2. STUPEŇ ZŠ

ÚLOHY NA ZAHRYZNUTIE

Pre všetky čerstvé hlavičky

Jesť zdravo je zábava.

Otvor zošit 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



Milá čerstvá hlavička,

viem, viem... ďalší „pracovný zošit".
Akoby tých učebníc a úloh nebolo dosť, však?

Tento je však predsa len trocha iný. Žiadne vzorce,
poučky, recitovanie dátumov slávnych bitiek spamäti.
Len pekné obrázky. Skoro ako TikTok :)

No dobre, dobre, tak sa možno pri tom predsa len niečo naučíme o ovocí, zelenine a ďalších potravinách, no sľubujem, že to nebude žiadna nuda! Fakt, prisahám na svoju šupku!

P. S.:
Pokojne mi dokresli rožky, viem, že ťa to láka.

Tvoje jablko

Odkiaľ pochádza tvoje jedlo?

Prines si do školy niekoľko obalov z rôznych druhov potravín, korení alebo jedál. Na ich obaloch by mala byť uvedená aj krajina pôvodu.

Pokús sa nájsť obaly z čo najväčšieho počtu krajín. Pozri sa na mapu sveta a pokús sa povedať, ako sa táto potravina dostala až na Slovensko.

Niektoré potraviny občas považujeme za vypestované na Slovensku, no v skutočnosti pochádzajú z inej krajiny. Stal sa ti už takýto omyl? Ak áno, neváhaj, a prines tieto potraviny do školy!





Každá potravina, ktorú nájdeš v obchode, musí mať napísané, odkiaľ pochádza. Napríklad ja som zo Slovenska, no v obchodoch nájdeš aj mojich maďarských, rakúskych či talianskych kamošov.

Koľko kilometrov precestovalo tvoje jedlo?



Vieš, koľko kilometrov muselo tvoje jedlo precestovať, aby sa dostalo až na tvoj tanier? Obal, v ktorom sú potraviny zabalené ti prezradí, odkiaľ pochádzajú. Priprav si niekoľko obalov svojich obľúbených potravín a pomocou našej tabuľky vypočítaj vzdialenosti z Bratislavy, Banskej Bystrice a Košíc až do krajín pôvodu daných potravín.

Pokiaľ nie je daná krajina pôvodu uvedená v tabuľke, na vypočítanie vzdialenosti použi túto webovú stránku: http://cs.thetimenow.com/distance-calculator.php

Vzdialenosti z Bratislavy		Vzdialenosti z Banskej Bystrice		Vzdialenosti z Košíc	
Cyprus (Nikózia)	1 971 km	Cyprus (Nikózia)	1 908 km	Cyprus (Nikózia)	1 806 km
Francúzsko (Paríž)	1 090 km	Francúzsko (Paríž)	1 230 km	Francúzsko (Paríž)	1 383 km
Nemecko (Berlín)	553 km	Nemecko (Berlín)	584 km	Nemecko (Berlín)	697 km
Grécko (Atény)	1 252 km	Grécko (Atény)	1 253 km	Grécko (Atény)	1 211 km
Írsko (Dublin)	1 736 km	Írsko (Dublin)	1 841 km	Írsko (Dublin)	1 981 km
Taliansko (Rím)	785 km	Taliansko (Rím)	923 km	Taliansko (Rím)	1 022 km
Španielsko (Madrid)	1 860 km	Španielsko (Madrid)	2 025 km	Španielsko (Madrid)	2 171 km
Turecko (Ankara)	1 553 km	Turecko (Ankara)	1 464 km	Turecko (Ankara)	1 343 km
Argentína (Buenos Aires)	11 865 km	Argentína (Buenos Aires)	12 028 km	Argentína (Buenos Aires)	12 158 km
Brazília (Sao Paulo)	10 191 km	Brazília (Sao Paulo)	10 353 km	Brazília (Sao Paulo)	10 482 km
Čile (Santiago)	12 558 km	Čile (Santiago)	12 723 km	Čile (Santiago)	12 864 km
Kostarika (San José)	10 013 km	Kostarika (San José)	10 140 km	Kostarika (San José)	10 289 km
Ekvádor (Quito)	10 456 km	Ekvádor (Quito)	10 601 km	Ekvádor (Quito)	10 755 km
Mexiko (Mexico City)	10 213 km	Mexiko (Mexico City)	10 303 km	Mexiko (Mexico City)	10 432 km
Peru (Lima)	11 319 km	Peru (Lima)	11 475 km	Peru (Lima)	11 629 km
Venezuela (Caracas)	8 708 km	Venezuela (Caracas)	8 855 km	Venezuela (Caracas)	9 009 km

Čo hovoria ostatní?

Už ťa niekedy tvoji rodičia alebo rovesníci presviedčali ochutnať nejaký druh potravín? Ak áno, aké argumenty a výroky použili?

Napíš ich do nižšie vyobrazených bublín.

Daj si jahodu. Čo by za ne dala Maruška!



Ako ťa ovplyvňuje reklama?



Mám pre teba výnimočnú úlohu.
Zapni si televízor a sleduj reklamy.

Vyber si 3 z nich, ktoré sa venujú potravinám a zaujali ťa najviac. Informácie o reklamách zapíš do tabuľky.

	Reklama č. 1	Reklama č. 2	Reklama č. 3
Aký typ potraviny reklama zobrazuje?			
Aké je podľa teba posolstvo reklamy?			
Podnecuje ťa reklama k ochutnaniu potraviny?			
Ak áno, ako?			
Myslíš si, že ide o zdravú potravinu?			

Ako nakupuješ?

Čo ovplyvňuje tvoje rozhodovanie pri nákupe potravín?

Svoje dôvody doplň k jednotlivým šípkam v myšlienkovej mape rozhodovania.



Potraviny a naše zdravie

Niektoré potraviny majú priaznivý vplyv na orgány v ľudskom tele.
Pozorne si prečítaj slovné rébusy. Ku každému slovnému rébusu priraď jednu potravinu a jeden orgán ľudského tela z nasledujúcej strany.

Hotovo? Ak máš pochybnosti, porovnaj si svoje riešenie so spolužiakmi alebo si ho over na zadnej strane.

Vďaka tejto hre sa dozvieš viac o našich priaznivých účinkoch.



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.

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.

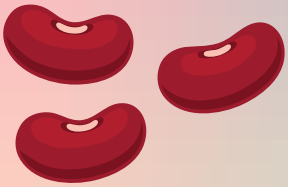
Asi ma veľmi nepoznáš, čo je škoda. Pochádzam z Ázie a mám nezameniteľnú pálivú chuť. Zaženiem nachladenie aj žalúdočnú nevoľnosť. Ochutnaj ma v čaji, limonáde alebo v kandizovanej podobe.

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.

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.

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!

Priraď tieto potraviny k jednotlivým orgánom ľudského tela. Napovedia ti aj slovné rébusy na predchádzajúcej strane.

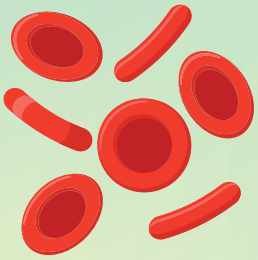


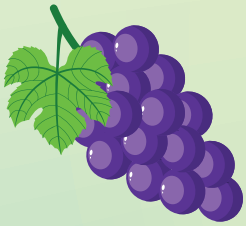


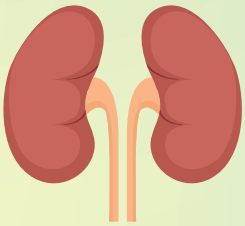


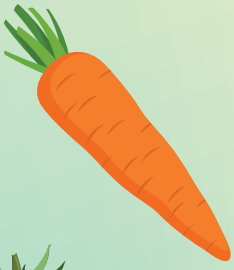


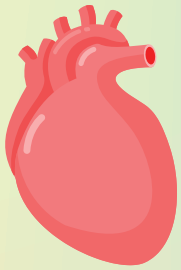


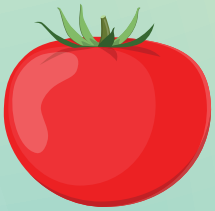


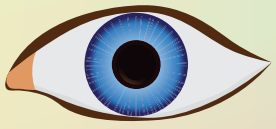
















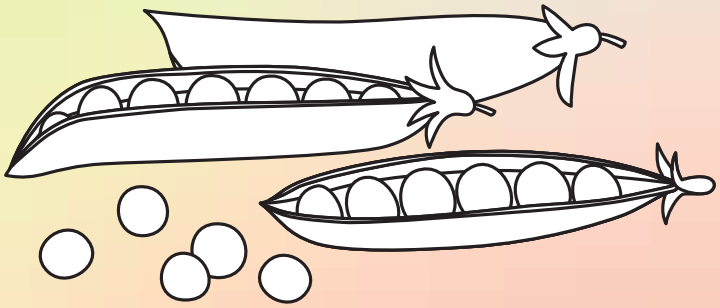










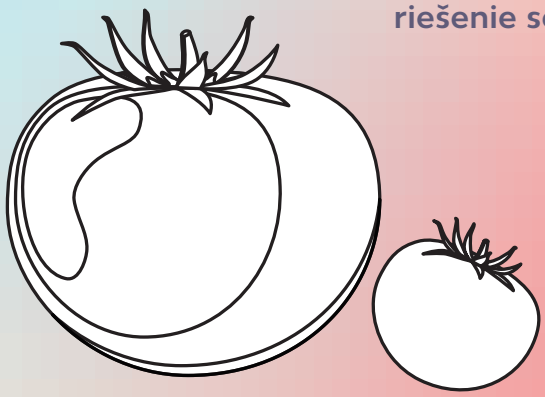


Plod alebo koreň?

Pomenuj zeleninu na obrázkoch.

Zvládneš určiť, ktoré časti sú vhodné na konzumáciu? Je to plod alebo koreň? Obrázky si môžeš vyfarbiť.

Ak máš pochybnosti, porovnaj si svoje riešenie so spolužiakmi alebo si ho over na zadnej strane.







Príbeh chleba

Jednotlivé obrázky očísluj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Vieš, že existuje aj banánový chlieb? Je vlhký a sladký a pripomína koláč. Na internete určite nájdeš kopu receptov.



Príbeh chleba začína od semienka obilia, ktoré farmár zaseje do vopred pripravenej, pooranej a pohnojenej pôdy. Pšenica aj raž, základné obilniny používané na výrobu chleba, sa sejú zväčša na jeseň, preto sa im hovorí oziminy. Obilie najskôr vyklíči, vyrastie do výšky a potom zakvitne. Obilné klasy pomaly dozrievajú a obilie postupne vysychá. Žatva prebieha pomocou kombajnov na prelome júla a augusta. Obilie sa odvezie do mlyna, kde sa zomelie na múku. Vrecia s múkou sa prepravia do pekárne, kde pekári múku spracujú spoločne s ďalšími prísadami na cesto, ktoré sa nechá vykysnúť. Na kysnutie sa používa droždie alebo kvások. Bochník chleba patrí medzi naše základné potraviny.





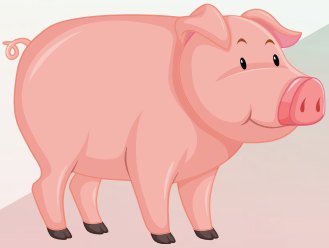




















Príbeh klobásy

Jednotlivé obrázky očísluj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Na začiatku príbehu vzniku klobásy je prasa. Prasnica môže mať v jednom vrhu až 12 prasiatok. Prasiatka majú rady voľný výbeh, možnosť bahniť sa a škriabať svoju drsnú srsť o kôru stromov. V strave nie sú náročné a zožerú takmer všetko, čo im farmár dá. Najčastejšie zeleninu a obilniny. Prasatá, ktoré dosiahnu jatočnú hmotnosť, sa na bitúnku usmrtia a ich mäso sa spracuje na špeciálnych mäsových mlynčekoch na párky alebo údené klobásky. Na rôznych miestach Slovenskej republiky sa zachovala tradícia regionálnych receptov na výrobu kvalitných korenených klobás, ktoré si môžeme kúpiť v miestnom mäsiarstve. Pozor na lacné a tučné náhrady kvalitného mäsa obsahujúce iné prímesi ako skutočné mäso a dusitany.

