

FANDÍME ZDRAVÍ



Pyramida výživy

Metodika pro práci s edukativním video spotem
Pyramida výživy (pro učitele základních škol)

www.youtube.com/vimcojim

nebo přímo

<https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAlMjhs&t=2s>

Pro potřeby projektu zpracovala
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.
2016 - 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 stupeň ZŠ

POČET ÚČASTNÍKŮ: 20-25 žáků

ÚROVEŇ: základy výživy

MÍSTO KONÁNÍ: třída

OBSAH A CÍL VIDEO:

Ve videu se žáci seznamují se správnou skladbou denního jídelníčku za užití Pyramidy výživy. Vysvětlen je princip Pyramidy výživy, určení velikosti porce a za pomoci kvízových otázek je ukázáno, jak si s pomocí pyramid sestavit vyvážený jídelníček.

K hlubšímu pochopení principu Pyramidy výživy a základních otázek vyvážené stravy je vhodné se žáky pracovat i na úrovni mezipředmětových vztahů a hravou formou předávat hlavní zásady správné výživy.

V rámci projektu Fandíme zdraví, byly vytvořeny sady pomocných materiálů a vypracován návrh možných aktivit.

POMŮCKY:

- Video: Pyramida výživy <https://www.youtube.com/watch?v=jVI-cAlMjhs&t=2s>
- Pyramida výživy a zákeřná kostka
- „Slepá“ pyramida výživy a „slepá“ zákeřná kostka
- Sada kartiček s obrázky potravin
- Obrázky velikosti porcí
- Doplnování chybějících částí denního jídelníčku
- Pracovní list Jednotlivá jídla dne
- Pracovní list pevné kosti

CÍLE METODICKÉHO NÁVRHU PYRAMIDA VÝŽIVY:

- Naučit se, jak vypadá skladba jídelníčku během dne
- Naučit se, co znamená jedna porce
- Poznat význam pestrého výběru potravin
- Naučit se, které potraviny patří do zákeřné kostky
- Naučit se sestavit vyvážené denní jídlo

FORMA VÝUKY:

Interaktivní formy výuky za využití video spotu Pyramida výživy a pomocných materiálů vytvořených v rámci projektu Fandíme zdraví. Metodika k videu Pyramida výživy předkládá návrhy, jak prohloubit znalosti a dovednosti v souvislosti s problematikou Pyramida výživy. Jednotlivé úkoly nelze stihnout v rámci jedné hodiny, pedagog si sám určí, které úkoly bude se žáky zpracovávat.

SEZNAM ÚKOLŮ:

1. Pyramida výživy – sestav mě
2. Slepá pyramida – co kam patří?
3. Zákeřná kostka – co do ní zařadit?

4. Pestrý jídelníček – najdi co nejvíce druhů potravin
5. Urči velikost porce pomocí kuchyňských vah/Urči velikost porce pomocí pomůcky Velikost porce
6. Sestav vyvážené jídlo
7. Poznej, co chybí

Co si žáci odnesou aneb pracovní listy pro plnění úkolů na příští vyučovací hodinu

JEZ PRAVIDELNĚ

PEVNÉ KOSTI

1. PYRAMIDA VÝŽIVY – SESTAV MĚ

Výchozí situace:

Pyramida výživy ukazuje, kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli denně sníst. Pyramidy výživy pro děti se skládá z pěti pater, přičemž páté patro tvoří stříšku pyramidy. Pyramida zahrnuje šest skupin potravin a jednu skupinu nápojů. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena.

Pro dobře sestavenou stravu platí, že každé denní jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny.

Cíl:

- Naučit se, jak má vypadat denní skladba jídelníčku
- Uvědomit si pestrost stravy
- Uvědomit si, jak je důležité dostatečně a kvalitně jíst
- Osvojit si velikost porce a množství jednotlivých porcí v průběhu dne

Postup A:

Pyramidu výživy si mohou vytvořit žáci v rámci projektového dne nebo hodin výtvarné výchovy. Pyramida výživy by měla být ve třídě po delší dobu. Pyramidu výživy je možné vytvořit z papírových krabic (např. od bot, krabiček od čajů, apod.) a následně je polepit vystřiženými obrázky z časopisů nebo jednotlivé krabice pomalovat obrázky příslušné skupiny potravin.

