

FANDÍME ZDRAVÍ



Zdravá snídane

Metodika k workshopu pro žáky 2. 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

www.fandimezdravi.cz

WORKSHOP PRO ŽÁKY 2. STUPNĚ ZŠ "SNÍDANĚ"

CÍLE:

- umět si poskládat vyváženou snídani, pracovat s konkrétními příklady
- naučit se dělit potraviny podle obsahu bílkovin, tuků, sacharidů
- naučit se významu hlavních živin ve výživě
- uvědomit si, jak důležitá je pestrost a pravidelnost ve stravování
- připravit si vyváženou svačinu nebo snídani

ČASOVÁ DOTACE:

- 60 minut

POČET ŽÁKŮ:

- 20-25

CHARAKTER PRÁCE:

- práce ve skupinách
- Děti budou pracovat ve skupinkách po 4-5 žácích.

NÁPLŇ WORKSHOPU A ČASOVÝ ROZVRH

- 5 minut: organizační záležitosti – rozřazení do skupin (nejlépe provést před workshopem)
- 5 minut: jak jíst během dne
- 10 minut: hlavní živiny
- 10 minut: kvíz
- 10-15 minut: vaření – pomazánky
- 5-10 minut: vyhodnocení a vyhlášení vítězů, ochutnávky

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ WORKSHOPU

- Za každý úkol budou žáci bodově ohodnoceni, v ideálním případě vítězné družstvo dostane drobnou odměnu (pexeso, tašku VCJ...).
- Body se zapisují na tabuli v průběhu workshopu. Bude dobré připravit kolonky pro jednotlivá družstva předem.

POTŘEBY

- 10x plastové talíře, 10 x plastové misky, 5 x větší mísa, balík – jednorázové rukavice, 5x podnosy na potraviny, 5 x ošatky na pečivo, 10 x nerez lžíce, nože, vidličky, lžičky, balík ubrousků nebo kuchyňských utěrek, stopky – mobil nebo hodinky, 2 větší pytle na odpadky, hadr, 5 x ostrý nůž, 5 x metličky, 2 struhadla, mačkadlo na citrón, vlhčené ubrousky
- Roll-up s vyobrazenými zdroji hlavních živin, zalaminované karty s ukázkami různých druhů snídaní, velké obrázky snídaní, kartičky pro odpovědi na kvíz A, B, C, D. Makety potravin á 5 ks od druhu

Potraviny

- 2x chléb žitný
- 3x tvaroh polotučný
- 3x zakysaná smetana
- svazek cibule jarní s natí
- svazek ředkviček
- bylinky (petrželka, pažitka, bazalka)
- 1x majonéza light
- 2x citrón
- 3 ks mrkev menší
- 1 plechovka máslových fazolí
- 1x sardinky ve vlastní šťávě
- 2 vařená vejce
- sůl, pepř, červená paprika
- červená paprika čerstvá

CO SI ŽÁCI ODNESOU

- recepty na zdravé, certifikované pomazánky a základní doporučení, jak zlepšit stravování celé rodiny.

PŘÍKLAD

- jezte pestře
- vařte a do vaření zapojte i děti
- chodte společně nakupovat
- jezte u stolu
- čtěte informace na obalech výrobků
- nepodceňujte vliv vyvážené stravy a přiměřeného pohybu
- i malé změny přinášejí velké výsledky

JAK JÍST BĚHEM DNE?

ČASOVÁ DOTACE:

- 5 minut

MODERÁTOR:

- "Abychom stihli tělu dát vše, co potřebuje, musíme jíst několikrát denně. Nejlepší je mít 3 hlavní jídla (svačinu, oběd, večeři a dvě svačiny). Pokud hodně sportujete, je možné zařadit i druhou svačinu nebo menší druhou večeři. V následujícím úkolu si ukážeme, jak vypadá správně sestavená snídaně".

