

Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny, zemiaky – základňa potravinovej pyramídy

Špeciálna základná škola

Zápotockého 127

Hnúšť'a

Zoznam zrealizovaných aktivít

- Návšteva vodného mlyna vo Veľkých Teriakovciach
- Ako sa rodí chlieb – prezentácia
- Pyramída zdravej výživy – prezentácia
- Skladanie pyramídy zdravej výživy a jej vymaľovanie
- Moja pyramída zdravej výživy – pracovný list
- Špagety s mortadelou a syrom

Vodný mlyn Veľké Teriakovce

Exkurzie sa zúčastnilo 20 žiakov 1. až 5. ročníka.

Vodný mlyn vo Veľkých Teriakovciach je národnou kultúrnou pamiatkou.

Je tam zriadené regionálne múzeum s viac ako 200 predmetmi.

Okrem mlynárstva prezentujú roľníctvo, pekárstvo, ale aj tradičné remeslá ako pradenie a tkanie.

Žiaci získali vedomosti o pestovaní a spracovávaní obilia v minulosti. Zároveň sa dozvedeli, aké náradie a stroje používali naši predkovia.



Ako sa rodí chlieb (ppt)

Prezentáciu si pozreli žiaci
4. a 6. ročníka.

Počet žiakov – 18

Prezentácia bola zameraná
na:

- putovanie obilninového zrnka od zasiatia až po zomletie,
- výrobu chleba v pekárni,
- recept na prípravu chleba,
- delenie pekárenských výrobkov.



Toto sú **obilné zrnká**.



Z nich vyrastú **klásky**.



Ak zasejeme veľa zrníek, vyrastie nám
veľa klasov, celý **obilný lán**.



Keď obilie dozreje, príde **kombajn**.

Ten obilie zožne, vymláti a rozdelí na zrno a slamu.

Keď vidíme na poli **otepy**, to je zabalená slama.



Na veľkých
farmách používajú
kombajny, ktoré
sú schopné
ožať a zmlátiť
obilie.

Tento stroj sa volá
kombajn. Práca
kombajna.



Obilné zrnká sa v mlynoch zomelú na **múku**.

Druhy múky

- Hladká múka – najjemno zomletá
- Polohrubá múka – stredne zomletá
- Hrubá múka – hrubo zomletá

Čo je pekáreň



Je to miesto, kde sa pečie chlieb a pekárenské výrobky vo veľkom množstve.



V e ľ k o p e k á r e ň



A máme hotový **chlebík** alebo iné pekárenské výrobky



trvanlivé



netrvanlivé



Príprava surovín Čo potrebujeme



Suroviny:

- múku
- vodu
- kvások (droždie)
- soľ
- príp. aj ďalšie prísady



Pyramída zdravej výživy (ppt)

Prezentáciu si pozreli žiaci 4. a 6. ročníka. Počet žiakov 18 .

Pyramída zdravej výživy je pomôcka, ktorá pomáha deťom aj dospelým pri výbere takých potravín, aby sa stravovali zdravo.

Potravinová pyramída je rozdelená do štyroch poschodí.

