zelerový, uhorkový, kapustový, miešaný - paradajka, paprika, uhorka, cibuľka, iný šalát (napíš, aký). Žiaci uvádzali ako odpoveď aj viac možností súčasne.



Ako odpoveď „iné“ žiaci uvádzali šaláty: hlávkový, zemiakový, taliansky, grécky, majonézový, so syrom a mäsom, kurací, tuniakový.

Sladkosti

Nie je správne deťom úplne zakázať čokoládu alebo iné sladkosti. Čo sa ale odporúča, je stanoviť deťom hranicu, koľko môžu a ako často môžu konzumovať tento druh potravín. Sladkosti sú tzv. prázdne kalórie. Cukrík či čokoládovú tyčinku by dieťa nemalo dostať za odmenu a tiež by sa dieťa nemalo trestať, že „sladkosť“ nedostane, keď urobí niečo zlé, pretože to môže viesť k nesprávnemu vzťahu k jedlu. V rámci ankety sme zisťovali medzi žiakmi našej školy, ktoré sladkosti majú najradšej.



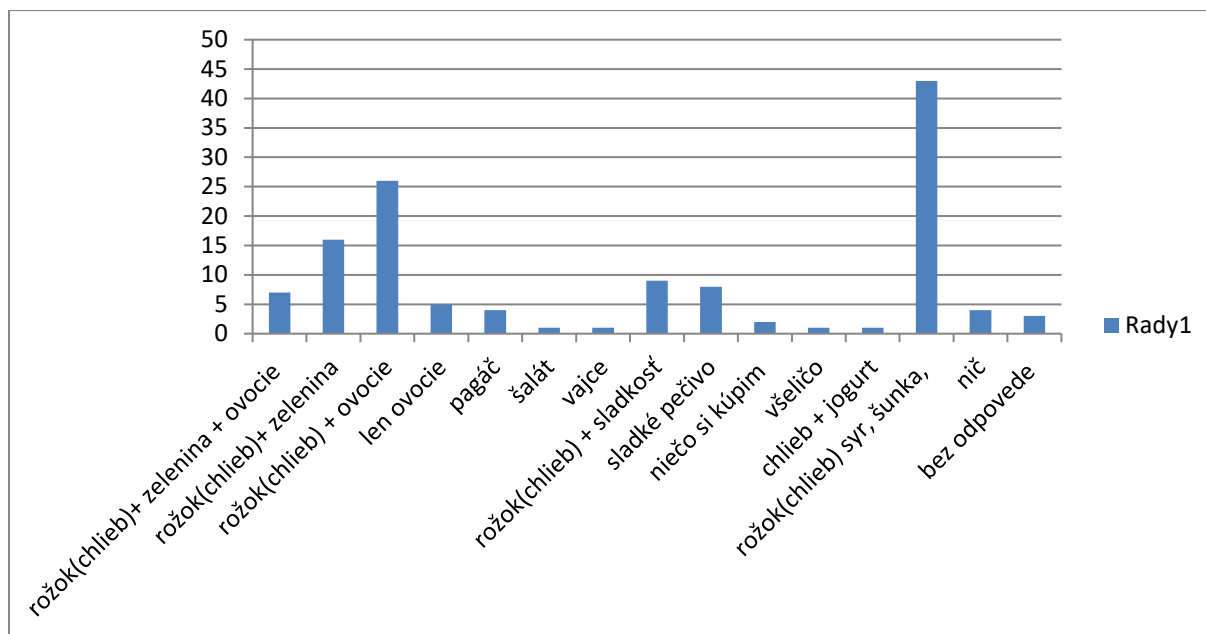
Žiaci uvádzali ako odpoveď aj viac možností súčasne. Kombinácie sladkostí, ktoré zvyknú konzumovať najčastejšie, sú uvedené v grafe.

Výber jedla spolu s dieťaťom – buďte pre deti povzbudením

Odporúča sa o výbere jedla s dieťaťom porozprávať a dať mu úlohu, aby povedalo, ktoré jedlo je podľa neho najzdravšie. Na desiatu do školy je potrebné mu dávať veľa ovocia a zeleniny. Určite by rodič nemal vyprevádzať dieťa do školy bez desiaty, s tým, že mu dáva peniaze, aby si desiatu kúpilo samo. Deti, ktoré si samy kupujú desiatu, si často vyberajú na konzumáciu samé nezdravé jedlá – chipsy, tyčinky, keksíky.

