

Blokové vyučovanie - „Vieme, čo jeme“

Spracovanie témy : Zelenina, ovocie, orechy z našich sádov Odkiaľ jedlo pochádza

1. Cieľ, zameranie aktivity

- uvedomiť si význam a pôvod potravín pre zdravý organizmus
- poznať prírodné zdroje v domácnosti, v záhrade, ktoré sa dajú využiť na spracovanie domácich výrobkov, vedieť si vážiť dary prírody, ktoré máme vo svojom regióne, obci
- v akej miere by mal človek konzumovať ovocie zeleninu, a iné potraviny, bohaté na vitamíny, zásady zdravej výživy, dobré stravovacie návyky
- ekologický význam ovocia a zeleniny (zdravá výživa, bez chemikálii), ochutnávka domáceho ovocia a zeleniny a ich produktov

2. Vyučovací predmet

Aktivitu možno zrealizovať na 2-3 vyučovacích hodinách formou projektového dňa, resp. blokoveho vyučovania. Realizácia je možná a vhodná vo všetkých ročníkoch, primerane prispôsobená veku žiakov.

Aktivitu zrealizovali triedni učitelia vo svojich triedach na hodinách- triednická hodina, prírodoveda, biológia, slovenský jazyk, pracovné vyučovanie, výtvarná výchova, etická výchova a pod. podľa rozvrhu na daný deň.

3. Pomôcky

- spracovaný materiál k rozhlasovej relácii- Zásady zdravej výživy,
- dotazník, prezentácie- Potravinová pyramída, Zdravý životný štýl, Zelenina, ovocie
- PL – regionálne potraviny, PC, internet, mapa
- rôzne druhy ovocia a zeleniny, ich spracovanie, produkty
- písacie potreby, papiere, fixky, tabuľa ...

4. Príprava – 1. hodina

- informovanosť žiakov prostredníctvom rozhlasovej relácie, nástenky
- motivačná prezentácia k danej téme – Zdravý životný štýl
- dotazník o zdraví, stravovacích návykoch

5. Postup /realizácia – 2.- 3. hodina

1. Rozhovor, diskusia na danú tému, problematiku
2. Rozdelenie žiakov do 3-4 skupín, vysvetlenie úloh, pomôcok – PL

A. Žiaci pracujú v skupinách, riešia PL, kde zisťujú pomocou mapy nášho okresu, regiónu, internetu a pod., ktoré základné potraviny sa nachádzajú resp. vyrábajú v našom regióne, snažia sa reálne napísať do PL čo najviac domácich producentov.

B. Žiaci poznávajú a rozlišujú rôzne druhy ovocia a zeleniny, ktoré si doniesli z domu, ako hlavný zdroj vitamínov pre naše zdravie, príprava jednoduchých ovocných a zeleninových pochúťok podľa domácich receptov.

3. Reflexia – Vyhodnotenie PL, čo sme zistili a diskusia spojená s ochutnávkou domácich produktov a pripravených pochúťok z ovocia, zeleniny, a pod.

6. Zhrnutie blokového vyučovania

- **naučili sme sa:** ktoré potraviny sú zdrojom vitamínov, ich dôležitosť a význam pre zdravý vývoj organizmu,
- **zapamätali sme si:** že domáce produkty a výrobky sú zdravé, chutné, bez chemikálii, konzervantov (ovocie, zelenina, mlieko a ďalšie produkty)
- **nájdené ponaučenie:**
 - 1.) hospodárne využitie domácich surovín (zelenina, ovocie- sušené ovocie, konzervované, a pod.) ako zdroj vitamínov s dôrazom na ochranu prírody
 - 2.) nákup potravín podľa potrebného množstva, ceny, kvality od slovenských domácich a regionálnych producentov s dôrazom na myšlienku, aby ich konzumácia podporila regionálny rozvoj
 - 3.) dobré stravovacie návyky, konzumovať potraviny, ktoré sú pre nás prospešné a tie, ktoré obsahujú zvýšené množstvo cukru, tuku, tak sa im vyhýbať.

7. Prílohy:

Dotazník o zdraví

1. V noci spím pravidelne

- 8 hodín
- menej ako 8 hodín
- viac ako 8 hodín

2. Stravujem sa

- 5 krát denne
- menej ako 5 krát denne
- viac ako 5 krát denne

3. Raňajkujem

- každé ráno
- niekedy
- neraňajkujem

4. Desiatu

- si pripravujem sám
- pripravujú rodičia
- nedesiatujem
- kupujem si niečo v šk. bufete

5. Obed

- obedujem v školskej jedálni
- doma
- v reštaurácii
- neobedujem

6. Ovocie

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

7. Zeleninu

- jem pravidelne
- jem nepravidelne
- nejem vôbec

8. Nápoje

- vypijem viac ako 1,5 l
- vypijem menej ako 1,5 l
- neviem posúdiť

9. Nápoje

- uprednostňujem sladené nápoje
- uprednostňujem nesladené nápoje
- neviem posúdiť

10. Alkoholické nápoje

- pijem pravidelne
- pijem nepravidelne
- nepijem

11. Cvičím

- pravidelne
- nepravidelne
- neviem posúdiť

12. Denne prejdem pešo

- viac ako 4 km
- menej ako 4 km
- neviem posúdiť

13. Do školy

- chodím pešo
- dopravným prostriedkom

14. Pri internete a televízii

- som denne viac ako 2 hod.
- som denne menej ako 2 hod.

15. Fajčenie

- fajčím pravidelne
- fajčím nepravidelne
- nefajčím

Odkiaľ jedlo pochádza - Regionálne potraviny -PL

Nájdite v každej z uvedených kategórií lokálneho výrobcu (vzdialeného **do 50 km**).
 Vypracujte prosím zadanie samostatne a snažte sa nájsť čo najviac výrobkov.
 Nezabudnite na biopotraviny a predaj z dvora, ktoré sú vhodným zdrojom regionálnych potravín (často ani netušíme, že za rohom máme biofarmu, alebo lokálneho producenta☺)

Meno a priezvisko: <i>Trieda:</i>		Mesto kde sa nachádza škola príp. vaše bydlisko :
Typ produktu / potraviny	O aké produkty /potravinu ide	Výrobca / producent (uvedte meno a adresu)
Ovocie	Rôzne druhy ovocia a zeleniny (výkup a predaj)	
Zelenina	Pestovanie –rôzne druhy zeleniny a poľnohospod. plodiny Rôzne druhy ovocia, zelen. -kapusta, zemiaky, Spracovanie kapusty - kyslá kapusta	
Pekárenské výrobky	Chlieb, pečivo, zákusky, torty Chlieb, pečivo Zákusky, torty	
Mliečne výrobky	Mlieko, maslo, tvaroh Tvaroh, mlieko, syry Bryndza, žinčica, syr... Syr, parenica, žinčica, bryndza, oštiepky, jogurty, tvaroh	
Mäsové výrobky	Hov. dobytok, ovce, kozy – mäso, mlieko Chov a predaj ošípaných – mäsa, (mlieko) Mäso, klobásy, jaternice,	

	salámy, tlačienka a pod. Mäso – husi, kačky, morky, kury, klobásy, jaternice, tlačienka, škvarky , masť, ryby...	
Vajcia	Vajcia, nosnice Vajcia, mäso	
Alkoholické nápoje	Alkohol, víno, mušty Pivo Alko- nealko nápoje, sirupy	
Nealkoholické nápoje sladené	Sirupy, mušty, sóda Sirupy, džúsy,... (cestoviny, krmivá)	
Minerálne a stolové vody	Plnenie vody – Baldovská, Salvator, Drobček a pod.	
Ochucovadlá	Spracovanie a predaj orechov Včelie produkty Med	
Iné – obilniny	Múka, krmivá Pestovanie plodín (pšenica, kukurica, jačmeň, repka ...)	
ryby	spracovanie a konzervovanie rýb, zeleniny, ovocia Chov a predaj rýb	
BIO –potraviny	Rôzne druhy potravín, (sladkosti, múka...) Mäso, ryby, chlieb, pečivo, mliečne výrobky, vajcia, džemy, mušty a pod.	
Cestoviny	výroba a predaj cestovín,	
Olejníny, strukoviny	kukurličné chrumky, repka olejná, sója, strukoviny , olejniny sója + všetky (hovädzí dobytok– mäso, mlieko)	

