

# FANDÍME ZDRAVÍ



## Jezme, pijme, hýbejme se

### Metodika k workshopu pro žáky 1. stupně základních škol

Pro potřeby projektu zpracovala  
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.  
2017



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016 a 2017, název projektu Fandíme zdraví, číslo projektu 10613.

[www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[www.fandimezdravi.cz](http://www.fandimezdravi.cz)

## WORKSHOP PRO 1. STUPEŇ ZŠ „JEZME, PIJME A HÝBEJME SE“

Workshop určen pro větší počet dětí (3-4 třídy)

### POMŮCKY:

---

- pořadová čísla (každý žák dostane na začátku workshopu pořadové číslo) pro losování jednotlivých úkolů (šatnové bloky)
- zalaminované obrázky karet s nápisy SNÍDANĚ, DOPOLEDNÍ SVAČINA, OBĚD, ODPOLEDNÍ SVAČINA, VEČEŘE, PŘÍPADNĚ KARTY S ČASEM, tyčinka Snickers, 400 g ovoce
- zalaminované kartičky A B C
- OBALY OD RŮZNÝCH NÁPOJŮ – voda, jupík, džus, čaj, Coca-Cola, kofola, káva, pivo,
- Roll-up pohybová pyramida
- 2x puzzle z obrázků pohybová pyramida
- Zalaminované obrázky:
  - rodina ÚŽASŇÁKOVI (rodina na kolech)
  - rodina ZÁPORÁKOVI (rodina u televize)
- zalaminované obrázky situací:
  - Chůze po schodech/jízda na eskalátorech
  - Sedím v autobuse/stojím v autobuse
  - Sedím u TV/jdu s kamarády na procházku se psy
  - Hrají na počítači/hrají si venku
  - Jedu do školy autem/jedu na koloběžce
  - Luxuju ledničku (obrazně řečeno – na obrázku má být vyjídám ledničku)/luxuju koberec

### JÍDELNÍ REŽIM

---

#### CÍL:

---

- Důležitost pravidelného jídelního režimu

#### POMŮCKY:

---

- karty s nápisy SNÍDANĚ, DOPOLEDNÍ SVAČINA, OBĚD, ODPOLEDNÍ SVAČINA, VEČEŘE, PŘÍPADNĚ KARTY S ČASEM, tyčinka Snickers, 400 g ovoce
- Tipovací úkol (starší děti) - Také se někdy odbydete sladkostí? Občas to jistě nevádí, ale tipněte si, kolik ovoce byste mohli sníst namísto 50 g čokoládové tyčinky?
- K řešení: 50 g čokotyčinky = 1000 kJ, 400 g ovoce = 1000 kJ

#### INTERAKTIVNÍ ÚKOL:

---

- Bude vylosováno 10 žáků, kteří dostanou karty s jednotlivými denními jídly a podle čtené nápovědy budou mít za úkol poznat, o jaké denní jídlo se jedná. Nakonec se seřadí podle toho, jak jdou po sobě, případně by dalších 5 žáků mohlo mít obrázky hodin s časy a přiřazovali by se k jednotlivým jídlům.

## NÁPOVĚDA:

---

- Dopolední svačina – jsem jedno ze dvou menších jídel. Od pondělí do pátku mě jíš ve škole, o víkendu mě občas zaspíš. Mojí součástí by mělo být nějaké ovoce, např. jablíčko nebo banán.
- Snídaně – jsem jedno z nejdůležitějších jídel celého dne. Díky mně ti to bude ve škole lépe myslet. Někteří z vás si mě třeba o víkendu rádi dají v posteli.
- Večeře – říká se, že bys mě měl dát nepříteli, ale to vůbec není pravda. Neměl bys mě odbývat párkem nebo špagetami. Jsem jídlo, které bys měl jíst doma se svou rodinou. Nemusím být teplé a občas si na mě zajdete třeba do restaurace.
- Odpolední svačina – jsem jídlo, které si dáváš doma nebo třeba na hřišti, kam jdeš po škole na trénink. Nejsem sice jedno z hlavních jídel, ale neměl bys na mě zapomínat a vždycky mě doplnit třeba rajčetem nebo mrkví.
- Oběd – měl bych být největší jídlo z celého dne. Přes týden na mě chodíš do školní jídelny, o víkendu mě vaří maminka nebo si na mě zajdete k babičce. Bylo by fajn, kdybys mě často doplňoval třeba zeleninovým salátem.