Anketová otázka: **Otázka č. 12 Čo máš zvyčajne na desiatu?**

Žiaci uvádzali ako odpoveď aj viac možností súčasne. Kombinácie toho, čo zvyknú konzumovať najčastejšie na desiatu, sú uvedené v grafe.



Spoločné stolovanie a servírovanie

Je užitočné občas zapojiť do prípravy jedla alebo stolovania aj samotné dieťa, radosť z večere či obeda je potom u detí o to väčšia.

Nekupujme nezdravé potraviny

Nezdravé potraviny by nemali byť predovšetkým u nás doma v špajzy ani v chladničke. Ak ich už kúpime, určite len v obmedzenom množstve a len z času na čas.

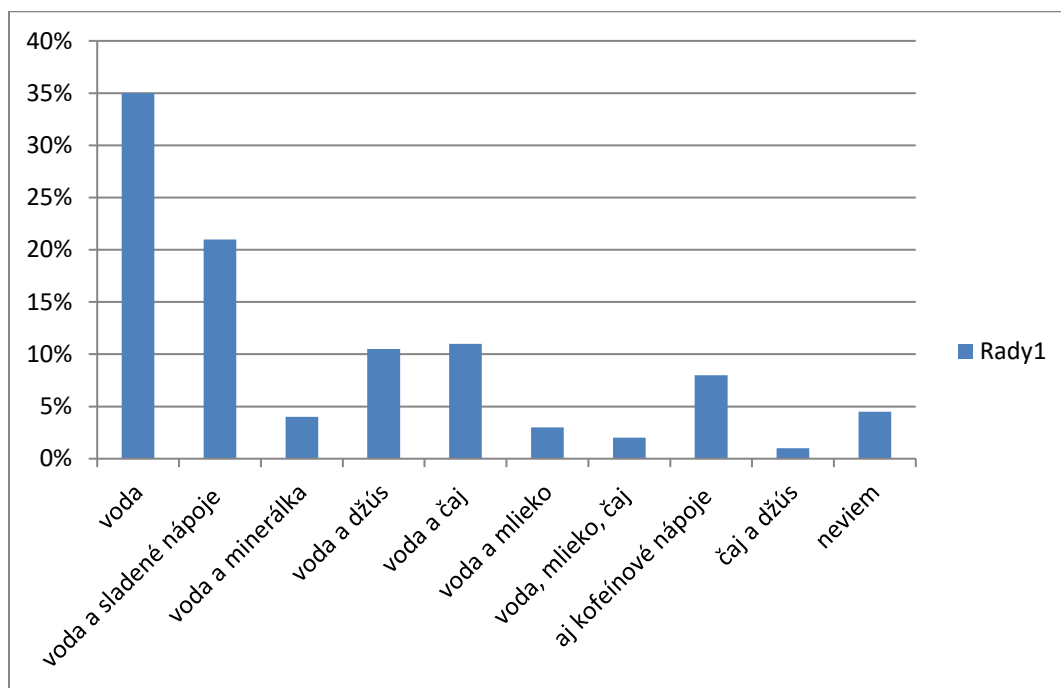
Pozor na prázdne kalórie z osladených nápojov

Treba deti naučiť, že súčasťou ich pitného režimu je najmä čistá voda alebo nesladený čaj. Sladené nápoje, najmä tie s obsahom kofeínu či energetické nápoje, je potrebné z pitného režimu detí úplne vylúčiť.

Prieskum o pitnom režime medzi žiakmi našej školy:

Otázka č. 16 Aké nápoje piješ denne?