ÚKOL:

MODEL MOJÍ SNÍDANĚ

- Stručný popis úkolu pro vedoucího besedy: Studenti budou vyzváni, aby se podívaly na 4 vzory snídaní – kapsář (zavírací desky) s fotkami snídaní ve formátu A2. Na lavici budou mít 4 plastové kapsy s nápisem A, B, C, D s obrázkem snídaně – na modelech snídaní budou taktéž písmena A, B, C, D.)

POKYNY:

- Před sebou vidíte 4 modely snídaní – ukázat velké obrázky. Každý má stejnou energetickou hodnotu, kterou by měla snídaně pro vaši věkovou skupinu mít.
- Před sebou vidíte kapsáře se stejnými obrázky – nevyndávejte z nich nic – ale seřadte je tak, jak si myslíte, že by měly snídaně, které vidíte na obrázku, zastoupeny ve vašem jídelníčku – tedy od té, co nejčastěji, po tu, co nejméně často. Za správně umístěnou snídani máte 1 bod.
- Máte limit 1 minutu.
- Zapišeme body do tabulky řešení je B, D, C, A.

HLAVNÍ ŽIVINY

ČASOVÁ DOTACE:

- 10 minut

MODERÁTOR:

- "Potraviny, které konzumujeme, obsahují v různé míře bílkoviny, tuky a sacharidy. Proto je tak důležité dbát na pestrost stravy, jelikož jen tak získáte všechny potřebné látky v dostatečném množství. Na připraveném přehledu vidíte zástupce potravin, které jsou pro náš organismus zdrojem sacharidů, bílkovin a tuků. Zvlášť je vymezena kategorie zeleniny, která svou povahou patří do skupiny sacharidů – ale její obsah tvoří zejména voda, vláknina, vitamíny a minerální látky".

POSTUP A VYSVĚTLENÍ ÚKOLU:

- Při vysvětlování významu dané živiny vystavit roll-up s fotografiemi potravin bohatých na danou živinu. Po probrání bílkovin, tuků, sacharidů, dostanou družstva obaly od potravin a zařadí je do příslušných skupinek. Ke každé skupině pak přiřadí kartičku BÍLKOVINA – TUK – SACHARIDY.
- Na úkol mají 3 minuty.
- Za každou správně zařazenou potravinu dostane družstvo bod.

SEZNAM POTRAVIN, KTERÉ DĚTI DOSTANOU K ZAŘAZOVÁNÍ:

- Bílkoviny: jogurt polotučný, sýr cottage, sýr plátkový, šunka, plechovka od luštěnin, keфіrové mléko, vejce
- Tuky: máslo, margarín, ořechy, pomazánkové máslo, salám vysočina
- Sacharidy: müsli tyčinka, rohlík celozrnný, flakes natural, džus 100 %

BÍLKOVINY, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ? (VYSVĚTLUJE MODERÁTOR)

- Jsou součástí všech tkání, potřebujeme je, abychom měli dobrou imunitu a nebyli často nemocní, potřebujeme je pro růst, regeneraci a celkovou kondici organismu

KDE JE NAJDEME? (OBRÁZKY NA ROLLUP)

- Maso, libová šunka, ryby, vejce
- Mléko, jogurty, zakysané mléčné výrobky
- Sýry, tvarohy

- Luštěniny

TUKY, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ? (VYSVĚTLUJE MODERÁTOR)

- Dodávají nám velké množství energie, jsou důležitým zdrojem tzv. nepostradatelných mastných kyselin, které potřebuje pro růst a vývoj, včetně mozku, jsou potřebné pro využití v tuku rozpustných vitaminů (A, D, E, K)

KDE JE NAJDEME?

- tuky volné (viditelné)- oleje, máslo, margaríny, sádlo, kokosový tuk
- tuky skryté – uzeniny a tučné maso, smetanové mléčné výrobky, majonéza, oplatky, sušenky, zmrzlina, smažená jídla, pokrmy z fast foodu
- Do tuků mohou patřit i potraviny, které obsahují více než 50 % tuku (příklad croissant, nutela, uzeniny)

SACHARIDY, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ? (VYSVĚTLUJE MODERÁTOR)

- Sacharidy nám poskytují hlavně energii, v případě výrobků z obilovin získáváme i vlákninu a důležité vitaminy B skupiny.

