ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

1. STUPEŇ ZŠ

Pre všetky čerstvé hlavičky

Jesť zdravo je zábava.

Vymeň pero za farbičky a zabav sa so spolužiakmi priamo na hodine.



Tento zošit ti prináša Kaufland a Skutočne zdravá škola.

Skutočne zdravá škola

ČERSTVÉ HLAVIČKY

Kaufland za zdravú výživu

Kaufland

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj to, ako ovplyvňuje svet, v ktorom žijeme.



Zodpovednosť
Skutočne zdravá škola má v prioritách ekologickú udržateľnosť stravovania.



Angažovanosť
Skutočne zdravá škola má Akčnú skupinu, ktorá neustále zlepšuje kultúru stravovania.



Vzdelávanie
Skutočne zdravá škola neformálne vzdeláva žiakov i pedagógov na tému zdravého stravovania.



Komunita
Skutočne zdravá škola pravidelne organizuje kulinárske podujatia, súťaže a výstavy na tému zdravia.



Kvalita a pôvod stravy
Skutočne zdravej škole záleží na pôvode surovín a kvalite stravy.

Prečo zapojiť vašu školu do programu?

Kvalitné vzdelávanie pomáha budovať sebavedomie detí a mladých ľudí. Jedlo tvorí základ nášho života a našej budúcnosti, malo by teda hrať vo vzdelávaní detí kľúčovú rolu.
Školy majú jedinečnú príležitosť pomôcť deťom a mladým ľuďom pochopiť, čo je ozajstné poctivé jedlo, a poskytnúť im praktické zručnosti na život. Znalosti, ktoré deti počas vyučovania získavajú o jedle, rovnako tak aj jedlo, ktoré školské jedálne ponúkajú na obedy, desiatu či v bufetoch, pomáhajú vytvárať kultúru zdravého, udržateľného a plnohodnotného stravovania.
Zaregistrujte svoju školu do programu na stránke www.skutocnezdravaskola.sk.

KONTAKT:
Anetta Vaculíková, predsedníčka občianskeho združenia Skutočne zdravá škola o.z., riaditeľka programu

E-MAIL:
anetta@skutocnezdravaskola.sk

Milé čerstvé hlavičky,

vedeli by ste spočítať, koľkokrát ste sa do mňa už s chuťou zahryzli? Asi by ste potrebovali kalkulačku, však? Ale nebojte sa, sľubujem, že toto je posledná „matika", ktorú v tomto zošite nájdete. Ani vás nebudem trápiť so žiadnymi poučkami či chemickými vzorcami.



Svojou otázkou som vás chcelo len priviesť k malému zamysleniu – nie je to zvláštne, že po všetkých tých čerstvých jabĺčkach, jablkových závinoch či kedysi detských výživách, ktoré ste pojedli, o sebe tak málo vieme? A to nehovorím o svojich ďalších kamošoch – veď koľko toho viete o banáne, brokolici či pomaranči?

A práve to je dôvod, prečo držíte tento zošit. Chcelo by som totiž, aby sme sa spolu zahrali, a pritom sa trocha spoznali. Ak súhlasíte, tak obráťme list a poďme na to!



Nájdi 10 rozdielov

Na oboch obrázkoch sú nákupné košíky plné potravín. Nájdi medzi týmito dvoma obrázkami 10 rozdielov!

Dokážeš rozoznať jednotlivé potraviny a zaradiť ich do skupín?





Nevieš nájsť všetky? Rada ti pomôžem, mám v sebe totiž betakarotén, ktorý je dobrý na zrak.

Vzor pre vyfarbenie obrázka



Pozri, ako je vyfarbený
košík s potravinami.
Vieš takto pekne
vyfarbiť aj ten svoj?



Môj denný režim

Pozorne si prezri všetky obrázky nakreslené okolo budíka. Vieš, čo znamenajú a akú činnosť popisujú? V ktorej časti dňa vykonávaš tieto aktivity? Porozprávaj sa s učiteľmi alebo rodičmi o tom, čo na obrázku vidíš.

Pokiaľ už poznáš hodiny a vieš zaznačiť čas, vyber si niekoľko obrázkov a skús na budíku rôznymi farbami vyznačiť, kedy tieto aktivity vykonávaš.