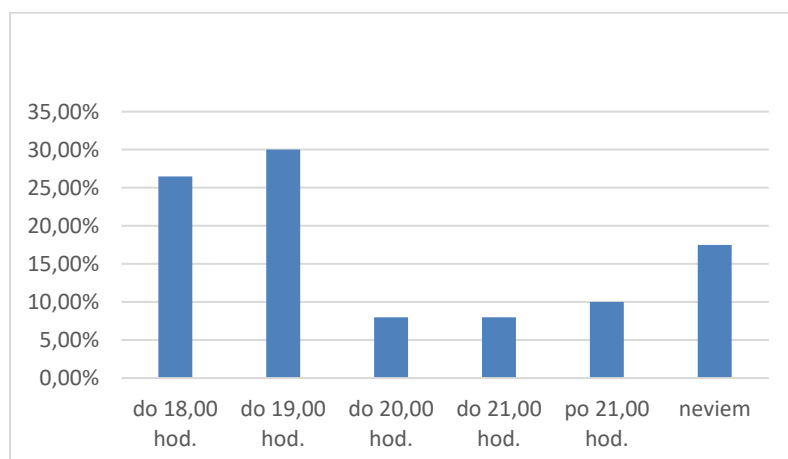
Žiaci uvádzali ako odpoveď aj viac možností súčasne. Kombinácie nápojov, ktoré zvyknú piť najčastejšie, sú uvedené v grafe.



Ľahká večera

Jedlo na večeru má byť bohaté na bielkovinu, ľahko stráviteľné. Ako príloha má byť dostatok ovocia a zeleniny. Príliš neskoré večere vedú k priberaniu a nepokojnému spánku.

Zisťovali sme medzi deťmi odpovede na otázku: **O koľkej hodine večeriaš?** Žiaci uvádzali ako odpoveď len jednu možnosť.



Malé porcie

Pri servírovaní jedla používame menšie taniere či misky. „Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili.“ Preto konzumujeme radšej päť malých porcií počas celého dňa ako jednu veľkú. Hlavne večerné jedenie často prispieva k nežiaducemu priberaniu, pretože sme si celý deň nenašli čas na to, aby sme sa najedli.

Ako to naučiť deti: „Kedy sme sýti“?

Nenúťme deti, aby zjedli všetko,
čo majú na tanieri. Slušné je
z hľadiska spoločenskej etikety
nechať na tanieri
aspoň jedno sústo jedla.

Povedali múdri:

Jedlo pre jedného vystačí pre dvoch, jedlo pre dvoch vystačí pre troch. (arabské príslovie)

Raňajky zjedz sám, obed ponúkni priateľovi a večeru daj nepriateľovi.

Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie. (François de La Rochefoucauld)

Polévka je grunt. (české porekadlo)

Hovorte vtipne o jedle

Broskyňa, marhuľa či ríbezle, keby sme ich nejedli, bolo by zle. Kapusta, kel, kaleráb, brokolica či karfiol, bez ich konzumácie zdravý by si nebol.	Ak chceš byť fit, bicykluj, behaj, plávaj, na tanieri len zdravé jedlo mávaj! To je teraz najnovší hit.
Čerešňa, višňa, jahoda, mať ich na stole je pohoda. Ešte lepšie ich mať v ústach, v brušku, dal si si ich aj dnes zopár na skúšku? Pery mám z nich krásne červené, dajte si ich aj vy! Nie?	Si športovec? Nepiješ minerálnu vodu? To robíš svojmu telu veľkú škodu. Športovec nielen veľa energie spáli, ale potrebuje doplniť aj minerály.
Zdravé jedlo na tanieri je pol zdravia v mojom živote. Ešte si občas zabehám, poskáčem a tepláky zavesím potom na plote.	Pre športovca je zdravá minerálka. Doplní v tele horčík či vápnik, zníži únavu, len s minerálkou zažijem ako športovec dobrú náladu.

Tieto slogany sú ukážkou toho, ako sa dá v rámci hodín slovenského jazyka pracovať so žiakmi s invenciou, s vtipom a pritom riešiť závažné témy súvisiace so zdravou výživou. Žiakom sa rozširuje nielen slovná zásoba, ale v rámci výtvarnej výchovy deti dokážu napríklad vyzdobiť školský priestor, ktorý ich tiež každodenne vychováva a vedie k správnym návykom pre zdravý životný štýl.