KDE JE NAJDEME?

- Cukry – mají sladkou chuť a pokud jich jíme příliš, hrozí nám nadváha a zubní kaz. Najdeme je v cukru, medu, sladkostech, ovoci, džusech, limonádách a mléčných výrobcích
- Složené sacharidy – nemají sladkou chuť, ale přesto patří do skupiny sacharidů. Jedná se o obiloviny a výrobky z nich. Příkladem je rýže, těstoviny, chléb, pečivo, müsli, pohanka, jáhly.

ZAJÍMAVOSTI K JEDNOTLIVÝM POTRAVINÁM (PRO ŠKOLITELE, KDYBY SE DĚTI PTALY, NA PROBRÁNÍ VŠEHO NEBUDE PROSTOR)

- Ovocný jogurt 2,7 % tuku – jogurty mohou být nízkotučné (pod 1 % tuku), polotučné (3 % tuku) a smetanové (10 % tuku). Pro děti je nevhodnější polotučná varianta. Ochucené jogurty mohou mít větší množství sacharidů. Vhodnou variantou by byl bílý jogurt doplněný čerstvým ovocem.
- Sýr Cottage – čerstvý sýr ve smetaně. Vyrábí se v přírodní variantě i v několika ochucených, a to jak ve slané, tak ve sladké variantě. Jak sýr zraje, mění se jeho konzistence z tekuté formy se zrníčky sýra na tužší variantu. Sýr je možné používat do salátů, pomazánek nebo do polévek.
- Zákys ovocný – zakysané mléčné výrobky jsou pro zdraví velmi prospěšné, protože obsahují přátelské bakterie. Vyrábí se v několika ochucených variantách nebo v bílé přírodní formě. Zakysané mléčné výrobky jsou vhodné i pro osoby s intolerancí laktózy.
- Mléko polotučné – mléko, tak jako ostatní mléčné výrobky, je nejen zdrojem bílkovin, má i velmi vysoký obsah vápníku a obsahuje také fosfor, draslík, hořčík, sodík, chlór, síru i řadu stopových prvků. Mléko obsahuje i řadu vitamínů – B2, A, B1, B6, E, K i malé množství vitamínu D a C. Co je dobrého v mléce, je v tvarohu a sýrech zdvojnásobeno.
- Krutí šunka – obsahuje malé množství tuku a je tedy vhodnou potravinou pro jídelníček dětí i dospívajících. I u nízkotučných kvalitních uzenin je třeba hlídat obsah soli, jelikož uzeniny bývají často přesolené. Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučena denní dávka soli 3-5 gramů, to odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Pro děti je doporučené množství soli přibližně u hranice 3 gramy na den. Bohužel ale tuto hodnotu stále překračujeme.
- Sýr tvrdý – tvrdé a polotvrdé sýry jsou významným zdrojem bílkovin a vápníku. Do jídelníčku dětí je vhodné zařazovat sýry s obsahem tuku v sušíně do 45 %.
- Vejce – vejce zařazujeme mezi bílkoviny, přestože bílkoviny obsahuje především bílek, žloutek obsahuje větší množství tuku.
- Luštěniny – dodávají tělu především bílkoviny rostlinného původu a jsou bohaté na vlákninu. Z luštěnin se dají dělat výborné pomazánky, saláty nebo polévky.
- Džus 100 % pomerančový - 100 % ovocné džusy mohou nahradit jednu porci ovoce (200ml džusu). Džusy, díky většímu množství ovocných cukrů, je vhodné ředit vodou v poměru 1 díl džusu a 2 díly vody. 1 litr pomerančového džusu může z energetického hlediska představovat stejnou hodnotu jako 35 kostek cukru.
- Pečivo – celozrnné pečivo obsahuje vlákninu, díky které nás zasytí na delší dobu. Celozrnné pečivo nám také dodá potřebné vitaminy a minerální látky.
- Flakes Natural – lupínky v neochucené variantě. Díky vláknině vhodný doplněk snídaně nebo svačiny. Lze kombinovat s mlékem a mléčnými zakysanými výrobky.
- Müsli tyčinka – je vhodnou svačinkou, je však třeba dbát na množství cukrů a v případě jogurtové nebo čokoládové polevy i na množství tuku, jelikož se jedná o polevy tukové.
- Salám Vysočina – obsahuje více než 50 % tuku. tvrdé salámy jsou také velmi slané.
- Máslo – před použitím máslo vyndej z chladničky alespoň o 15 minut dříve. Bude se lépe roztírat a nesníš tak velkou porci.
- Flora originál – jedná se o rostlinný tuk se sníženým obsahem tuku (45 %). Vyrábí se z rostlinných olejů, má proto lepší složení než máslo.

