

ZDRAVÍ A MY

Sůl, tuky, cukry
Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)



Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce
Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce
Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce
Zelenina: 3–5 porcí
Ovoce: 2–4 porce
Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí

Mléko, mléčné výrobky
Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),
1 kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny
Jedna porce - 125 g drůbežního, rybího či jiného masa,
2 vařené bílky nebo miska sojových bobů,
porce sójového masa



Zelenina
Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata,
miska čínského zelí či salátu, půl talíře brambor
či sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce
Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), miska jahod,
rybízů či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy



Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo
Jedna porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska
ovocných vloček nebo mšlí, 1 kopeček vařené rýže či vařených
těstovin (125 g)



Doba trvání : dlouhodobý

Třída: V.třída – 1., 2.r. ZŠP a 6.,7. a 8.r ZŠS + VI.třída – 3.r a 4.r. ZŠP + III. třída – 5. + 6 r.

Vypracovala: Jiřina Dáňová

V projektu jsou zahrnuty **všechny vzdělávací oblasti**

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení - používá základní pojmy z různých vzdělávacích oblastí

Chápe obecně používané termíny, znaky a symboly

Poznává vlastní pokroky

Kompetence k řešení problémů –

Nenechá se při řešení problému odradit nezdarem

Dokáže popsat problém a svěřit se s ním, při řešení složitějších problémů požádá o radu a řídí se jí

Kompetence komunikativní – rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje

Dorozumí se se svými spolužáky

Kompetence sociální a personální – respektuje pravidla práce v týmu, rozpozná nevhodné a

rizikové chování

Navazuje a udržuje vztahy s vrstevníky

Kompetence občanské – respektuje společenské normy a pravidla soužití

Chrání své zdraví

Kompetence pracovní – pracuje podle daného pracovního postupu

Průřezová témata:

- **Osobnostní a sociální výchova** – zvládání vlastního chování, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni, vede k akceptaci různých typů lidí, názorů, přístupů k řešení problémů, pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým
- **Environmentální výchova** - vede k ochraně svého zdraví

Cíl projektu: připomenout dětem již známé informace o zdravé výživě, přidat nové, upozornit na souvislost mezi sportem a zdravou výživou, které jsou důležité pro správný duševní i tělesný vývoj člověka

probrat hygienu ústní dutiny, osobní hygienu, mytí rukou

Metody a formy: metody slovní - rozhovor, diskuse, vysvětlení, práce s textem

metody názorně demonstrační, pozorování,

metody praktické – grafické a výtvarné činnosti

metody řešení problémů

individuální i skupinová práce

Realizace:

Téma projektu prolínalo těmito předměty:

Čj – čtení – orientace v textu

Psaní – psaní nadpisu

Literární výchova – čtení na internetu

Matematika – početní operace do 20

Vv – kreslení nejoblíbenějšího jídla

Prvouka, Věcné učení - zásady hygieny osobní, při přípravě pokrmu, zdravé potraviny, škodlivé vlivy na naše zdraví

Tělesná výchova – cvičení pro správné držení těla, posilovací cviky, vytrvalost

Pracovní vyučování – práce s letáky, lepení, stříhání při sestavení pyramidy, příprava zeleninového salátu, mrkvové pomazánky.

Průběh projektu:

I. část : na podzim, jsem začala s žáky 1. + 2. ročníku a ZŠS projekt „ Zdraví a my“

Na úvod jsem žáky seznámila, jak je důležité si své zdraví chránit, co našemu zdraví prospívá a co mu škodí. Jaké potraviny jsou pro nás vhodné, které naopak. Škodlivost cigaret, alkoholu a drog.

1. úkol: **Sestavení jídelníčku**- žáci vybírali kartičky s obrázky potravin a každý si sám sestavil svůj jídelníček.
2. úkol: **Pyramida zdraví** – žáci vystřihávali různé potraviny a sestavili společně svoji pyramidu.



II. část : projektu jsem dělala s žáky 3. + 4. + 5. ročníku

S těmito žáky jsem opět probrala téma naše zdraví, jak se k němu máme chovat, co nám prospívá , hygienu těla, pestrý jídelníček a především pohyb.

1. úkol: Čistota půl zdraví: sestavení hygienických prostředků



2. úkol : **Zeleninová pomazánka** : Žáci, hledali na internetu recepty na zeleninové pomazánky. Ze všech, které žáci našli, vyhrála „ Mrkvová pomazánka“

3. úkol : **Výroba pomazánky** : recept- 3 mrkve nastroumat na jemno, 200 g šunky nakrájet na jemno, smícháme, osolíme, opepříme a vmícháme 3 lžíce majonézy. Podáváme s celozrnným pečivem.



4. úkol: **Příprava zeleninového salátu** : na výrobu tohoto salátu jsme použili námi vypěstované suroviny ze školního pozemku.(salát, ředkvičky) ostatní jsme nakoupili.

Lehký zeleninový salát: 2 zelené saláty, 2 mrkve, svazek ředkviček, 1 salátová okurka, cherry rajčátka, 1 velký bílý jogurt.



5. úkol: **Sport v mém životě**: žáci předváděli pomocí pantomimy svůj nejoblíbenější sport. U hochů zvítězil fotbal a u dívek tancování.

Zhodnocení projektu:

Po celou dobu projektu, žáci pracovali s nadšením, využívali své znalosti, pomáhali mladším spolužákům. Uvědomili si, že nejcennější na světě je naše zdraví. Důležitost sportu v životě. Největší radost, měli z přípravy pomazánky a salátu. Závěrečné tancování a fotbal, žáci uvítali s velkou radostí.