



Európska únia

Európsky sociálny fond



Agentúra

**Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR
pre štrukturálne fondy EÚ**



Škola 21. storočia

Dopytovo orientovaný projekt

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS projektu 26110130435

Aktivita 1.1

Stravovanie

**Pracovné listy na rozvoj slovnej zásoby a komunikačných schopností
pre prípravný a 1. ročník ZŠ**

**PaedDr. Zdena Pšenková
2014**

Metodický list

Tematický celok: **Ja a moje zdravie**

Téma: **Stravovanie**

Cieľ: Správne stravovanie- dôležitý predpoklad zdravia každého človeka

Obsahový štandard: zdravé a nezdravé potraviny

Výkonový štandard: vedieť sa orientovať v potravinách, vedieť určiť, čo je zdravé a nezdravé vedieť sa vyjadrovať v jednoduchých vetách, tvoriť naratíva podľa obrázkov

Pomôcky: školské pomôcky, obrázkový materiál

Použitý materiál: obrázky z www.123rf.com,

Didaktický materiál: výukové CD (prezentácia), pracovné listy pre žiakov prípravného a prvého ročníka škôl s narušenou komunikačnou schopnosťou

Pracovné listy Potravinová pyramída

Potravinová pyramída je pomôcka, ktorá pomáha deťom aj dospelým pri výbere takých potravín, aby sa stravovali zdravo. Dodržiavaním odporúčaní potravinovej pyramídy predchádzame vzniku tučnosti (obezity) a rôznych ochorení, napr. ochoreniu srdca.

Potravinová pyramída je rozdelená do štyroch poschodí. Znázorňuje, aké potraviny a v akom množstve sa majú počas dňa konzumovať. Čím je potravinová na vyššom poschodí pyramídy, tým sa má jesť v menšom množstve.

1. poschodie potravinovej pyramídy:

múka	chlieb	pekárenské výrobky	ryža	cestoviny
				

Úloha: Nakresliť pekárenské výrobky, ktoré má dieťa rado.

2. poschodie potravinovej pyramídy:

ovocie	zelenina
	

Úloha: Nakresliť, po dva druhy ovocia a zeleniny ktoré má dieťa rado.

3. poschodie potravinovej pyramídy:

mlieko	mliečne výrobky	mäso	vajcia	strukoviny
				

Úloha: Povedať, aké mliekarenské výrobky dieťa pozná.

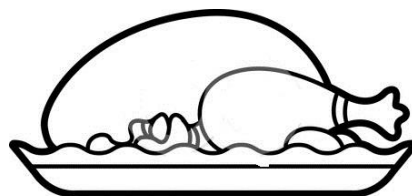
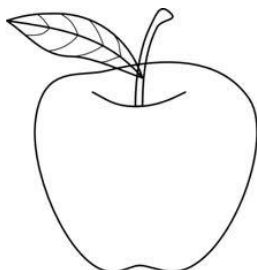
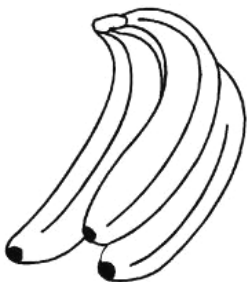
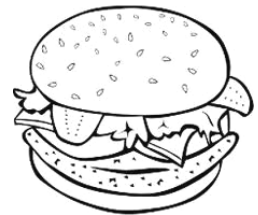
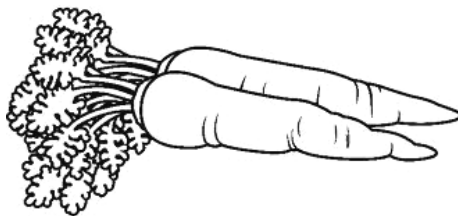
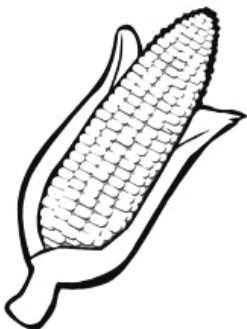
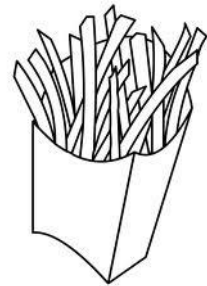
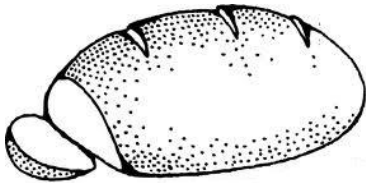
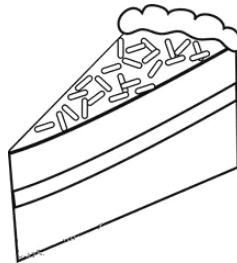
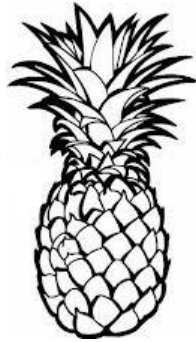
4. poschodie potravinovej pyramídy:

orechy a semená	tuky a oleje	sladkosti
		

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Úloha pre teba:

Vyfarbi potraviny, o ktorých si myslíš, že sú zdravé.