<p>Mrkva, jablko, hruška, šepká mi, šušká: „Daj mi ma, nenechaj ma v miske, my sme potraviny zdraviu blízke.“</p>	<p>Mám rád celozrnné tyčinky, pri športe rád dvíham činky. Občas si dávam horkú čokoládu, je to dovolený „doping“ na dobrú náladu.</p>
<p>Nevieš, že najzdravší nápoj je voda? Nepi 7up, Sprite či kolu! Budeš reprezentovať zdravú školu. Zdravý nápoj v pohári, dobrú náladu v tebe vyčarí.</p>	<p>Zdravá strava musí byť pestrá, potom nepotrebujeme užívať toľko liekov. Táto pravda platí už veky vekov, aj keď sa to niekomu možno nezdá.</p>
<p>Coca-Colou smäď si „hasiť“? Dobíjať energetickým nápojom energiu? To nie je správna voľba pre školáka. Šport, voda a nesladený nápoj, to nech ťa viac láka.</p>	<p>Cvikla, mrkva, kapusta ako šalát? Kto by ich nemal rád? Pravidelný pohyb a zdravá strava nám dobre zdravie dáva.</p>
<p>Zelenina, ovocie je základ môjho jedálnečka, behám po lese ako veвериčka. Zdravé jedlo a pohyb je základ môjho štýlu, ako žiť v zdraví, bez omylu.</p>	<p>Zdá sa vám, že vám zle trávi? Nejaké probiotikum to spraví. Kefír, kyslá kapusta či Acidko napravia všetko.</p>
<p>Mrkve, jablkám, slivkám hovorím často áno, len po zdravých raňajkách mám dobré ráno. Keksíkom, tyčinkám, chrumkám hovorím len občas. Ako žiť zdravo, mať zdravý života štýl? V lese nebehám, keď je nečas. Jem zdravo, športujem a v nohách „mám už 1000 míľ“.</p>	<p>Mám rád šalát hlávkový, každý deň ma miska s ním osloví, v kuchyni ma víta denne, pochutím si na ňom každodenne.</p>
<p>Dieťa mať musí jedno teplé jedlo denne, ba aj dospelý, inak by sme neboli zdraví a veselí, keby sme nemali teplý obed každodenne.</p>	<p>Mám rád pstruha na masle aj štuka je dobrá ryba, môj brat občas hovorí, že mu na tanieri losos chýba.</p>
<p>Niektoré deti vo svete musia hladovať, nemôžu sa zo zdravého jedla radovať. Nevyhadzuje potraviny, je to prírody dar, žiadne jedlo z kuchyne by nemalo vyjsť na zmar.</p>	<p>Červená repa to je cvikla, bolo by dobré, keby si ju jest' často zvykla. Zemiak, cibuľa cesnak je tiež zdravá zelenina, ak ich neješ, vitamín C ti chýba i vláknina.</p>
<p>Jedz pestro, pravidelne, ale striedmo, zdravým či chorým byť, to nie je jedno. Cvič, hýb sa cez týždeň aspoň trikrát, v zdravom jedle a pohybe je zdravia poklad.</p>	<p>Priniesol som do našej rodinky, do kuchyne novinky - čerstvé bylinky. V bylinkách je dobrá chuť i sila, čo by dobrá gazdiná bez nich v kuchyni robila?</p>

Použite slogany aj na výzdobu jedálne, tried alebo iných priestorov školy

<p>Prečo jesť najmä ovocie a zeleninu z našej záhrady? Na tom nie je nič zvláštne. Žiadne záhady. Jesť ovocie, ktoré narástlo v našom regióne, je najzdravšie pre teba i tvoju rodinu, Netreba preto hľadať v inej sveta zóne, dá vám všetky vitamíny, minerály i potrebnú vlákninu.</p>
<p>Neskorá večera nie je zdravá, kilo ku kile nám na hmotnosti zbytočne pridáva.</p>
<p>Syry nám dávajú sily.</p>
<p>Obezita či nadváha - tá si rada s chorobami „ruky podáva“.</p>
<p>Ak chceš, aby si zdravá bola, v jedle nech nechýba ti rukola.</p>
<p>Zákusky, torty nejedz často a veľa, lebo budeš mať problém pri behu dobehnúť do cieľa.</p>
<p>Tvaroh, mlieko, syry, jogurty, to sú zdravé zuby a kosti.</p>
<p>S cukríkmi a keksami len opatrne, inak to s твоjím BMI indexom zle dopadne!!!</p>