Časová dotace pro vytvoření Pyramidy výživy z donesených papírových krabic: 2 vyučovací hodiny

Pomůcky:

- Krabice od bot nebo pro vytvoření menší pyramidy stačí krabičky od čajů, zubních past
- Vystřižené obrázky potravin a nápojů z časopisů
- Lepidlo
- Nůžky

Postup B:

Pyramidu výživy je možné také nakreslit na velký arch papíru a vytvořit tak plakát.

Časová dotace pro vytvoření plakátu: 1 vyučovací hodina

Pomůcky:

- Velký arch papíru
- Fixy, vodové nebo temperové barvy
- Nůžky
- Pravítko



2. SLEPÁ PYRAMIDA – CO KAM PATŘÍ?

Výchozí situace: Po krátkém seznámení s pyramidou dostanou žáci pomůcku Slepá pyramida, kterou zaplní obrázky ze Sady kartiček.

Cíl:

- osvojit si, kolik porcí z každé skupiny potravin máme denně sníst a vypít
- naučit se, že vyvážený jídelníček obsahuje tekutiny, sacharidy (v podobě zeleniny, ovoce, pečiva, příloh), bílkoviny (v podobě masa, ryb, vajec, mléčných výrobků, sýrů, luštěnin) i tuky (obsažené v potravinách, jako je např. maso, sýry, mléčné výrobky, ale i ve zjevné podobě – tuk určený na mazání na pečivo a tuk na tepelnou úpravu pokrmů
- uvědomit si, že zeleniny máme jíst více, než ovoce (3 porce zeleniny denně, 2 porce ovoce denně)
- naučit se, že cukr, sůl, tuk nelze jíst neomezeně, ale pouze v umírněném množství

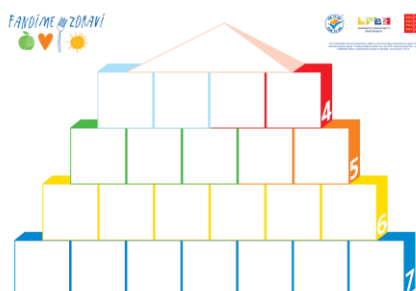
Pomůcky:

Slepá pyramida a obrázky potravin ze Sady kartiček

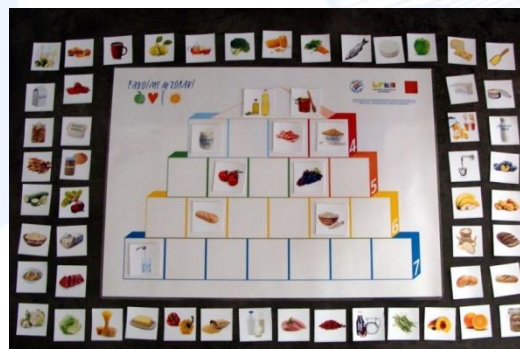
Pro větší různorodost je možné použít namísto obrázků ze Sady kartiček vystřižené obrázky z časopisů

Časová dotace: 20 minut

Pomůcka Slepá pyramida



Pomůcka Sada kartiček k doplňování Slepé pyramidy



3. ZÁKEŘNÁ KOSTKA

Výchozí situace: Do zákeřné kostky patří potraviny, které by měly být konzumovány umírněně. Za přijatelné je považována jedna zákeřná kostka denně. Do zákeřné kostky se skrývají: slazené nápoje, sladkosti, oplatky, sušenky, dorty, fast food obecně, uzeniny, slané pochutiny, přesolené potraviny, potraviny s velkým počtem přídatných látek, potraviny se zastoupením částečně ztužených tuků (náhražky čokolád, polevy, trvanlivé pečivo s polevami, instantní pokrmy).