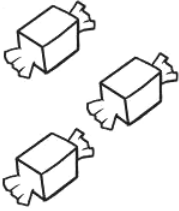


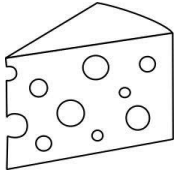
POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

Úlohy pre teba:

1. Povedz, čo sa nachádza v potravinovej pyramíde. Ktoré druhy potravín by sme mali najčastejšie konzumovať.



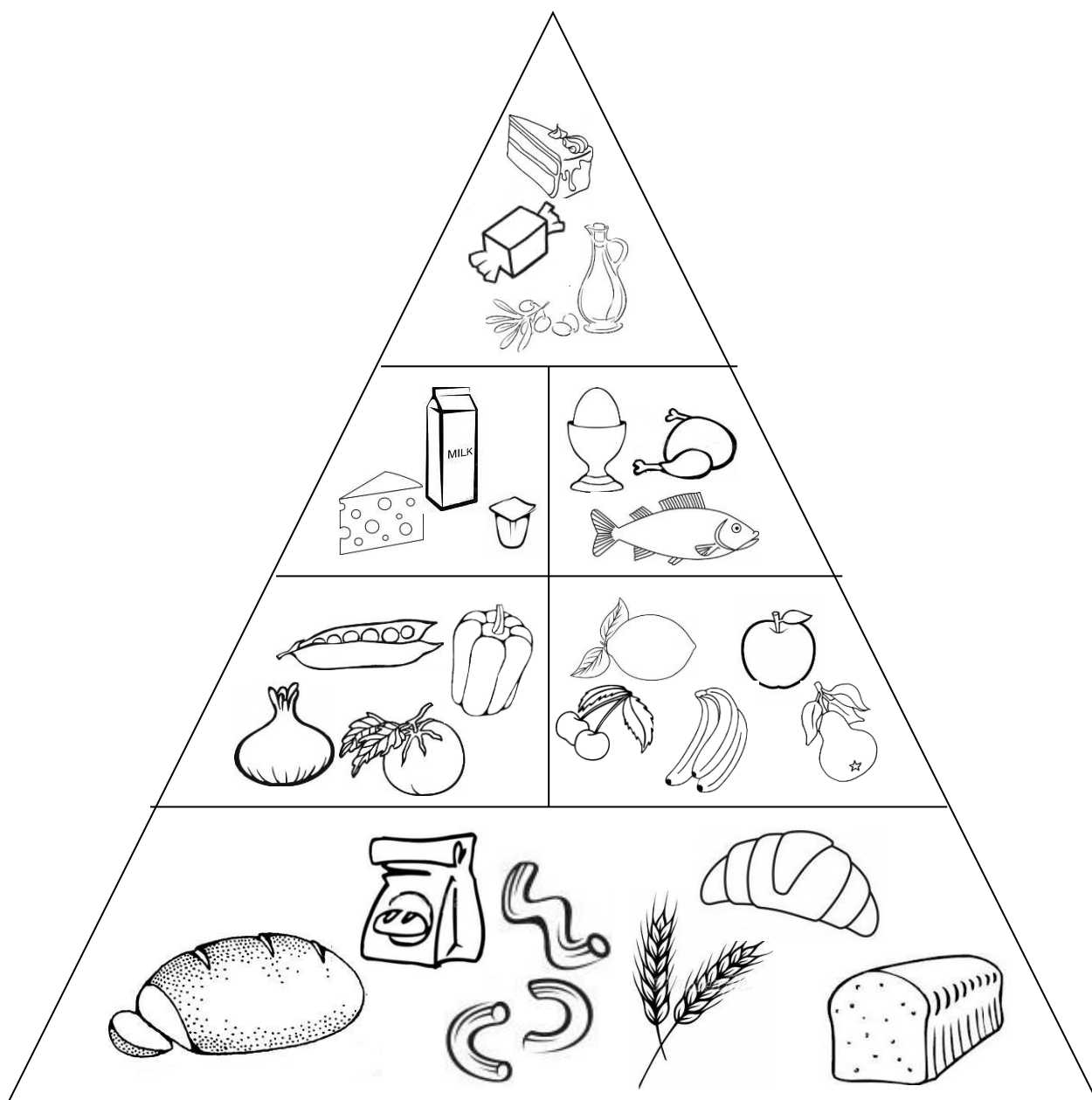
2. Vyfarbi rovnakou farbou, čo k sebe patrí. Urči, ktoré potraviny sú zdravé a ktoré nezdravé.

