



Čas přípravy

30 minut



Čas realizace

90–120 minut



Prostor

kdekoliv



Roční období

kdykoliv



Počet účastníků

10–15



Věková kategorie

3. třída/9 let

## SPRÁVNÁ VÝŽIVA

**Obecný cíl:** Rozvoj těchto kompetencí: k učení, občanská.

**Konkrétní cíl:** Zná suroviny, které patří do zdravé výživy. Ví, co patří mezi nezdravou stravu. Dokáže připravit zeleninový nebo ovocný salát.

**Motivace:** Každý se musí starat o své zdraví. Důležitou složkou péče o zdraví je správná výživa. Musíme mít na paměti, co jíme. Jak se budeme stravovat a co budeme jíst, je nejdůležitější. Hodně ovoce a zeleniny dá našemu tělu sílu a mnoho potřebných látek ke zdravému vývoji těla. Pokud ke správnému jídelníčku přidáme pohyb, uděláme pro sebe mnoho užitečného.

**Potřeby:** Potravinové letáky, lepidlo, balicí papír, nůžky, obrázky ovoce a zeleniny, různé druhy pochutin – ze zdravé i nezdravé stravy, kelímky na pití, šátky na oči pro všechny děti, zvoneček, židle – v případě, že budeme v přírodě – označení míst (mety, krepáky...).

Tento metodický list nemá k dispozici žádný pracovní list.

**Provedení:** S dětmi si sedneme do kruhu a vedoucí klade otázky, které se týkají daného tématu „zdravá výživa“. Otázky mohou znít – „Jaké druhy ovoce znáte?“, „Jaké druhy zeleniny znáte?“, „Jaký druh ovoce nebo zeleniny máš nejraději?“, „Proč je důležité jíst ovoce a zeleninu?“, „Co svačíte?“, „Které druhy jídla jsou pro naše tělo nevhodné?“, „Víš, co znamená zdravá strava?“... Otázky nebo odpovědi mohou být doplňovány obrázky. Je třeba, aby vedoucí měl dostatek obrázků ovoce a zeleniny (i netradiční).

Po diskusi rozdělíme děti do dvou pracovních skupin a zadáme jim úkol. Jedna skupina bude vyhledávat z potravinových letáčků zdravou výživu. Druhá skupina bude vyhledávat nevhodnou stravu. Vyhledané suroviny si děti vystřihují a lepí na arch balicího papíru. Vytvoří tak barevnou koláž obrázků. Nad vypracovanou koláží si s dětmi ještě pohovoříme, např. „Proč právě tento obrázek zařadily děti do dané kategorie“.

Po této části si děti sednou do kruhu a zaváží si oči šátkem. Vedoucí jim nabízí k ochutnání různé druhy ovoce a zeleniny, pečiva, cereálií, ale i méně vhodného jídla jako jsou uzeniny, sladkosti, koláče... Můžeme využít i různé druhy minerálek nebo méně vhodných nápojů s velkým obsahem cukru.

Dětem musíme nastavit pravidla hry před zahájením, aby nevykřikovaly názvy pokrmů během hry, ale až po ukončení jednotlivého kola. Vhodné je využít zvonečku – po zazvonění mohou odpovídat na základě oslovení dítěte.

U této hry není třeba vyhlašovat nejlepší „ochutnávače“. Jedná se o hru prožitků, poznatků a zkušeností.

Na zakončení tohoto tematického bloku si mohou děti zahrát hru „Kompot, nebo salát“. Děti dostanou od vedoucího přidělený druh ovoce nebo zeleniny. Sednou si do kruhu na židle. Vedoucí jmenuje název ovoce, nebo zeleniny a děti, které zastupují tento druh, si musí vyměnit místa. Při zvolání slova „kompot“, nebo „salát“ si musí změnit místa všechny děti.

Obměna této hry může spočívat v tom, že vedoucí oddělí jednu židli z kruhu a proto jedno dítě vždy zůstane mimo hru.

Tato aktivita přibližuje Ideál Pionýra: Poznání, Paměť a Překonání.

### Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Větší pozornost musíme věnovat dětem s poruchou ADHD (hyperaktivní) zvláště při pracovní činnosti s nůžkami (hledisko bezpečnosti).

U pohybové hry „Kompot, nebo salát“ mohou nastat problémy u dětí se sníženou orientační schopností nebo u dětí s poruchou motoriky. Je třeba dbát na jejich bezpečnost. V tomto případě dáme těmto dětem prostor jako rozhodčí hry. U autistických dětí může dojít k nepochopení pravidel pohybové hry.

### Moje poznámky:

**Pozor na:** U hry, kde mají děti zavázané oči šátkem, je třeba, aby celá hra nebyla příliš dlouhá. Některé děti, ale i dospělí nevnímají zavázané oči pozitivně (necítí se v pohodě).

## Moje poznámky: