

FANDÍME ZDRAVÍ



Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život

Metodika pro práci s edukativním video spotem
Ovoce a zelenina pro učitele základních škol

www.youtube.com/vimcojim

nebo přímo

www.youtube.com/watch?v=pEMrziHiok&index=7&list=PL9lynmi-nl4W78Es-EKOb25ebCq0oJqn22

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

VĚKOVÁ KATEGORIE:

první – druhá třída ZŠ

POČET ÚČASTNÍKŮ:

20-25 žáků; vhodné rozdělit děti do skupin a soutěžit ve družstvech. Družstvo, které splní úkol nejrychleji a správně, dostává bod. Vítězí družstvo s nejvíce body. Na závěr vyhodnocení výsledků, rozdání omalovánek a ovocno-zeleninového kalendáře.

ÚROVEŇ:

základy výživy

MÍSTO KONÁNÍ:

třída

ČASOVÁ DOTACE:

45 minut. Na začátku hodiny pedagog rozdělí děti do družstev, následuje puštění video spotu. Po skončení video spotu rozdá učitel karty s odpovědí ANO/NE a pracovní listy. Na závěr hodiny vyhodnocení (spočítání bodů, kterých jednotlivá družstva dosáhla), vyhlášení vítězů. Děti si odnáší Omalovánky Ovoce a zelenina kamarádi na celý život a Ovocno-zeleninový kalendář pro záznam denního příjmu ovoce a zeleniny.

OBSAH A CÍL VIDEO:

Ve videu se žáci seznamují s významem pravidelné konzumace ovoce a zeleniny pro zdraví.

CÍLE METODICKÉHO NÁVRHU OVOCE A ZELENINA:

- Naučit se, že denně je důležité sníst 5 porcí zeleniny a ovoce
- Poznat, jak pestrý je výběr ovoce a zeleniny
- Naučit se správně zařazovat jednotlivé druhy do skupiny ovoce nebo zeleniny
- Žáci si ověří, zda konzumují dostatečně ovoce a zeleninu
- Motivovat ke zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny
- Inspirovat recepty

POMŮCKY:

- Video spot Ovoce a zelenina
- Pracovní listy s úkoly ve formátu A4, předem nakopírované (pokud budou žáci pracovat ve skupinách, postačí 1 pracovní list do skupiny)
- Karty s odpovědí ANO/NE
- Pastelky/fixy

FORMA VÝUKY:

Interaktivní formy výuky za využití video spotu Ovoce a zelenina. Skupinová výuka.

SEZNAM ÚKOLŮ:

1. Urči správně zeleninu a ovoce
2. Křížovka

3. Kvíz
4. Spojovačka
5. Kolik sníš ovoce a zeleniny ty? Kolik druhů ovoce a zeleniny znáš?
6. Najdi 10 rozdílů

CO SI DĚTI ODNESOU DOMŮ:

- Omalovánka Ovoce a zelenina kamarádi na celý život
- Ovocno-zeleninový kalendář

URČI SPRÁVNĚ, CO JE ZELENINA A CO OVOCE

Postup: Zakroužkuj červenou pastelkou ovoce, zelenou pastelkou ovoce.

Otázky k tématu:

Míváš na svačinu kousek ovoce nebo zeleniny?

Víš, proč máme jíst více zeleniny, než ovoce? *(odpověď – ovoce obsahuje hodně cukru, a i když je to přirozeně se vyskytující cukr, jeho přemíra škodí)*

Jaké znáš druhy zeleniny, u kterých jíme kořen? *(odpověď – mrkev, celer, petržel, ředkev, ředkvička)*

Pracovní list Poznej ovoce a zeleninu



Umíš poznat na obrázcích **zeleninu**?
Když ji najdeš, dej ji do kroužku:



KŘÍŽOVKA

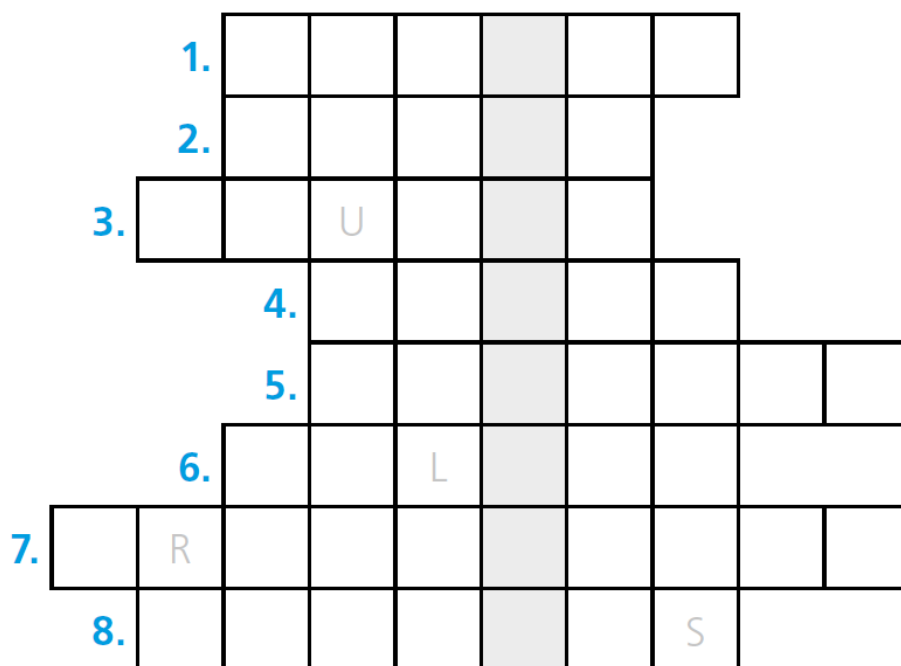
Postup: žáci vyplňují tajenku, skupina, která má tajenku vyluštěnou nejrychleji a správně, získává bod.