Postup A: Vytvoření zákeřné kostky za využití velké papírové krabice, do které se budou dávat obaly od méně vhodných potravin.

Obaly od potravin, které patří do zákeřné kostky (bonbóny, sladkosti, plněné sušenky a oplatky, chipsy, solené tyčinky, instantní pokrmy, slazené nápoje, uzeniny) si žáci přinesou z domova, zajímavé je také zjistit, které potraviny ze zákeřné kostky mají děti ke svačině.

Cíl:

- naučit se rozlišovat mezi vhodnými a méně vhodnými potravinami
- naučit se, že méně vhodné potraviny sice do vyváženého jídelníčku patří, ale pouze v omezeném množství (1 porce denně)

Časová dotace: 20 minut

Náměty k diskuzi:

Co se stane, když tyto potraviny budou v našem jídelníčku příliš často:

- sladkosti a slazené nápoje (*hrozí zubní kaz, obezita*)
- uzeniny (*jsou nevhodné pro vysoký podíl soli, který způsobuje zvýšení krevního tlaku a má nepříznivý vliv na kosti (odvápnění)*)
- fast food (*jedná se o potraviny o nízké nutriční hodnotě, což znamená, že mají hodně energie, příliš tuků, soli, málo vlákniny, často jsou přeslazené. Našemu tělu dodávají pouze prázdné kalorie, ale žádné důležité látky*)
- Oplatky a sušenky s náplněmi (*často obsahují nezdravé tuky, které neprospívají cévám a srdci*)

Všimni si:

- Jak velká je doporučená porce (překvapením může být, že např. porce chipsů je pouze 25 g, porce gumových medvídků 5 kusů, nikoli celé balení)
- kolik cukru obsahují slazené nápoje
- kolik tuku obsahují některé sušenky
- kolik přídatných látek je možné napočítat u některých výrobců

Postup B: Za použití pomůcky Zákeřná kostka a pomůcky Kartičky potravin žáci vybírají méně vhodné potraviny a skládají je do Zákeřné kostky.

Časová dotace: 10 minut

Pomůcka Zákeřná kostka



4. PESTRÝ JÍDELNÍČEK – NAJDI CO NEJVÍCE DRUHŮ POTRAVIN

Výchozí situace: vedle správného výběru potravin je velmi důležitá i pestrost. Pestrost stravy zajistí, že tělo získá všechny potřebné živiny a také to, že se nám jednotlivé potraviny brzy nepřejí.

Věk: 1. i 2. stupeň ZŠ

Cíl:

- Uvědomit si, kolik potravin z jednotlivých potravinových skupin můžeme jíst
- Zjistit, zda jím dostatečně pestře

Forma výuky: ve skupinách

Časová dotace: 10 minut – 1 vyučovací hodina (záleží na pedagogovi, zda zvolí více skupin potravin nebo se zaměří např. jen na ovoce nebo např. obiloviny)

Popis úkolu: děti ve skupinách hledají co největší počet zástupců z jednotlivých skupin potravin. Družstvo, které vymyslelo nejvíce druhů, získává bod.

Příklady

- Obiloviny (žito, pšenice, pšenice špalda, oves, ječmen, proso, rýže, čirok, amarant, pohanka, kukuřice).

- Vhodné nápoje (voda z kohoutku, voda balená, minerální vody, vody mírně slazené, voda se šťávou, čaj ovocný, zelený, černý, speciální druhy čajů – př. Matcha čaj, čaj matté, roibos, vodou ředěný džus, polotučné neslazené mléko, náhražky kávy – Caro, Melta, zeleninové šťávy)
- Druhy tuků (olej slunečnicový, olivový, řepkový, z vlašských ořechů, pupalkový, sezamový, rýžový, margarín, máslo, sádlo, lůj, pomazánkové máslo, 100 % tuky určené na smažení)
- Druhy sladidel (med, cukr, cukr třtinový, sirup agávový, melasa, javorový sirup)
- Ovoce (např. ovoce začínající na písmeno A - angrešt, ananas, avokádo, ovoce začínající na písmeno B - bezinky, borůvky, broskve, banány)