- Lískové ořechy – ořechy jsou zdrojem zdravých tuků a řady vitaminů a minerálních látek, které jsou důležité pro mozek a zdravé nehty a lasy. Ale pozor, jsou velmi tučné, stačí sníst jen malou hrstičku.
- Pomazánkové máslo – pomazánka na bázi kysané smetany a sušeného mléka. Má méně tuku než klasické máslo.

KVÍZ

POSTUP:

- Nyní nás čeká malý kvíz. Budu číst kvízové otázky, které se budou týkat zejména složení snídaně. Po přečtení otázky nechám chvíli na rozmyšlenou, pak řeknu 3–2–1–teď. Na pokyn „teď“ zvednete kartičku A – B – C. Kartičky máte před sebou na lavici. Pozor, kdo se opozdí se zvednutím kartičky, bod nedostane. Za správnou odpověď je bod.

TECHNICKÁ POZNÁMKA:

- Body zapisuje asistent – pomocí čárek. Sečteme je na konci soutěže.

KVÍZ:

Jogurty

obsahují totiž pozitivní „živé mikroorganismy“, které významně ovlivňují střevní mikroflóru, a tím i imunitu našeho těla. Odborně se tyto „živé organismy“ nazývají:

- Biologika
- Probiotika**
- Antibiotika

Margarín

je jiný název pro:

- rostlinný tuk**
- živočišný tuk
- směs rostlinného a živočišného tuku 1:1

Müsli

se nazývají směsi ovesných vloček a dalších přísad. První müsli bylo vytvořeno v roce 1900 lékařem Maxmiliánem Bircher-Bennerem. Odhadnete, z jaké země tento lékař, a tím i Müsli – jehož název vznikl zdrobnělinou slova Mues (kaše), pochází? – Pro základní školy: Napovíme, že tato země má co dočinění s přesností dle hodin.

- Švýcarsko**
- Německo
- Kanada

Která z následujících potravin bude obsahovat nejvíce bílkovin na 100 g?

- polotučný tvaroh
- 30 % eidam**
- smetanový bílý jogurt

Kolik skrytého tuku ušetříte, pokud sníte namísto 100 g tvrdého salámu (např. Vysočiny) 100 g libové vepřové šunky?

- okolo 10 g
- okolo 20 g
- okolo 30 g**

Také se někdy odbydete k snídani sladkostí?

Občas to jistě nevádí, ale tipněte si, kolik ovoce byste mohli sníst namísto 50 g čokoládové tyčinky?

- a) až 400 g
- b) až 300 g
- c) až 100 g

K řešení: 50 g čokotyčinky = 1000 kJ, 400 g ovoce = 1000 kJ

Naše tělo je tvořeno z velké části vodou, a pro zajištění jeho správné funkce bychom měli dodržovat správný pitný režim. Víte, kolik procent těla dospělého člověka je tvořeno vodou?