Moje zdravé raňajky

Nakresli na tanier, čo najčastejšie raňajkuješ. Ak chceš, môžeš si priniesť aj letáky z obchodov a obľúbené jedlo si jednoducho vystrihnúť a nalepiť na tanier.

Porozprávaj sa so spolužiakmi a kamarátmi, aby si zistil/-a, čo na raňajky jedávajú. Čo myslíš, máte zdravé raňajky?



Moja zdravá desiata

Z nasledujúcej strany vystrihni všetky potraviny, ktoré si zvykneš nosiť na desiatu, a nalep si ich do nádobky na jedlo. Ak nejaké chýbajú, jednoducho ich dokresli.

Ktoré z nich máš na desiatu najradšej? Obrázky si potom pekne vyfarbi.






DŽÚS
ICE TEA
JOGURT
VODA

Jablko môže byť
aj zelené, aj červené.
Ktoré máš radšej?



Môj zdravý obed

Čo najradšej obeduješ? Daj to na tanier!

Svoj obľúbený obed si na tanier dokresli alebo si ho vystrihni z letákov a nalep ho na tanier.







Dúha na tanieri

Aj tebe sa páči dúha na tanieri? Tak si teraz spolu jednu vyrobíme!

Na nasledujúcich stranách sú nakreslené rôzne druhy ovocia a zeleniny. Poznáš ich všetky tak dobre, aby si ich vedel/-a vyfarbiť? Ak nie, učitelia alebo rodičia ti určite pomôžu s tými, ktoré si nespoznal/-a.

Máš ich vyfarbené? Čo vidíš, keď je všetko ovocie a zelenina vyfarbené?

Vieš ich zoradiť do skupín podľa farby?

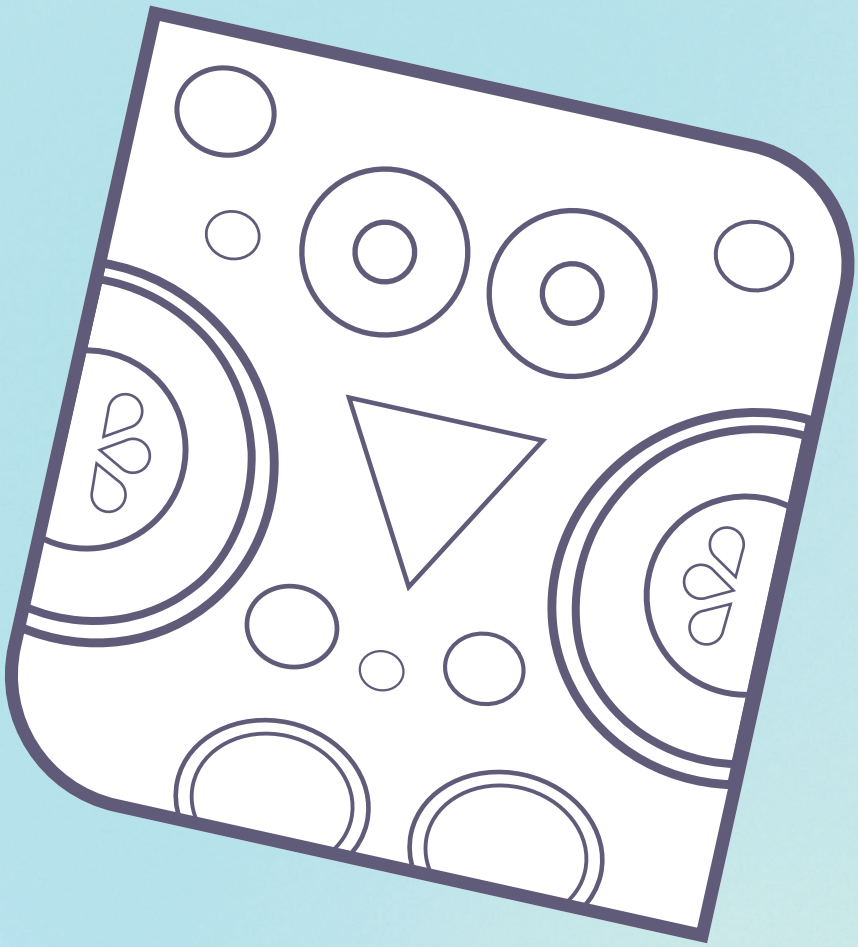
Vyfarbi si rovnakými farbami aj dúhu a prilep na ňu potraviny podľa farebnosti.

