

Energie astronauta

Předmět / vzdělávací oblast

Prvouka/Člověk a jeho svět

Výchova ke zdraví

Výstupy z RVP

Žák chápe význam zdravé výživy a energetické rovnováhy; orientuje se v základních výživových údajích; analyzuje stravovací návyky a sestaví jednoduchý jídelníček podle doporučené potravinové pyramidy.

Časová dotace lekce

Prvouka/Člověk a jeho svět - 45 minut

Podpůrné materiály

Motivační text

Video

Pracovní list

Potřebné pomůcky

šátky, papírové sáčky, talíře, skleničky s bylinkami, kořením, potraviny (vzorky)

Cíle

Žák si uvědomí, že jídlo vnímáme více smysly, nejen chutí. Žák dokáže popsat, jaký smysl mu při poznávání jídla pomohl nejvíce. Žák rozvíjí schopnost pozorování, porovnávání a vyjadřování zážitků. Žák si uvědomí, že každý člověk může vnímat chutě a vůně odlišně a že je důležité respektovat odlišné preference. Žák rozvíjí spolupráci a komunikaci při skupinových aktivitách.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Energy of an Astronaut, Reduce gravity, Low Fat

Energie astronauta

Motivační text

Astronauti žijící na Mezinárodní vesmírné stanici potřebují vyváženou stravu, která jim dodá dostatek energie a živin po celou dobu pobytu ve vesmíru. O jejich jídelníček se starají odborníci – výživoví specialisté a potravinoví technici, kteří pečlivě sledují složení potravin. Jídla se plánují s ohledem na délku mise a konkrétní potřeby každého člena posádky, aby měl dostatek bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů i minerálů.

V kosmickém prostoru je důležité nepřijímat ani příliš málo, ani příliš mnoho kalorií. Astronauti potřebují udržet správnou tělesnou hmotnost, svalovou hmotu a zdravé kosti. To samé ale platí i na Zemi. Vyvážená strava pomáhá tělu správně fungovat, podporuje imunitu a dodává energii pro školu, sport nebo volný čas.

V tomto úkolu budou týmy hledat zdravé potraviny podle potravinové pyramidy a zkoumat, jak se liší energetické potřeby těla na Zemi a mimo Zemi. Budou pozorovat svojí stravu po dobu jednoho týdne a následně si jí zkusí vyhodnotit na základě získaných informací.

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Energie astronauta

Úvod (5 minut)

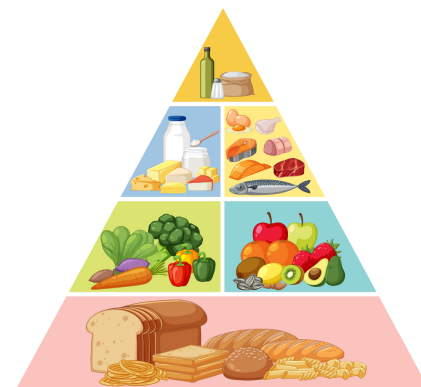
Představíme si potravinovou pyramidu a MyPlate, vysvětlíme její význam jako nástroj pro zdravé stravování: základy, kolik čeho denně potřebujeme.

Žáci vyjmenují skupiny potravin (obiloviny, ovoce, zelenina, bílkoviny, mléčné výrobky a tuky/dezerty) a zároveň si řeknou, proč je různé zastoupení důležité.

Potravinová pyramida (10 minut)

Zařazování potravin do pyramidy

Rozděl děti do skupin po 3-4. Každá skupinka dostane obrázky potravin a vytvoří vlastní pyramidu nebo MyPlate. Děti si mohou přinést letáky z obchodů, potraviny v nich hledat a nalepovat do připravené pyramidy.



MyPlate (15 minut)



Použijeme kulatý papírový talíř nebo kartonový papír, ze kterého si vystříhneme kruh. Rozdělíme ho podle velikostí sekcí a každé z dětí si vyrobí svůj ideální talíř, který splňuje podmínky správného stravování.

Ve vyšších ročnících můžeme spočítat, kolik % stravy tvoří každá část talíře.

Reflexe

Otázky:

Co by se stalo, kdybychom jedli jen jednu skupinu z pyramidy? Co se stane s tělem, kterému chybí některá ze skupin potravinové pyramidy? Co můžeš ty sám udělat pro to, aby ses stravoval lépe?

Vyplnění aktivit v pracovním listu.

Tip!

Pokud je Vaše škola v projektu "Ovoce a zelenina do školy" nebo v jiném ze svačिनových projektů, můžete dodané produkty využít právě k této aktivitě. Udělejte si se třídou piknik v přírodě, ve kterém obsáhnete veškeré prvky potravinové pyramidy a děti si mohou udělat opravdový "MyPlate".