Pracovní list Křížovka



Pomůžes mi **vyluštít křížovku?**

1. Roční období, ve kterém ze stromů opadává listí
2. Zelenina, která roste v zemi a je dobrá pro náš zrak
3. Harry Potter se svojí hůlkou často předvádí různá...
4. Otvor, kterým vcházíme do domu
5. Prvním dnem v týdnu je...
6. Červené lesní ovoce
7. Domeček mravenců se jmenuje...
8. V lese Řáholci s Mankou a Cipískem bydlí...



KVÍZ

Postup: pedagog čte otázky, napočítá do 3, mezitím mají děti ve skupině čas na poradu. Když učitel řekne 4, žáci odpovídají pomocí karet ANO/NE. Družstvo za každou správně zodpovězenou otázku získává bod. Maximální počet dosažených bodů je 10.

1. Patří salátová okurka mezi ovoce? NE
2. Jídlo by se mělo sníst co nejrychleji, je to tak? NE
3. Máš sníst denně 5 porcí ovoce a zeleniny? ANO
4. Patří meloun mezi zeleninu? ANO
5. Je lepší jíst místo sladkostí ovoce? ANO
6. Je snídaneč zbytečné jídlo, a proto ho můžeš vynechat? NE
7. Měl bys doplnit každé jídlo ovocem nebo zeleninou? ANO
8. Každý den bys měl sníst alespoň 3 porce zeleniny. Souhlasíš? NE
9. Patří ke zdravému životnímu stylu cvičení? ANO
10. Měl by se člověk nejvíce najíst večer? NE

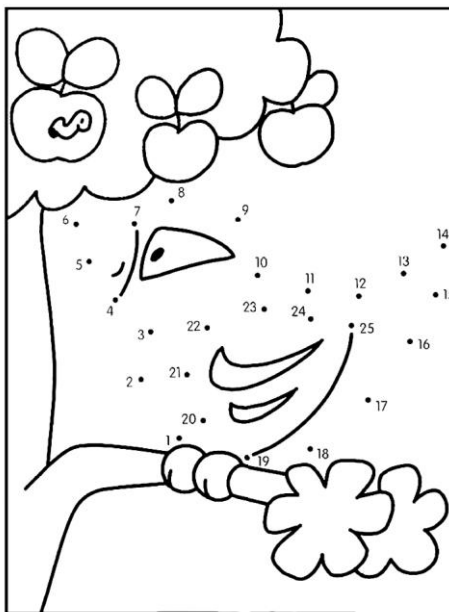
SPOJOVAČKA

Postup: spoj všechna čísla od 1 do 25.

Pracovní list Spojovačka



Spoj všechna čísla od 1 do 25 a uvidíš,
kdo krade jablíčka na stromě.
Nezapomeň pak obrázek vybarvit.



KOLIK SNÍŠ OVOCE A ZELENINY TY? KOLIK DRUHŮ OVOCE A ZELENINY ZNÁŠ?

Postup: na začátku diskuze na otázky 1-3, zda žáci jedí zeleninu a ovoce, kolik porcí měli včera a zda se podílejí na přípravě ovoce a zeleniny. Následuje soutěž mezi družstvy, cílem je najít co nejvíce zástupců ovoce a zeleniny podle barev duhy (bílá, zelená, žlutá, oranžová, červená, fialová). Družstvo, které vymyslí nejvíce zástupců, získává bod. Na závěr si žáci do pracovního listu doplní, které z druhů

Po spočítání bodů

Příklady druhů ovoce a zeleniny podle barvy

Bílé a světle zelené druhy ovoce a zeleniny (cibule, česnek, pórek, patizon, moruše, květák, chřest, kedluben, čínské zelí, celer)

Zelené druhy ovoce a zeleniny (paprika, jablka, okurka, cuketa, brokolice, hrášek, fazolové lusky, listový salát, čekanka, limetka, avokádo, špenát)

Fialové druhy ovoce a zeleniny (lilek, červená cibule, červené zelí, čerstvé datle, švestky, blumy, borůvky, ostružiny, červené hroznové víno)

Oranžové a žluté druhy ovoce a zeleniny (pomeranče, meruňky, meloun kantalup, mango, nektarinky, dýně, batáty, mrkev, papriky, kukuřice)

Pracovní list Jak to děláš ty?



A jak to děláš ty? Kolik sníš ovoce a zeleniny?

1. Jíš ovoce a zeleninu ke každému jídlu?
2. Kolik porcí ovoce a zeleniny jsi včera snědl?
3. Umiš si sám připravit ovoce a zeleninu?
4. Měl bys jíst ovoce a zeleninu všech barev. Napiš ke každé barvě ovoce nebo zeleninu, které ti v té barvě chutná.



.....



.....



.....



.....



.....

NAJDI 10 ROZDÍLŮ

Postup: cílem je najít co nejrychleji 10 rozdílů. Družstvo, které je najde nejdříve, získává bod.

Pracovní list Najdi 10 rozdílů



Najdeš 10 rozdílů?



Střídej jednotlivé druhy
podle barev duhy.

OMALOVÁNKA OVOCE A ZELENINA KAMARÁDI NA CELÝ ŽIVOT



Vybarvi **omalovánku!**



Jez ovoce a zeleninu
5x denně.



Ovocno-zeleninový kalendář

Ode dneška jez ovoce a zeleninu každý den. Vždy, když sníš jednu porci, vybarvi si jedno políčko v řádku:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	Vždy když sníš jednu porci zeleniny, vybarvi si políčko zeleně, když sníš porci ovoce, vybarvi ho červeně.			