5. URČI VELIKOST PORCE POMOCÍ KUCHYŇSKÝCH VAH

Výchozí situace:

Stanovení správné velikosti porce je pro udržení, resp. dosažení vyváženého jídelníčku stěžejní. Určení velikosti porce odhadem gramáže je však značně nepřesné. Mnohdy je až překvapující, jak se různé odhady různí. Výhodné je proto naučit se určovat velikost porce pomocí velikosti dlaně/pěsti. -Např. porce ovoce odpovídá velikosti pěsti, za porci chleba je považován plátek o velikosti dlaně. Velikost porce se mění podle věku – mladší žáci mají porci menší, než žáci starší, jelikož mají menší ruce.

Postup A: Úkol pro starší žáky: Odhadni hmotnost

Pomůcky: kuchyňské váhy, různé potraviny, nejlépe trvanlivější (brambor, jablko, rohlík, plátek chleba, hlávka zelí).

Časová dotace: 30 minut

Doporučený věk žáků: 3. třída a výš

Forma výuky: skupinová

Žáci se rozdělí do 5 skupin po 4-5 žácích. Každé družstvo dostane jednu potravinu, potěšká si ji a zapíše si hmotnost, o které si myslí, že je správná. Pošle dalšímu družstvu. Ve finále budou mít zapsané hmotnosti 4-5 potravin (podle počtu družstev). Pedagog vybere jednoho žáka z každého družstva, který zváží danou potravinu na váze a řekne nahlas hmotnost. Družstvo, které se nejvíce přiblížilo svým odhadem skutečnosti, získává bod. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Postup B: Urči velikost porce pomocí pomůcky Velikost porce

Pomůcky: Zalaminované obrázky velikostí porce jednotlivých potravin. Úkolem je určit správnou velikost porce. Správná velikost porce odpovídá velikosti dětské dlaně, resp. pěsti. Děti na lavici vyskládají obrázky potravin, o kterých si myslí, že mají správnou velikost porce.

Dvojice obrázků s velikostí porce (správná velikost porce je v textu vyznačena žlutě)

Chléb plátek/chléb dva plátky

Banán půlka/banán celý

Hrstka nakrájených okurek/plný talíř okurek

Menší jablko/miska ovoce

Plátek masa/půl plátku masa

Půlka slaného plněného rohlíku/celý slaný plněný rohlík

Časová dotace: 10 minut

Doporučený věk žáků: 1. a 2. třída ZŠ

Pomůcka Velikost porce (ukázka)



6. SESTAV VYVÁŽENÉ JÍDLO

Výchozí situace:

Pro lepší představu je dobré přirovnat denní jídelníček např. ke stavbě domu " Výživová pyramida nám ukazuje, kolik porcí z každé skupiny potravin bychom denně měli sníst, aby náš jídelníček byl vyvážený. Se skladbou našeho denního jídelníčku je to stejné jako se stavbou domu - když vynecháte některý materiál, dům vám nebudou vám držet základy, bude se bortit střecha, apod. Když nebudete např. dostatečně pít, budete unavení, když nebudete jíst zeleninu a ovoce, budete častěji nemocní, když to budete přehánět se sladkostmi, zkaží se vám zuby, atd.

Náměty k diskuzi:

1. Proč není dobré často jíst fast food (*Argumentace: fast food patří do skupiny potravin o nízké nutriční hodnotě, což znamená, že neobsahuje téměř žádné pro tělo prospěšné látky. Jedná se o tučné, slané nebo příliš sladké potraviny, které nemají skoro žádnou vlákninu a důležité vitaminy a minerální látky. Když budeme jíst takovéto potraviny často, budeme možná přibírat na váze, ale tělo bude chřadnout, protože nedostane to, co potřebuje – živiny, vlákninou, vitaminy, minerální látky*)
2. Proč musíme jíst všechny skupiny potravin (*Argumentace: abychom byli zdraví, dobře rostli, měli svaly, nebyli tlustí/příliš hubení. Každá potravina nám dává něco jiného a jedině pokud budeme jíst pestře, získáme vše, co potřebujeme. Například když vyřadíme mléčné výrobky, bude nám chybět důležitý zdroj vápníku, když nebudeme jíst maso, budou nám chybět bílkoviny důležité pro svaly, bude chybět vitamin B12 nezbytný pro krevotvorbu a nervový systém a možná nám bude scházet i železo, jehož nedostatek snižuje výkonnost a vede k únavě*)
3. Jak sestavit správně jídlo, např. svačinu? (*Vysvětlení: každé denní jídlo, tedy snídaně, svačiny, oběd i večeře by měla být složena ze všech pater pyramidy. Správně sestavená svačina by tedy měla obsahovat nápoj, třeba neslazený čaj, dále pečivo, např. plátek chleba, dále zdroj bílkovin, což může být šunka, trochu tuku, např. margarín a také kousek ovoce nebo zeleniny velikosti pěsti*).

Úkol pro žáky: sestav vyváženou svačinu ze všech pater pyramidy.

Pomůcky:

- Kartičky potravin (Pomůcka Sada kartiček)
- Obaly od potravin (šunka, různé sýry, jogurty, margarín, zakysané mléčné výrobky, obaly od baleného pečiva)
- Vystřižené nebo namalované obrázky potravin (především obrázky nebalených potravin, jako jsou ovoce, zelenina, maso, ryby, ořechy, semínka)
- Vlastní svačiny (zde spíše k diskuzi a ukázce)

Příklady vyvážené svačiny:

- Krajíc chleba, margarín, plátek šunky, plátek sýra, rajče
- Jogurt, maliny, 3 lžičce snídaňových cereálií
- Dalamánek, tvarohová pomazánka, mandarinka

7. POZNEJ, CO CHYBÍ

Postup: Správně přiřadit chybějící potravinu nebo nápoj k jednotlivému jídlu dne.

Žáci dostanou kartičky s jednotlivými pokrmy a nápoji. NEDOSTÁVAJÍ karty, kde je kompletní pokrm. Tyto karty zůstávají zakryté na lavici nebo je má pouze pedagog.

Časová dotace: 10 minut

Forma výuky: práce ve družstvech po 4 žácích

Věk: 1. a 2. třída ZŠ

Pomůcky: Zalamínované obrázky potravin ze souboru Poznej, co chybí

Řešení:

- snídaně: musli v místičce, ovoce, jogurt (chybí čaj)
- svačina: chléb, margarín, šunka (chybí zelenina)
- oběd: těstoviny, zelenina, nápoj (chybí maso)
- svačina: jogurt a půlka rohlíku (chybí ovoce)
- večeře: vejce, zeleninový salát, nápoj (chybí příloha)

Pomůcka Poznej, co chybí (ukázka)



PRACOVNÍ LISTY PRO PLNĚNÍ ÚKOLŮ NA PŘÍŠTÍ VYUČOVACÍ HODINU

JEZ PRAVIDELNĚ

Výchozí situace: pravidelný jídelní režim je jednou z podmínek správného stravování. Pro děti je důležité jíst 5-6 x denně, šesté jídlo může být v podobě druhé odpolední svačiny nebo druhé večeře. Pravidelný jídelní režim zajistí, že rostoucí organismus bude mít během dne nejen dostatečný energetický příjem, ale získá i odpovídající denní doporučené dávky hlavních živin, vitamínů a minerálních látek. Děti, které se stravují pravidelně, bývají štíhlejší, než jejich vrstevníci s menším počtem denních jídel. Děti, které např. nesnídají, bývají méně pozorné a podávají horší školní výsledky než děti, které pravidelně snídají.

Popis úkolu: žáci si během dne vybarvují políčka pro snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři tak, jak jednotlivá denní jídla konzumují. Jestliže některé z denních jídel nesní, políčko zůstává nevybarvené.

