



ZŠ S MŠ TUJČÍK

1. téma: Tuky, sladkosti a soľ

2. Téma: Jedz, dodržiavaj pitný režim,
14.10.2016



- Význam tukov, sladkostí a soli v potravinovej pyramíde si žiaci prezentáciou na hodine matematiky a chémie ujasnili dôležitosť i primeranosť týchto surovín. Sladkosti áno, ale v primeranom množstve. Žiaci dokončovali celotýždenné projekty – V zdravom tele zdravý duch a vyhodnocovali získané vedomosti a zručnosti počas týždňa. Na športovanie sme počas celého týždňa nezabúdali aj počas prestávok, hlavne veľkej. Žiaci sa mohli zapojiť do rôznych aktivít.
- Tento deň bol v znamení zdravého životného štýlu, športovania, merania tukov, BMI indexu a zážitkového vyučovania. Uvedomiť si dôležitosť pohybových aktivít v každodennom živote je nevyhnutná. Počas týždňa si žiaci zahrali bedminton, florbal i vybíjanú.
- Záverečné vyhodnotenie jednotlivcov i kolektívov, odovzdávanie diplomov a zdravé jablko bolo malou odmenou za celotýždenné snaženie žiakov počas Týždňa zdravej výživy s podtitulom Hovorme o jedle.
- Žiaci pozitívne ohodnotili naše aktivity a my dúfame, že získané vedomosti a zručnosti budú naďalej rozvíjať a uplatňovať každý deň.

Tematický deň

- **1. stupeň**

- 1.- 2. roč. Hodina Zumby

- 3.- 4. roč. Bedminton

- **2. stupeň**

- 6., 9. roč. Prezentácia zdravotného štýlu a športov v

- anglickom jazyku. Tvorba potravinovej pyramídy.

- 8. roč. - Slovné úlohy o zdravej výžive

- 7. roč. - Integrované vyučovanie matematiky a chémie na

- tému Tuky a soli (vid'. metod.list)

- 5., 6., 7. roč. Dievčatá – Vybíjaná

- Chlapci – Floorbal

- Plánovaná akcia – Solivar Prešov

- **Zoznam uskutočnených aktivít**

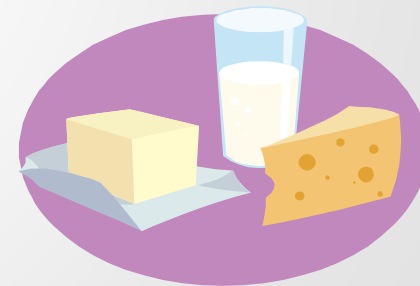
- ZDRAVIE NA TANIERI – PRACOVNÝ LIST
- 1. Podľa zásad zdravej výživy by mal náš jedálny lístok denne obsahovať:
 - 40 % - potraviny zo skupiny obilniny, chlieb, ryža a cestoviny,
 - 35 % - ovocie a zelenina,
 - 20 % - mlieko, mliečne výrobky, mäso, hydina, ryby, strukoviny a orechy,
 - 5 % - tuky, oleje a sladkosti.
- Koľko gramov z jednotlivých druhov potravín zje človek, ktorý cez deň skonzumoval 1,7 kg potravín?
 - A

Obilniny... 680 g	Ovocie..... 595 g	Mlieko ... 340 g	Tuky 85 g
-------------------	-------------------	------------------	-----------------
 - B

Obilniny... 68 g	Ovocie..... 59,5 g	Mlieko ... 34 g	Tuky 8,5
------------------	--------------------	-----------------	----------------
- 2. Denne by sme mali vypiť 2,1 až 3 litre tekutín, a to hlavne doobeda (2/3 denného príjmu). Zmestí sa triede s 15 žiakmi ich dopoludňajšia spotreba vody do zásobníka tvaru kocky s hranou dĺžkou 30cm? Koľko litrov by zvyšovalo, alebo chýbalo z najvyššej spotreby?
 - A nie, k najvyššej spotrebe chýba 30 litrov
 - B áno, ale iba priemerná nižšia spotreba, k vyššej chýbajú 3 litre
 - C áno, k najvyššej spotrebe zvýšia ešte 3 litre