Príbeh zemiakov

Jednotlivé obrázky očísluj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Zemiaky patria medzi vďačné plodiny. Obsahujú množstvo živín, bielkovín a sacharidov. Ich pestovanie nie sú vôbec náročné – na jar sa pod zem zasadia naklíčené hľuzy, z ktorých rastie zelená rastlina. Zatiaľ čo pod zemou sa z materskej hľuzy postupne vyvíjajú ďalšie hľuzy. Je potrebné si dať pozor na hnilobu zemiakov či pásavku zemiakovú. Farmár zemiaky zbiera buď ručne, alebo pomocou stroja. Následne sú zemiaky presypané do vreca a odvezené traktorom s vlečkou. Jednou z možností predaja zeleniny vrátane zemiakov je stánkový predaj na farmárskom trhu. Čerstvo uvarené zemiaky sú výborná príloha k jedlu. Šupky zo zemiakov alebo ďalšie zvyšky nájdu svoje miesto v komposte, kde sa rozložia a vytvoria organické hnojivo.

























Príbeh šalátu

Jednotlivé obrázky očísluj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

Keď som na šalát, pochutia si všetci.



Farmár pestuje na svojej zeleninovej záhrade rôzne druhy zeleniny, čo vyžaduje množstvo starostlivosti: kyprenie pôdy, hnojenie, vyberanie buriny, ochranu proti škodcom a zaistenie závlahy. Čerstvá zelenina obsahuje množstvo minerálnych látok, vitamínov, vlákniny a ďalších prospešných látok. Zeleninu, v tomto prípade mrkvu, kapustu či petržlen, naskladá farmár do debničiek a odvezie na traktore s vlečkou do svojho skladu. Čerstvú zeleninu potom predáva zákazníkom priamo z dvora. Zákazníci tak majú osobný kontakt s farmárom a poznajú jeho hospodárstvo. Zeleninu si očistia, nastrúhajú na strúhadle a pripravia si výborný čerstvý zeleninový šalát.

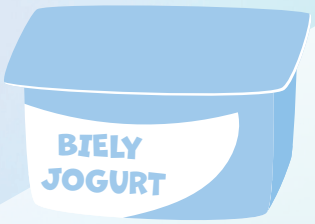
Príbeh jogurtu

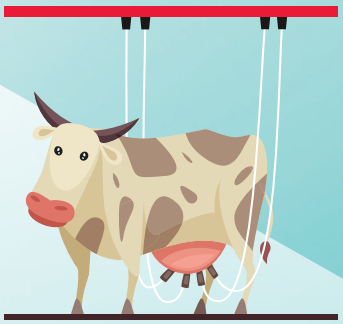
Jogurt nemusí byť iba biely. Poďme ho spolu spestriť a dochutiť podľa seba.



Jednotlivé obrázky očísluj od 1 po 6 podľa toho, ako za sebou v čase nasledujú.

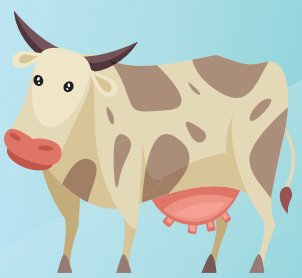
Mladé jalovice môžu mať po dosiahnutí zhruba troch rokov teliatka. Potom poskytujú ľuďom mlieko. Pokiaľ sú kravy každý deň vyháňané na pašu, sú vždy pred odchodom a príchodom podojené. Zatiaľ čo dojace zariadenie čerpá mlieko, kravy si pochutnávajú na krmive. Mlieko sa potom dostane do chladiacej nádrže. Ďalej sa prepravuje v chladiacich cisternách do mliekarne, kde je pasterizované. Pasterizovanie je proces, keď sa mlieko krátko zahreje na vysokú teplotu, aby sa zbavilo nebezpečných baktérií. Mlieko je vstupná surovina pre ďalšie spracovanie celého radu mliečnych výrobkov. V tomto prípade sa z neho v mliekarni pripravuje jogurt, keď sa do mlieka pridajú jogurtové kultúry. Biely jogurt je ideálny do zeleninových šalátov či ako súčasť chutných raňajok.













Pomôcky str. 9

Pomôcky str. 10 PLOD: tekvica, paradajka, hrach, karfiol KOREŇ: červená repa, cibuľa, mrkva, zeler

Skutočne zdravá škola

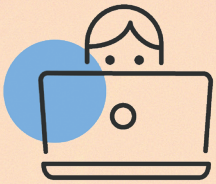
Skutočne zdravá škola je komplexný program kvalitného a udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle a výžive pre materské, základné a stredné školy, ktorý pomáha v rozvoji kultúry zdravého stravovania a učí žiakov, odkiaľ jedlo pochádza, ako vzniká, ako vplýva na náš organizmus, ale aj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

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