Ukážka našich aktivít so žiakmi

Exkurzia do ovocného sadu

Pri aktivitách na tému „Zdravá výživa“ je pre žiaka veľmi prospešné mať skúsenosť a zážitky pri vypracovávaní žiackych zadaní a tvorbe žiackych produktov nielen v rámci interiéru školy, ale obohacujúcim prvkom pre deti sú aj činnosti v exteriéri školy či exkurzia do ovocného sadu. Učíme tak nielen o zdravej výžive, ale dotýkame sa aj environmentálnych tém, motivujeme deti ku konzumácii ovocia a zeleniny z vlastného regiónu. Deti majú príležitosť komunikovať s ľuďmi z praxe, vyjadriť svoj názor a svoje postoje. V prípade našej exkurzie sa dozvedeli celú genézu pestovania jablák v sade, aké práce a opatrenia to vyžaduje, aké technické zariadenia sa kde používajú. Veríme, že si budú aj viac vážiť prácu poľnohospodárov, ktorí prinášajú na naše stoly čerstvé a zdravé ovocie, zeleninu či iné potraviny. Zážitkové učenie je pre žiaka iný uhol pohľadu na problematiku riešenú v danom projekte. Pri takýchto aktivitách je žiak priam vťahovaný do rozhovorov, do dialógov. Navodená situácia mu ponúka priestor pre kladenie zvedavých otázok, ktoré ho zaujímajú.

Návšteva školskej knižnice

V školskej knižnici žiaci vyhľadávajú literatúru na tému zdravie, zdravé recepty, časopisy s témou zdravého životného štýlu. Upevňujú si návyky kultúrneho správania v knižnici, vypožičiavajú si knihy a získavajú informácie o danej téme. V knižnici môžu vypracovať projekty na uvedenú tému, z kuchárskych knižiek si môžu v žiackej kuchynke pripraviť zdravé jedlá. Môžu vyhľadať knihy s krížovkami na tému zdravá strava a rozvíjať logické myslenie pri riešení krížoviek (viď CD).

Aktivity v školskej knižnici

Žiaci počas realizácie projektu navštívili školskú knižnicu, kde hľadali knihy o zdraví, knihy receptov - kuchárske knihy. Pracovali s krížovkami, ktoré lúštili, ale aj sami vytvárali vlastné krížovky s tajničkou na tému „Zdravé jedlo“. Spestrením činnosti žiakov bolo aj čítanie citátov o jedle.

Beseda s odborníkmi z oblasti výživy

Počas toho druhu aktivity má žiak príležitosť korigovať svoje názory na zdravú výživu získané z rôznych zdrojov. Ide o aktivitu, kde žiak môže prejaviť svoje kritické myslenie, môže si naživo skonfrontovať, či to, čo čítal o zdravom stravovaní a zdravom životnom štýle je v zhode s názormi odborníkov z danej oblasti. My sme mali to šťastie, že pani lektorky z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva hlavného mesta Bratislavy viedli besedu formou diskusie. Žiaci mali veľa príležitostí spýtať sa, čo ich zaujíma o kvalite potravín či chorobách z nesprávneho stravovania. Ukázalo sa, že otázok by bolo ešte aj viac, ako je času vyhradeného na besedu, preto naša spolupráca s pani lektorkami bude pokračovať aj v budúcnosti. Besedu sme mali so štyrmi skupinami žiakov vo veku 11-15 rokov a naši žiaci staršieho školského veku sa ukázali ako dobrí partneri pre diskusiu, pretože otázok bolo neúrekom. Táto beseda bola ukážkou aktivity s využitím prierezovej témy osobnostný a sociálny rozvoj.

Brigáda – budovanie mobilných záhradiek

Odborníci zistili, že deti si najviac zapamätajú pre život práve tie činnosti a aktivity, ktoré si samy vyskúšali a zažili. S cieľom pripraviť pre žiakov prostredie pre praktickú výučbu v exteriéri školy sa rodičia, pedagógovia a žiaci našej školy spolupodieľali na vybudovaní mobilných záhradiek na pestovanie bylín či ovocia a zeleniny v areáli našej školy. Táto spoločná brigáda sa uskutočnila v sobotu 12. októbra 2019. Naše sobotné podujatie navštívila aj TV Ružinov. Pani riaditeľka ZŠ Kulíškova, Bratislava PaedDr. Antonia Snehotová a koordinátorka projektu Naučme sa žiť zdravo Mgr. Jana Charvátová informovali širokú verejnosť o tomto projekte, ktorý je realizovaný v rámci výzvy MŠVVaŠ SR Zdravie na tanieri 2019.

Výtvarná súťaž o najlepšie logo na propagovanie správneho pitného režimu

Táto aktivita bola príležitosťou prejaviť svoj výtvarný talent, logo však mohlo byť doplnené aj výstižným sloganom. Deti kreslili tradičným spôsobom alebo aj prostredníctvom PC. Porota určila víťazov, ktorí získali fľaše na pitný režim.

Aktivity s jedálnym lístkom

Žiaci tretieho ročníka sa v rámci školského klubu detí venovali práci s jedálnym lístkom, najmä čítaniu s porozumením. Reagovali na otázky: Koľkokrát v týždni boli zaradené do jedálneho lístka mliečne výrobky? – Kedy bolo v ponuke hovädzie mäso? – Je pondelok bezmäsitý deň? – Koľkokrát v týždni máme ovocie?. Otázky kládla pani vychovávateľka, ale neskôr aj samotné deti.

Žiaci štvrtého ročníka navrhli jedálny lístok. Na hodine fyziky bol návrh jedálneho lístka doplnený o kalorické hodnoty.

Mikuláš rozdáva zdravé sladkosti

Aktivitu sme uskutočnili so žiakmi z Hotelovej akadémie Mikovíniho v Bratislave. Deň bol venovaný príprave zdravých sladkostí zo zeleniny a ovocia, ovsených vločiek a iných obilnín. Študenti v spolupráci so žiakmi základnej školy pripravili ovocné misy, vyrezávali ovocie a zeleninu, vytvorili zaujímavé ovocné kytice a taktiež pripravili ovocné šaláty s ovsenými vločkami. Nakoniec prišiel Mikuláš a každý žiak dostal od neho jablko (viď CD).

Aktivity na hodine prírodovedných predmetov

Žiaci nižšieho stredného vzdelávania pracovali na hodine fyziky s kalorickými tabuľkami a prepočtom energetickej hodnoty potravín na nameraný objem mlieka či iných nápojov a navážené množstvá rôznych potravín tiež prepočítavali s využitím energetickej hodnoty jednotlivých potravín zistenej z kalorických tabuliek na množstvo 100 g danej potraviny.

Na hodine chémie sa venovali správne uskladneniu potravín, vplyvu teploty a ročného obdobia na čerstvosť jednotlivých druhov potravín. Pracovali s pojmami „dátum spotreby“ a „minimálna trvanlivosť potravín“, a to v prostredí špajze, chladničky a mrazničky. Reč prišla aj na zdravotné riziká a ochorenia spôsobené konzumáciou pokazených potravín, hnilobou či plesňou kontaminované potraviny - botulizmus, salmonelóza. Tiež sme sa bavili o dôležitosti umývania ovocia a zeleniny pred ich konzumáciou.

Na hodine techniky vykúzlili z ovocia krásne a zdravé „ovocné kytice“, pestré a zdravé taniere s desiatou, vyzdobili priestor školskej kuchynky nástenkou o zdravom stravovaní. Na hodine informatiky spracovali jedálny lístok, zostavený na vyučovacích hodinách biológie, do grafickej podoby. Pri práci využili najmä program Excel.

Téma „Vitamíny“

Žiaci sa venovali úlohe vitamínov v jedle v rámci primárneho aj nižšieho stredného vzdelávania. Žiaci mladšieho stredného veku väčšinou prirad'ovali k názvom vitamínov správne ukážky potravín či už išlo o ovocie a zeleninu alebo aj chlieb, mlieko, mliečne výrobky, vajcia, orechy a iné potraviny.