A dúha na tanieri je hotová!



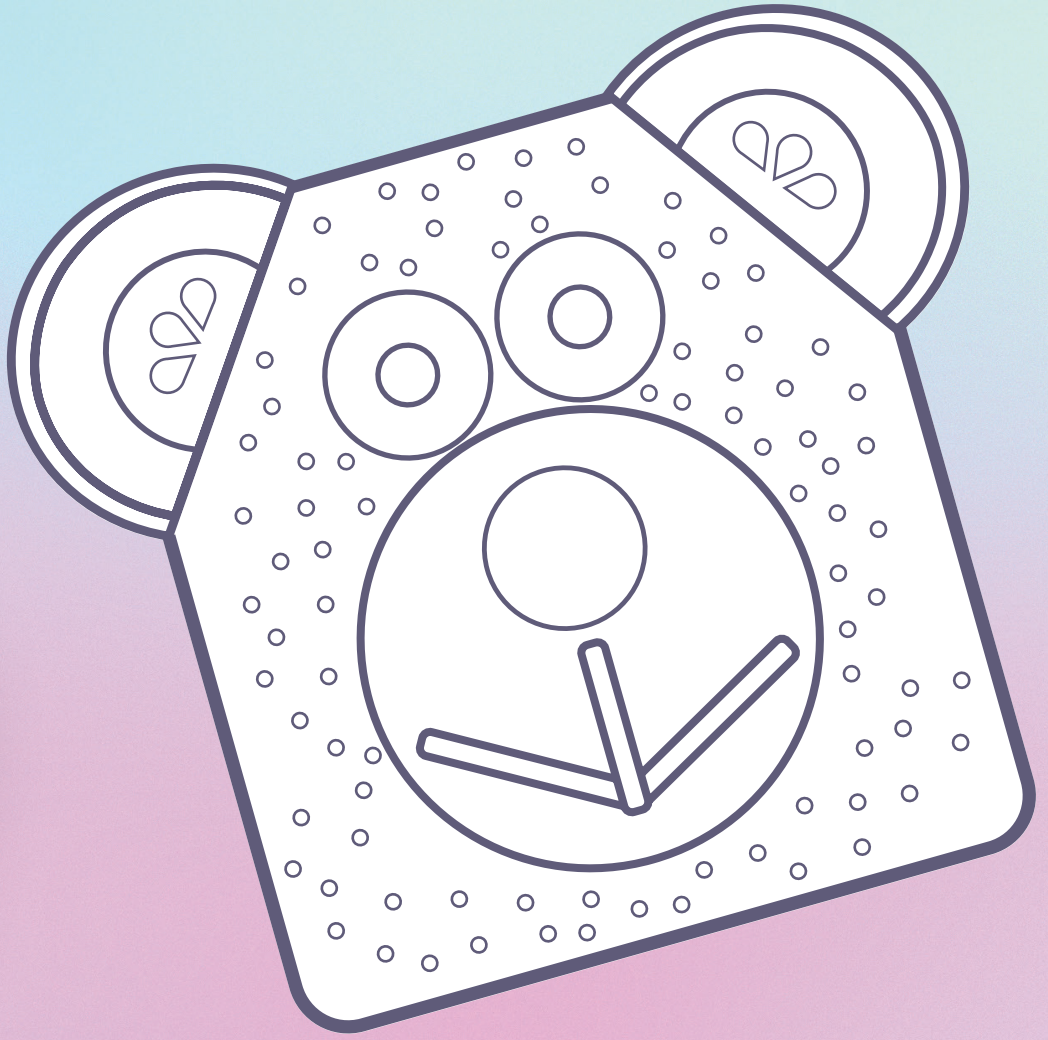

Nevieš presné poradie farieb? Pomôžem ti – tá najvyššia je moja obľúbená!