- a) 60–70 % (tj. zhruba tři čtvrtiny jeho celkové hmotnosti)
- b) 40–50 % (tj. zhruba polovina jeho celkové hmotnosti)
- c) 20–30 % (tj. zhruba čtvrtina jeho celkové hmotnosti)

Čaj rooibos, který se získává z keře s latinským názvem *Aspalatus linearis*, obsahuje řadu vitamínů a minerálů. Dle barvy, kterou má se mu také říká:

- a) čaj bílý
- b) čaj červený
- c) čaj fialový

Při konzumaci džusů bychom si měli uvědomit, že i když obsahují řadu vitamínů a minerálů, mohou do našeho těla dodávat docela dost energie. Kromě cukru, kterým se džusy často přislazují, obsahuje jistý druh cukru i ovoce, ze kterého se džus vyrábí. Víte který?

- a) Laktózu
- b) Sukralózu
- c) Fruktózu

Bonusová tipovací otázka 1 napíší tip – kolik!

Jistě by bylo lehké, pokud bychom se ptali, jakou povzbuzující látku obsahuje káva. Ano – je to kofein, který povzbuzuje činnost některých orgánů – srdce, mozek, nervovou soustavu, ledviny ale i svaly. Proto není konzumace kávy vhodná pro děti. Jistě také víte, že káva roste na kávovníku. Jestlipak ale také víte, jak dlouho trvá, než na kávovníku dozrají plody, ze kterých se káva vyrábí?

Pozn.: (Necháme skupiny tipovat – můžeme napovědět, že je to podobné u člověka.) Kdo je nejbližší – dostane body dle počtu skupin – tedy 5-4-3-2-1

- 9 měsíců

UVAŘME SI

ČASOVÁ DOTACE:

- 15 minut

CÍL:

- naučit se přípravě jednoduchých pomazánek
- uvědomit si i estetickou stránku jídla

POSTUP:

- moderátor nebo učitel vylosuje pro každou skupinku číslo pomazánky. Hodnotí se následně nejen chuť, ale i estetická úprava – servírování, dozdobení.
- Následuje společná ochutnávka

Mrkvová pomazánka s rybičkami

- Co potřebujeme: 1x sardinky ve vlastní šťávě, 3 menší mrkve mrkví, kelímek majonézy light, sůl, citrónová šťáva
- Jak na to:
 - mrkve oloupeme a najemno nastrouháme
 - rybičky scedíme a rozdrobíme k mrkvi
 - přidáme sůl, šťávu z půlky citrónu a majonézu
 - dobře promícháme

Tvarohová pomazánka s bylinkami

- Co potřebujeme: 1x polotučný tvaroh, 1-2 lžičky zakysané smetany, sůl a pepř, 2 cibulky s natí, 1 hrst bylinek vlastního výběru (může být pažitka, libeček, bazalka, petrželka i jiné)
- Jak na to:
 - bylinky omyjeme a osušíme, nasekáme najemno
 - oloupeme cibulku
 - z tvarohu, zakysané smetany, pepře a soli vyšleháme jemný krém
 - přidáme cibulku a bylinky

Pomazánka z bílých fazolí

- Co potřebujeme: 1 plechovka bílých máslových fazolí, lžička majonézy light, sůl, pepř, šťáva z citrónu
- Jak na to:
 - plechovky otevřeme, slijeme šťávu a fazole propláchneme
 - v misce rozmačkáme vidličkou, přidáme zbývající suroviny a důkladně promícháme
 - podle chuti dokyselíme

Tvarohová pomazánka s vejci a ředkvičkami

- Co potřebujeme: 1x polotučný tvaroh, 1 lžička zakysané smetany, 2 vejce, ředkvičky, sůl
- Jak na to:
 - vejce uvaříme natvrdo a nakrájíme nadrobno
 - ředkvičky nastrouháme nahrubo
 - vše smícháme a podle chuti dosolíme

5. ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ

ČASOVÁ DOTACE:

- 10 minut

VYHODNOCENÍ:

- Spočítání bodů – vyhlášení pořadí skupin – předání odměn – vítězové by měli dostat něco navíc.

ROZLOUČENÍ.