Věk: první stupeň ZŠ

Cíle:

- zjistit, zda jím pravidelně
- zjistit, která jídla vynechávám

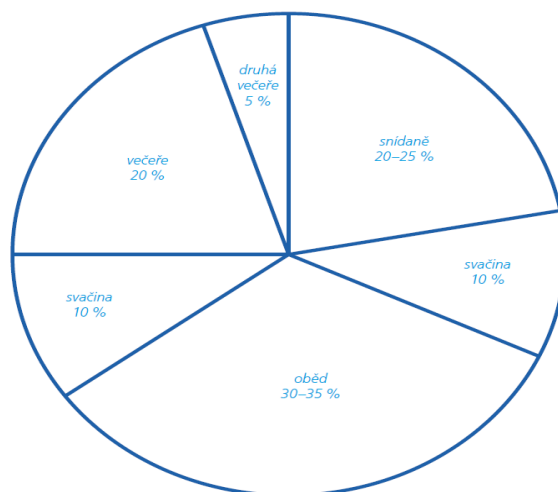
Pomůcka Jez pravidelně

Rozložení jídla během dne



Úkol:

Vybarvi během dne jednotlivé díly tak, jak jíš.



Tento zdravotně výchovný materiál byl vyvíjen za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016, název projektu Vim, co jím (Ozdravení výživy a optimalizace pohybu ve školách), číslo projektu 10613.

PEVNÉ KOSTI

Výchozí situace: příjem vápníku je u českých dětí často nedostatečný. Vápník se do kostí ukládá především v dětství a časně dospělosti, pak již dochází k postupnému úbytku kostní hmoty. V dětství se vápník ukládá nejlépe a je proto důležité jej přijímat v dostatečném množství. Za dostačující je považován příjem 2-3 porcí mléčných výrobků denně.

Popis úkolu: Za každou porci vápníku si děti vybarví dílek kosti. Cílem je mít na konci dne vybarvenou celou kost. Velikost porce vápníku je uvedena na letáku.

Věk: první stupeň ZŠ

Cíle:

- Zjistit, zda je příjem vápníku dostačující
- Uvědomit si, že vedle mléčných výrobků jsou zdrojem vápníku i jiné potraviny

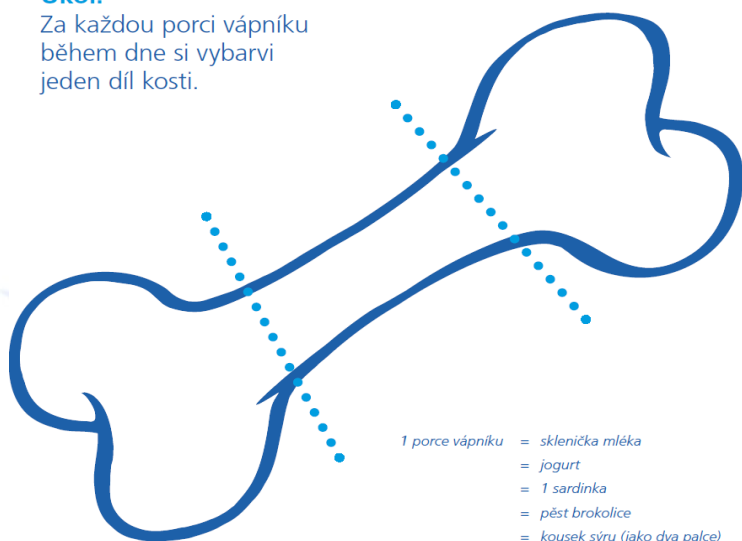
Pomůcka Pevné kosti

Pevné kosti



Úkol:

Za každou porci vápníku během dne si vybarví jeden díl kosti.



- 1 porce vápníku = sklenička mléka
= jogurt
= 1 sardinka
= pěst brokolice
= kousek sýru (jako dva palce)
= hrst máku



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ pro rok 2016, název projektu Vim, co jim (Ozdravení výživy a optimalizace pohybu ve školách), číslo projektu 10613.