Žiaci staršieho školského veku sa venovali na hodine chémie projektovému vyučovaniu. Zhotovovali projekty, kde upozorňovali aj na konkrétny význam daného vitamínu pre správne fungovanie a rast ľudského tela. Súčasťou mnohých projektov bola aj informácia, či ide o vitamín rozpustný vo vode alebo v tuku a otázka možného predávkovania. Žiaci sa venovali aj ochoreniam, ktoré môžu byť spôsobené nedostatkom niektorých druhov vitamínov.

Návrh, realizácia a vyhodnotenie aktivít prostredníctvom metodických listov

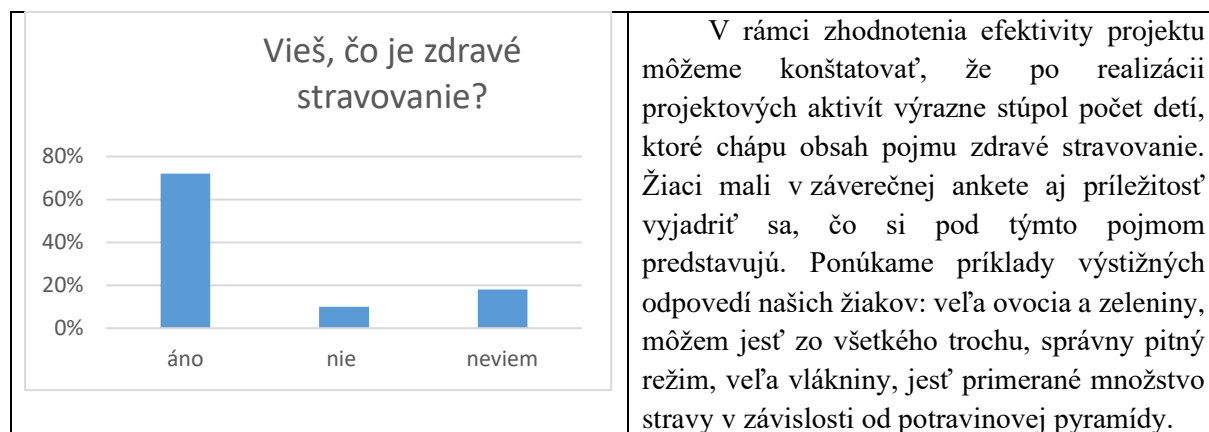
Paleta vykonaných žiackych aktivít bola naozaj pestrá. Zapojení boli žiaci mladšieho aj staršieho školského veku, pedagogickí pracovníci – učitelia a vychovávatelia – realizovali so žiakmi aktivity s rôznym zameraním, pričom ich spoločný menovateľ bolo zdravé stravovanie. Z každej aktivity bol vypracovaný metodický list.

Z priestorových dôvodov pri zostavovaní tejto metodickej príručky v tlačenej podobe uvádzame len jednu ukážku metodického listu z aktivity.

Všetky ostatné metodické listy sme umiestnili na CD, ktoré je prílohou tejto metodickej príručky, kde je možné sa s nimi oboznámiť v elektronickej podobe.

Výsledky záverečnej ankety po realizácii projektu „Naučme sa žiť zdravo“

Na záver vám ponúkame obraz efektivity projektu vo forme grafu, zostaveného z odpovedí na otázku: Vieš, čo je zdravé stravovanie?



Metodický list k aktivite Prírodovedné predmety vs. zdravé stravovanie

Vzdelávacia aktivita: Zdravá výživa z pohľadu čerstvosti potravín, vitamíny v jedálničku žiaka

Predmet: chémia

Vyučujúci: Ing. Marta Rovná

Časový rámec: 2 vyučovacie hodiny

Cieľ aktivity: Cieľom aktivity bolo pracovať so žiakmi s informáciami o zdravých potravinách z pohľadu ich čerstvosti a venovať sa prospešnosti vitamínov rozpustných vo vode (vitamín B a C) a vitamínov rozpustných v tukoch (D,E,K,A) pre ľudský organizmus. Cieľom bolo tiež upozorniť na ochorenia z ich nedostatku.