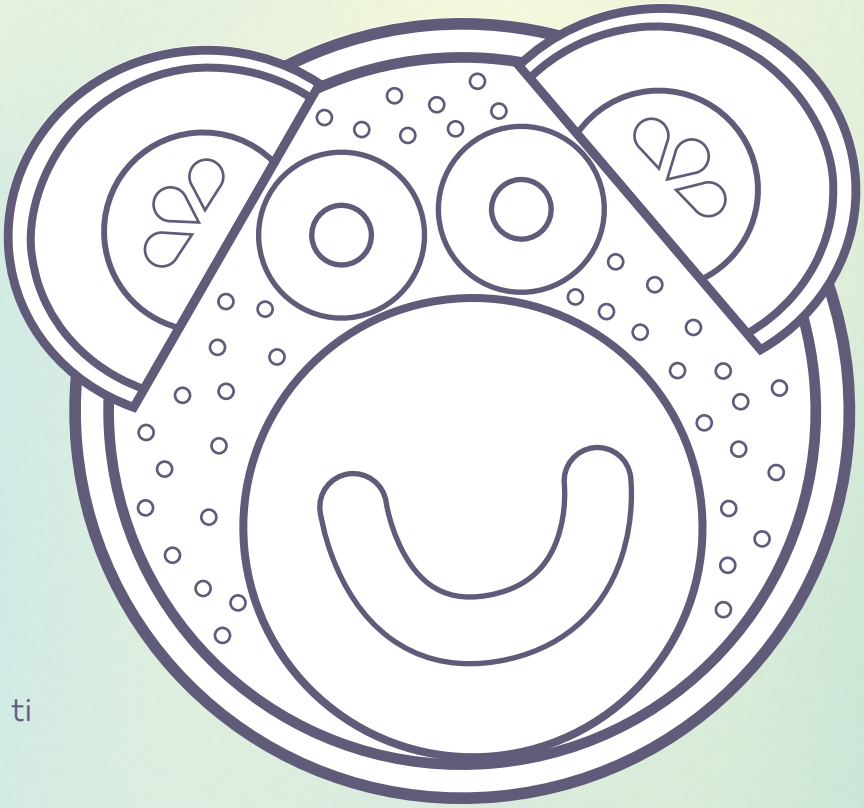


Veselé chlebíčky

Na tejto dvojstránke vidíš niekoľko veselých chlebíkov.







Vieš, z akých potravín sú poskladané? Ktoré z nich ti chutia?

Chlebíky si vyfarbi, ale pozor! Jedno miesto ostalo voľné. Vyplníš ho vlastným návrhom veselého chlebíka?

Ide sa na nákup

Čo všetko by si potreboval/-a nakúpiť, aby ti rodičia mohli pripraviť tvoje obľúbené jedlo?

Do nákupného košíka môžeš nakresliť alebo poprilepovať vystrihnuté potraviny z letákov. Vedel/-a by si povedať aj postup prípravy jedla?



Potraviny a naše zdravie

Obrázky vystrihni, zamiešaj a nájdi správne dvojice!
Niektoré potraviny majú priaznivý vplyv na orgány v ľudskom tele. Zisti pomocou pexesa, ktoré to sú.

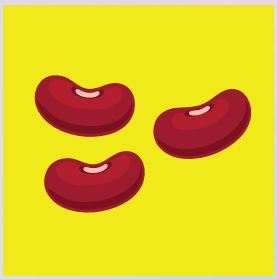
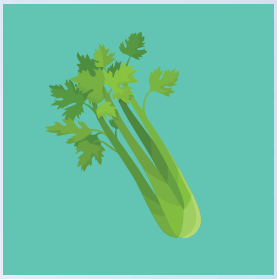
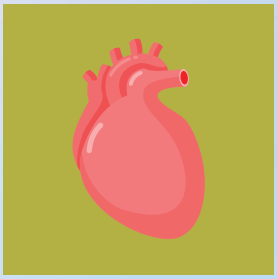
Pomôcka: Dvojičky, ktoré k sebe patria, spája rovnaká farba.