## PITNÝ REŽIM ANEB COCA-COLA VERSUS VODA

### CÍL:

---

- Naučit se vybírat vhodné nápoje

### MODERÁTOR:

---

- "Lidské tělo se skládá z velké části z vody. Vodu potřebujeme, abychom byli zdraví, nebolela nás hlava a dobře jsme se soustředili. Nejlepším nápojem je čistá voda bez cukru a bez bublinek. Denně bychom měli vypít asi 7 sklenek vody velkých jako naše pěst.
- Čistá voda – nejvhodnější nápoj, měla by být základem pitného režimu
- Ovocný čaj – stejně dobrá volba jako čistá voda, ale už ho nedoslazujte!
- Minerální voda typu magnezia – minerální vody mívají vysoký obsah různých minerálních látek - např. Magnezia hořčíku, poděbradka sodíku. Užívají se proto spíše jako lék, nejsou základem pitného režimu.
- Minerální vody ochucené – nemají tolik cukru jako limonády, ale pokud jich vypijeme hodně, cukr "naskáče". Ve 100ml ochucené minerální vody se skrývá v průměru pět gramů cukru, čili v jedenapůllitrové láhvi je 70 gramů, což znamená 23 kostek cukru. Pro srovnání, v klasické kole, je 10,6 gramu cukru na sto mililitrů, což je 36 kostek rozpuštěných v litrové lahvi.
- Energetické nápoje – pro děti a dospívající jsou zcela nevhodné a mohou být i nebezpečné, zejména v kombinaci se zvýšenou fyzickou aktivitou.
- 100 % džusy – obsahují hodně cukru z ovoce, proto je lepší je ředit vodou. Sklenka džusu nahradí porci ovoce.
- Nektary – nemají s džusem nic moc společného, je to spíše limonáda.

### POMŮCKY:

---

- Obaly od různých nápojů – voda, jupík, džus, čaj, Coca-Cola, kofola, káva, pivo, rum

## ÚKOL:

---

- Seřad' mě

Je vylosováno 9 žáků a jsou jim rozděleny prázdné obaly od nápojů. Žáci se seřadí tak, jak by se jednotlivé nápoje měly v jejich pitném menu vyskytovat nebo nevyskytovat.

## KVÍZ

### POMŮCKY:

---

- Karty A B C, kvízové otázky

Vylosují se dva týmy dětí po 5 žácích (10 žáků), děti se radí ve skupině, moderátor čte otázky a žáci po poradě odpovídají zvednutím kartičky s příslušnou odpovědí A, B nebo C. Zapisují se body a vyhrává ten tým, který má na konci více bodů.

### KVÍZ 1.-2. ROČNÍK

---

#### Které ovoce roste u nás?

- 1) ananas
- 2) banány
- 3) jahody

#### Které ovoce roste na stromě?

- 1) borůvky
- 2) jablka
- 3) maliny

#### Která zelenina roste pod zemí?

- 1) kedlubna
- 2) meloun
- 3) brambory

#### Která zelenina roste na keři?

- 1) rajče
- 2) brokolice
- 3) cibule

#### Která jídla nejvíce škodí zubům?

- 1) slaná
- 2) sladká
- 3) tučná

#### Z čeho se vyrábí cukr?

- 1) z cukrové kukuřice



- 2) z cukrové vaty
- 3) z cukrové řepy

**Která potravina se vyrábí z obilí?**

- 1) jogurt
- 2) salám
- 3) chléb

**Kterou část jíme z okurky?**

- 1) kořen
- 2) plod
- 3) list

**Co je naším prvním denním jídlem?**

- 1) snídane
- 2) svačina
- 3) oběd

**Co v našem jídelníčku nesmí chybět?**

- 1) bonbony
- 2) voda
- 3) krupicová kaše

**KVÍZ 3.-5. ROČNÍK**

---

**Mezi ovoce patří:**

- a) švestky
- b) rajče
- c) fazolové lusky

**Mezi zeleninu patří**

- a) meloun
- b) cuketa
- c) lilek

**Zdraví prospívá:**

- a) ovoce, zelenina
- b) párky, salámy
- c) hranolky, dorty

**Zdraví neprospívá:**

- a) tučné maso
- b) jogurt
- c) ryby

**Která svačina je zdravá?**

- 1) chipsy, limonáda
- 2) tvrdý sýr, chléb, jablko, voda
- 3) párek v rohlíku, bonbony

**Pravidelný stravovací režim předpokládá:**

- 1) 2–3 jídla denně
- 2) 5–6 jídel denně
- 3) 6–7 jídel denně

**Ovoce a zeleninu bychom měli jíst:**

- 1) 1x denně
- 2) 2x denně
- 3) 5x denně

**Za syrova bychom měli jíst:**

- a) zeleninu
- b) vejce
- c) maso

**Které živiny nám ovoce a zelenina dodávají?**

- a) tuky
- b) vitamíny
- c) bílkoviny

**Jak se jmenuje cukr, který obsahuje ovoce**

- a) fruktóza
- b) sukralóza
- c) laktóza