Kompetencie: učiť sa správne nakupovať a skladovať potraviny, vedieť čítať etikety potravinárskych výrobkov, poznať zdroje vitamínov z vlastného regiónu, byť informovaný o následkoch nízkej dennej spotreby ovocia a zeleniny pre zdravie človeka v školskom veku, ale aj v dospelosti

Vek detí: 14 -15 rokov

Metódy: motivačný rozhovor, brainstorming, projektové vyučovanie

Formy: práca jednotlivca

Pomôcky: tabuľky o minimálnej dobe trvanlivosti jednotlivých druhov potravín

Motivačná časť- teória: Žiaci v úvode aktivity predviedli „burzu nápadov“, vlastných skúseností a zážitkov pri nakupovaní potravín. Vyjadrili sa, akým spôsobom a kde doma skladujú potraviny, ako si všimajú údaje na potravinových obaloch v obchodoch a pod. Rozprávali sme aj o botulizme, ktorý vzniká z pokazených zeleninových a mäsových výrobkov a aj o ich problémoch so zažívaním, ktoré hrozí zo zle uskladnených potravín. Venovali sme sa tiež vplyvu ročného obdobia na kazenie potravín.

Realizačná časť- praktická úloha:

A) Žiaci sa oboznámili s teoretickou časťou úlohy, vymenili si názory a skúsenosti. Pripravili projekty, v ktorých si vybrali väčšinou 5 - 7 ľubovoľných potravín a napísali ich dobu minimálnej trvanlivosti v špajzy, chladničke a mrazničke. Naučili sa rozlišovať pojem „dátum spotreby“ a „minimálna trvanlivosť“ a vysvetlili, kedy je možné ešte potravinu konzumovať. Venovali sme sa aj príkladom ochorenia z plesnivých či hnilobou napadnutých potravín.

B) Žiaci vypracovali projekty o vitamínoch. Svoju pozornosť sústredili najmä na význam jednotlivých druhov vitamínov pre správny vývoj a fungovanie ľudského organizmu. V projektoch uvádzali príklady zdrojov jednotlivých vitamínov v potravinách, ale aj choroby a ťažkosti, ktoré človek môže nadobudnúť ak má nedostatočný príjem vitamínov.

Vyhodnocovacia časť: Žiaci si uvedomili, že zdravá strava musí mať nielen svoj správny nutričný a kalorický obsah, ale že rovnako dôležitá je aj čerstvosť potravín. Potravina po dobe spotreby sa môže stať dokonca potravinovým jedom a namiesto príjemného zážitku z konzumácie jedla môžu skončiť s nepríjemnými zdravotnými ťažkosťami v ordinácii lekára, v najťažších prípadoch aj v ohrození života.

Záver

Človek sa má starať o svoje zdravie už od detstva. Tento projekt bol dobrou príležitosťou hovoriť s deťmi o zdraví, zdravom životnom štýle, zdravom stravovaní či pravidelnom športovaní. Počas aktivít deti preukázali, že niektoré prvky zdravého životného štýlu sú aj v súčasnosti súčasťou ich denných aktivít. Sú však návyky, ktoré by mali deti zmeniť. Samy deti to zistili aj vďaka projektu, novým informáciám a indoorovým či outdoorovým aktivitám. Hovorí sa, že nám vyrastá indoorová generácia detí, ktoré sedia viac pri tabletoch, mobiloch a počítačoch, akoby zabudli na pohyb v prírode, športovanie. Je potrebné tieto nežiaduce trendy zvrátiť v prospech zdravia detí, teda limitovať ich prácu na PC, mobile či tablete a ísť s nimi do prírody, ponúkať im doma misky a taniere so zdravými surovými potravinami, prípadne zdravými kuchynskými technológiami pripravené jedlá. Deti našej školy už vedia, že by mali častejšie siahať po konzumácii ovocia a zeleniny a návštevy „fast foodových“ reštaurácií by mali obmedziť na minimum.

Autor príručky: Ing. Marta Rovná

Autori metodických listov: kolektív pedagogických pracovníkov ZŠ Kulíškova, Bratislava

Vydané s podporou MŠVVaŠ SR v rámci výzvy Zdravie na tanieri 2019 realizáciou projektu
Naučme sa žiť zdravo.

www.zskuliskova.sk