Sloné úlohy o zdravej výžive – 8.ročník

- 3. Denné rozloženie stravy predškolača by malo byť: raňajky 20 %, desiata 15 %, obed 35 %, olovrant 10 %, večera 20 %. Koľko kg jabĺk zakúpia do MŠ, keď 20 detí dostane na desiatu a na olovrant jablkové jedlo a priemerné množstvo potravín cez deň na jedno dieťa je 1500 gramov?
• A 22,5 kg B 7,5kg C 15kg
- 4. Na záhon tvaru štvorca so stranou 60 cm vysiali liečivé bylinky. Koľko semiačka vysiali, keď na 2 m² by vysiali 70 gramov?
• A 140g B 23,3g C 12,6g
- 5. Mlieko do obchodu dodali vo veľkom kartóne tvaru kocky. Aká je jedna strana kartóna, keď sa do neho zmestilo 21 škatúl mlieka s rozmermi 6cm, 6cm, 20 cm a voľných zostalo 0,880 dm³ ?
• A 2,52 cm B 25,2 cm C 40 cm

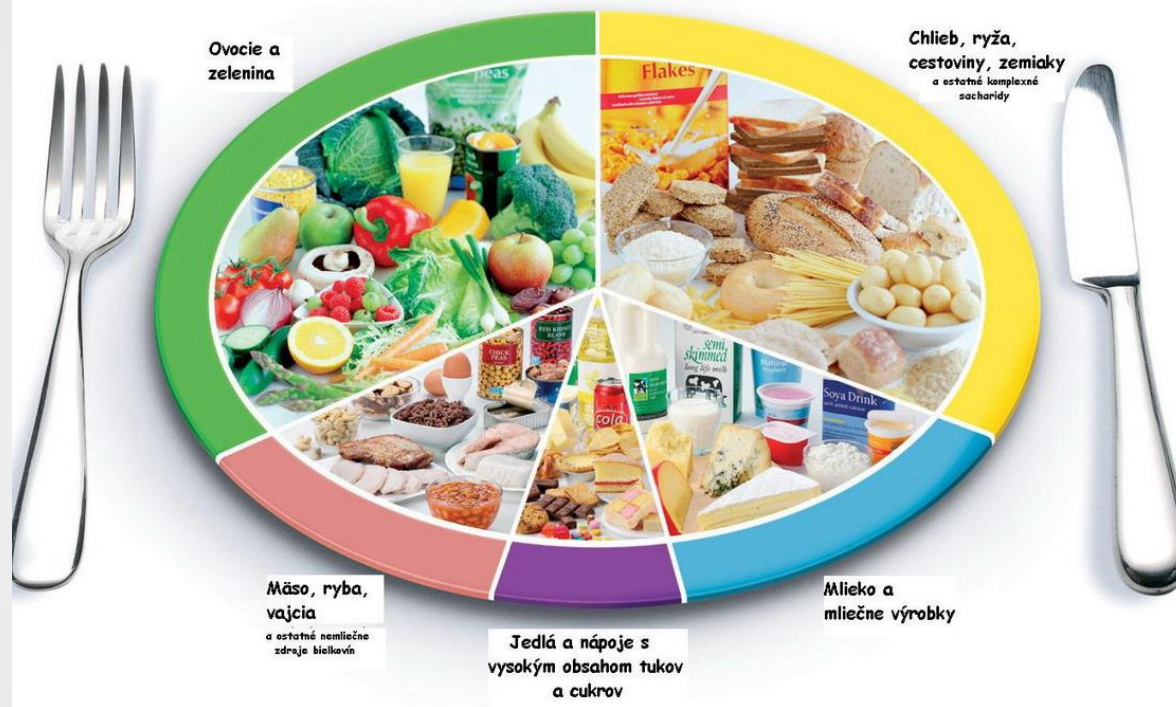




Naše snažene

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.



Naša pyramída stravovania



Naše športovanie