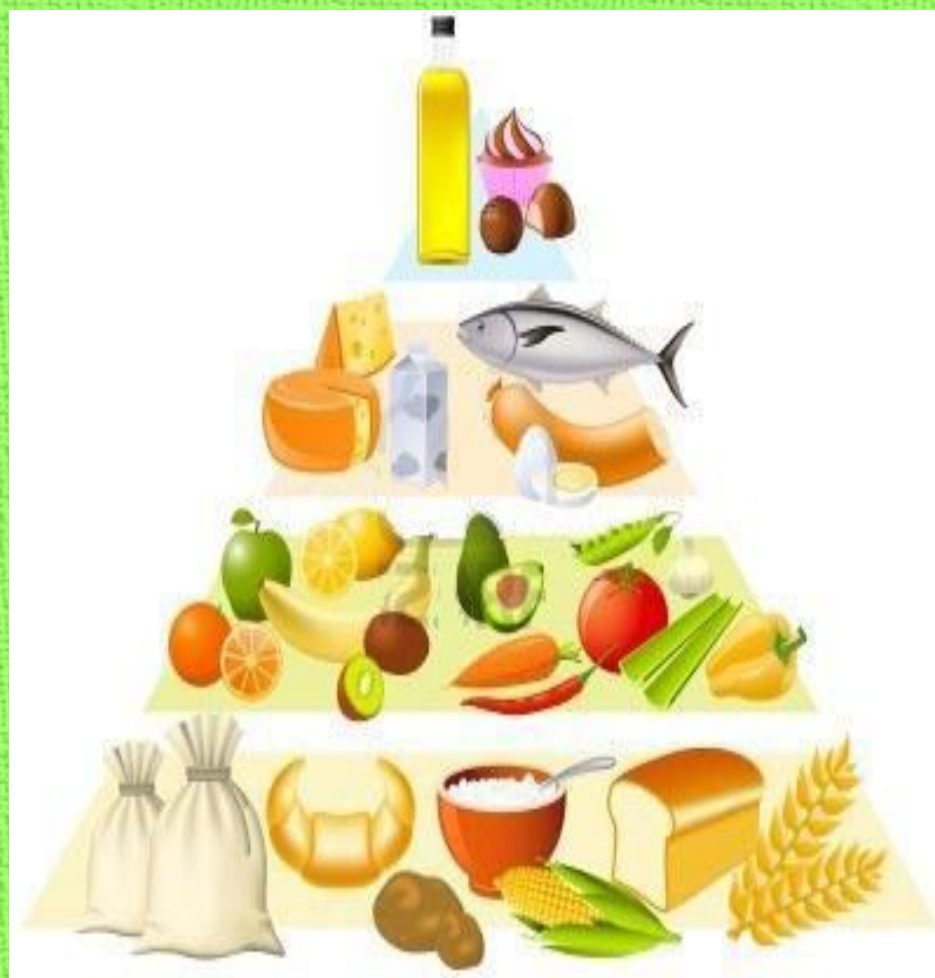
Znázorňuje, aké potraviny a v akom množstve sa majú počas dňa konzumovať. Čím je potravina na vyššom poschodí pyramídy, tým sa má jesť v menšom množstve.

Zamerali sme sa na prvé poschodie - **Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny, zemiaky** , ktoré má tvoriť základ stavovania.

Dodržiavaním odporúčaní potravinovej pyramídy predchádzame vzniku tučnoty (obezity) a rôznych ochorení, napr. ochoreniu srdca.

Potravinová pyramída

Upozorňuje nás, ako si máme približne zhruba zostaviť jedálny lístok, v akom pomere, a ako by sme mali jednotlivé potraviny konzumovať .



Skladanie potravinovej pyramídy



Moja pyramída zdravej výživy

Každý žiak si vyfarbil svoju pyramídu zdravej výživy a porozprával, ako sa stravuje.



Špagety s mortadelou a syrom

Poslednou aktivitou bola príprava cestovín, ktoré uvarili dievčatá na krúžku varenia. Počet žiakov 10.



- Špeciálna základná škola, Zápotockého 127, 981 01 Hnúšťa
- Mgr. Eva Kalmanová, 0905808410, eva.kalmanova@gmail.com
- Žiaci 6. r.: Mária Brindzová, Lucia Kováčová, Alexandra Komárová, Eva Pištulová, Mária Pištoľová, Zdeno Cibul'a, Marcel Radič, Viktor Sendrei, Denis Oláh, Kristína Kenická.
- Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny, zemiaky- základňa potravinovej pyramídy
- Jednotlivých aktivít k danej téme sa zúčastnilo 45 žiakov.
- Celkový počet žiakov školy 109.

Ďakujeme za pozornosť