

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Potravinová pyramida
Anotace	Pracovní listy k získání a rozšíření poznatků o zásadách zdravého stravování, seznamuje žáky s potravinovou pyramidou.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Jazyk	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák vyjmenuje zásady správné výživy, rozliší potraviny zdravé a pro zdraví nevhodné, popíše pyramidu správné výživy.
Třída	3. – 5.

PYRAMIDY

Pyramidy byly monumentální stavby sloužící jako příbytek zemřelého vládce – faraóna. Stavěly se v Egyptě ale i na jiných místech na světě. Egypťané věřili v posmrtný život, svoje zemřelé mumifikovali, proto se jejich těla zachovala i několik tisíc let. Do pyramid spolu s mumii pohřbívali všechny potřeby, které používali za svého života – potraviny, nápoje, oděvy, šperky, výzbroj. Starověcí stavitelé věděli, že stavba ve tvaru pyramidy je nejpevnější ze všech známých tvarů budov. Stavěli je otroci z obrovských kamenných bloků podle přesných plánů do obrovských výšek a byla to velmi těžká a namáhavá práce. Největší, Cheopsova pyramida, obsahuje asi 2 milióny kamenných kvádrů, vážících v průměru 2,5 tuny. Pyramidy jsou symbolem preciznosti, pevnosti a trvalosti.

Pojďme postavit svoji pyramidu správné výživy ☺.






1) Rozhodněte, které z následujících dvojic jídel je zdravější (nezdravé škrtněte).

čerstvá zelenina – vařená zelenina
zmrzlina – med
tmavé pečivo – koláče
slanina – máslo
čerstvé ovoce – kompot
párek – kuře
salám – sýr
uzené maso – ryby
voda – kofola
mléko – pivo

2) Vybarvi obrázek u správných tvrzení, ta, která jsou nepravdivá, škrtni.

- | | | |
|---|---|---|
| R | ☺ | Zdravá výživa není chutná, co je zdravé není dobré. |
| S | ☺ | Základem zdravé výživy je pestrost a rozmanitost. |
| C | ☺ | Zdravá výživa je složitá záležitost a není na to čas. |
| U | ☺ | Zdravá výživa není nic složitého, stačí dodržovat pár zásad – jíst pětkrát denně, rozmanitou a pestrou stravu, hodně ovoce a zeleniny, pít 2 litry tekutin. |
| K | ☺ | Cukr a sladkosti lidem prospívají, můžeme jich jíst velké množství. |
| P | ☺ | Cukr a sladkosti tělu neprospívají. |
| A | ☺ | Můžeme hodně solit, jíst chipsy a slané uzeniny. |
| E | ☺ | Solit bychom měli minimálně, chipsy a slané uzeniny jsou nezdravé. |
| O | ☺ | Jíst stačí jednou nebo dvakrát denně . |
| R | ☺ | Jíst bychom měli pětkrát denně menší porce, pravidelně pít nejméně 2 litry tekutin denně. |

3) Zapiš písmena u vybarvených smajlíků do tabulky.

Řešení:

1)

čerstvá zelenina
med
tmavé pečivo
máslo
čerstvé ovoce
kuře
sýr
ryby
voda
mléko

2)

- S ☺ Základem zdravé výživy je pestrost a rozmanitost.
- U ☺ Zdravá výživa není nic složitého, stačí dodržovat pár zásad – jíst pětkrát denně, rozmanitou a pestrou stravu, hodně ovoce a zeleniny, pít 2 litry tekutin.
- P ☺ Cukr a sladkosti tělu neprospívají.
- E ☺ Solit bychom měli minimálně, chipsy a slané uzeniny jsou nezdravé.
- R ☺ Jíst bychom měli pětkrát denně menší porce, pravidelně pít nejméně 2 litry tekutin denně.

3)

☺	☺	☺	☺	☺
S	U	P	E	R

Zdroje:

Žaloudíková, I., Hrubá, D. Normální je nekouřit, 4. díl, Brno, MSD, 2008

