

Ovocie a zelenina – prečo potrebujeme 5 porcií denne

Základná škola 1. – 4. ročník, Vítaz



Zoznam aktivít zrealizovaných k dennej téme

1. **aktivita:** Triedenie a nalepovanie obrázkov do veľkej potravinovej pyramídy – ovocie a zelenina
2. **aktivita:** Rozdelenie ovocia a zeleniny
3. **aktivita:** Ovocie a zelenina – prečo potrebujeme 5 porcií denne – prezentácia
4. **aktivita:** Zostavenie denného jedálneho lístka
5. **aktivita:** Ochutnávka ovocia a zeleniny
6. **aktivita:** Lepenie získaných žetónov za jednotlivé aktivity

Triedenie a nalepovanie obrázkov do veľkej potravinovej pyramídy – ovocie a zelenina

1. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy), určené pre 1. – 4. ročník

Stručný popis: žiaci si vyfarbia druhé poschodie pyramídy – ovocie a zelenina, čo je zároveň dennou témou.



Rozdelenie ovocia a zeleniny

2. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy), určené pre 1. – 4. ročník

Stručný popis: žiaci triedia ovocie a zeleninu, zároveň vybraný kus pomenujú.

Žiaci vyberajú z košíka
ovocie a zeleninu a triedia
ju.



Prečo potrebujeme 5 porcií denne – prezentácia

3. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy), určené pre žiakov 1. – 4. ročníka

Stručný popis: Žiakom pustíme pripravenú prezentáciu o ovocí a zelenine, prečo je potrebné jesť 5 porcií denne. Po skončení prezentácie odpovedajú na kontrolné otázky, za odpovede môžu získať zrnká múdrosti.



Zopakujme si , kedy máme jesť zeleninu?

- Raňajky- pomazánky, ovocné 100% šťavy,
- Desiata – jablko, hruška, banán
- Obed – zeleninová polievka, zemiaky, zeleninové šaláty
- Olovrant – výživa, ovocie podľa chuti
- Večera- ľahká večera s trochou zeleniny



Naučili sme sa :

Ovocie a zelenina by mali tvoriť až 35 % z celkového príjmu našej energie a taktiež i to, že sú pre nás hlavným zdrojom vitamínov (C, B, E, karotínu), minerálov (draslík, železo, magnézia, meď), vlákniny a ďalších látok, ktoré prispievajú k zachovaniu nášho zdravia.

A teraz otázky pre vás:

- Koľkokrát za deň by sme mali konzumovať ovocie a zeleninu ?
- Prečo je pre nás ovocie a zelenina dôležitá?
- Čo je vhodné dať si na desiatu?
- Ako môžeme spracovať zeleninu a ovocie?
- Môžeme sa večer prejedieť?

Denný jedálny lístok

4. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy), určené pre 1. – 4. ročník

Stručný popis: žiaci z vopred nastrihaných obrázkov vytvoria denný jedálny lístok.
Pripomenieme im potrebu 5 porcií ovocia a zeleniny.



Ochutnávka ovocia a zeleniny

5. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy)

Stručný popis: žiaci porovnávajú vzhľad, vôňu a chuť ovocia a zeleniny. Hľadajú rozdiely medzi jednotlivými druhmi.



Lepenie získaných žetónov za jednotlivé aktivity

6. aktivita

Počet zúčastnených žiakov: 88 (všetci žiaci školy)

Stručný popis: žiaci počas jednotlivých aktivít môžu získať zrnká múdrosti (žetóny), ktoré si potom nalepia k potravinovej pyramíde, ktorú si poskladali. Tá trieda, ktorá bude mať na konci aktivít najviac žetónov bude vyhodnotená ako najlepšia. Na konci celého týždňa budú v rámci každej triedy vyhodnotení traja najaktívnejší žiaci, ktorí získajú diplomy. Ostatným žiakom sa udelia certifikáty o absolvovaní súťaže Hovorme o jedle.





- **Názov školy:** Základná škola Vítaz, 1. – 4. ročník
- **Typ školy:** nepľnoorganizovaná ZŠ
- **Adresa:** Vítaz 263, 082 38 Vítaz
- **Meno a priezvisko kontaktnej osoby:** Mgr. Daniela Uličná
- t.č. 0905516628, e-mail: daniela.ulicna66@gmail.com
- **Celkový počet zapojených žiakov:** 88 žiakov, všetci žiaci školy
- **Najaktívnejšia trieda dennej témy:** 4.A – počet žiakov 15 žiakov
- **Názov dennej témy:** Ovocie a zelenina – prečo potrebujeme 5 porcií denne
- **Celkový počet žiakov:** 88