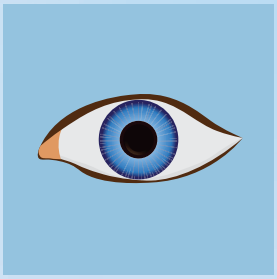
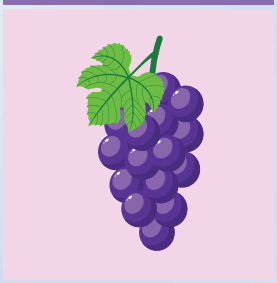


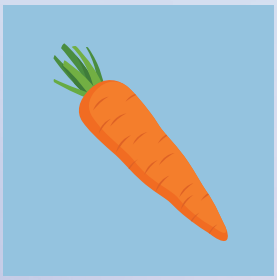
Vďaka tejto hre sa dozvieš viac o našich priaznivých účinkoch.

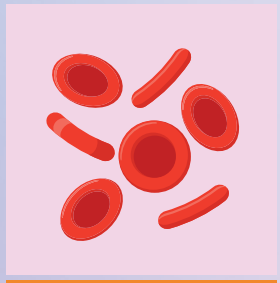
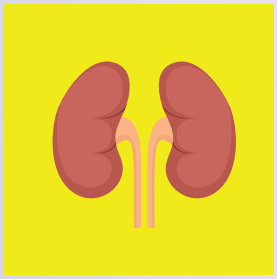


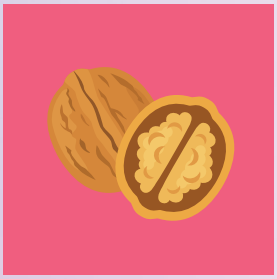
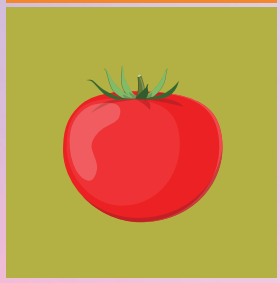
ČERSTVÉ HLAVIČKY






Môj príbuzný je zemiak alebo baklažán. Kto ma bude jesť, dožije sa vysokého veku. Obsahujem látku lycopen, ktorá chráni bunky v tele. Moja farba ďalej prezradí, v čom som prospešná.



Môj tvar naznačuje úsmev. Podporujem nielen dobrú náladu, ale aj pokojné spanie! Vezmi si ma na desiatu a ja ťa rýchlo zasýtim. Dodám do tvojho tela zdravý ovocný cukor a rad ďalších dôležitých látok.



Môžem byť biela, červená, strakatá... Na svete nás je približne 500 odrôd. Obsahujem veľa bielkovín a vlákniny. Dokonca si trúfam nahradiť aj mäso! Pomáham pri vylučovaní odpadových látok z tela. Pozor, nafukuje sa zo mňa bruško, tak doma pri varení nešetrite kmínom.



Môžeš ma jesť čerstvé aj sušené alebo ma vypiť ako osviežujúcu šťavu. Môj tvar pripomína dôležitú zložku krvi, ktorá prenáša kyslík v krvnom obehu. Obsahujem toľko zdraviu prospešných látok, že sa to sem ani nezmestí.



Som chutný a jedlý list. Zbav moje dlhé a chudé stopky vlákien, až potom ma ochutnaj! Som všestranne využiteľný v kuchyni. Obsahujem množstvo minerálnych látok, hlavne sodík a draslík, ktoré spevňujú kostru.



Som energetická bomba ukrytá v škrupine – obsahujem veľa tukov, bielkovín a taktiež vitamíny skupiny B. Ak ma zješ, dodám ti energiu pre šport, pohyb či hru. So mnou sa ti zlepší myslenie a pamäť!



Bystrozraký ma pravdepodobne jedával vo veľkom množstve. Som taktiež vhodná pri diétach a poruchách trávenia. Pokojne ma chrúmaj aj surovú, dokážem zahnať aj stres! Vitamín A zo mňa najlepšie získaš, keď ma zmiešaš s tukom a povaríš.



Asi ma veľmi nepoznáš, čo je škoda. Pochádzam z Ázie a mám nezameniteľnú pálivú chuť. Zaženiem nachladnutie aj žalúdočnú nevoľnosť. Ochutnaj ma v čaji, limonáde alebo v kandizovanej podobe.

FSC
www.fsc.org
MIX
Z dôveryhodných zdrojov
FSC® C116743