ovocie	zelenina	mliečne výrobky	sladkosti
			

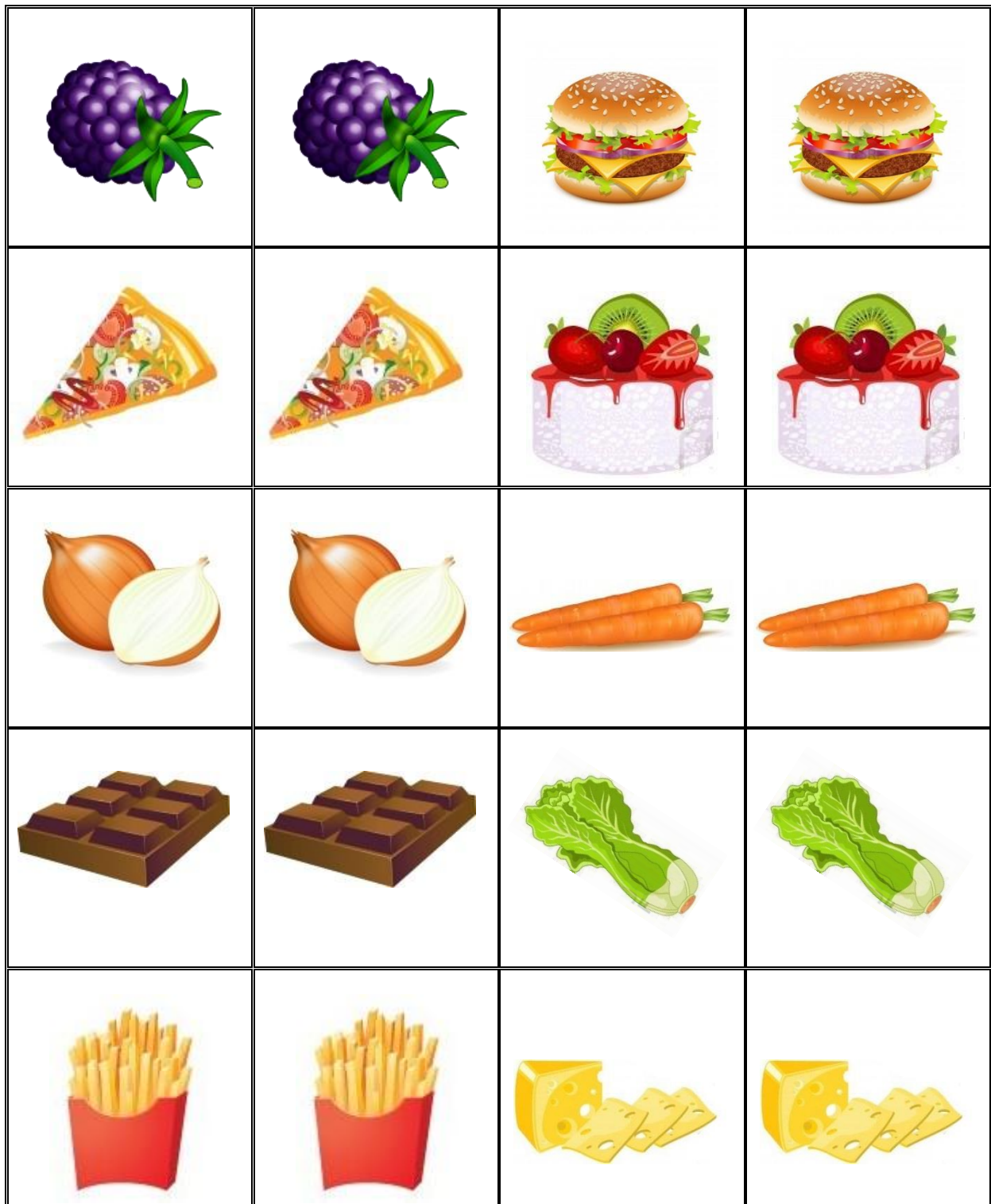
Tvoja pyramída správnej výživy.

Úloha pre teba:

Vyfarbi. Porozprávaj o tom, ako sa stravuješ.



PEXESO



Úloha pre teba:

Vieš určiť, ktoré potraviny patria medzi zdravé a ktoré medzi nezdravé?

Obrázková „pyramída“ zdravé výživy

Úloha pro teba:

Obrázky potravin rozstříhaj a poukladaj ich do správných poschodí „pyramídy“.

