

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 rozpozná základní skupiny potravin a chápe význam jejich vyváženého zastoupení v jídelníčku. Dokáže sledovat a jednoduše vyhodnotit vlastní stravovací návyky. Uvědomuje si význam pravidelné a pestré stravy a pitného režimu pro zdraví, pohyb a dostatek energie. Na základě získaných informací sestaví vlastní vyvážený talíř.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Energy of an Astronaut,
Reduce gravity,
Low Fat



Přihlášení

E-mail

Heslo

☐ Památ si mě

[Zapomněli jste heslo?](#)

[Zaregistrujte si účet](#)

[odkaz](#)

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 tří dnů a následně si jí zkusí vyhodnotit na základě získaných informací.

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Energie astronauta

Úvod (5 minut)

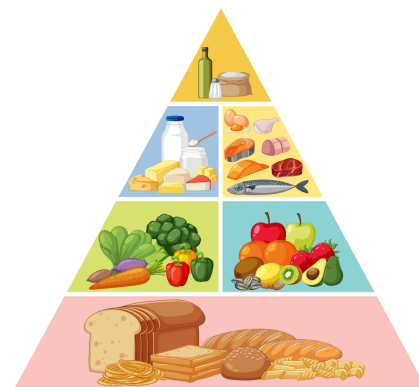
Představíme si potravinovou pyramidu a MyPlate, vysvětlíme její význam jako nástroj pro zdravé stravování: základy, kolik čeho denně potřebujeme.

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?

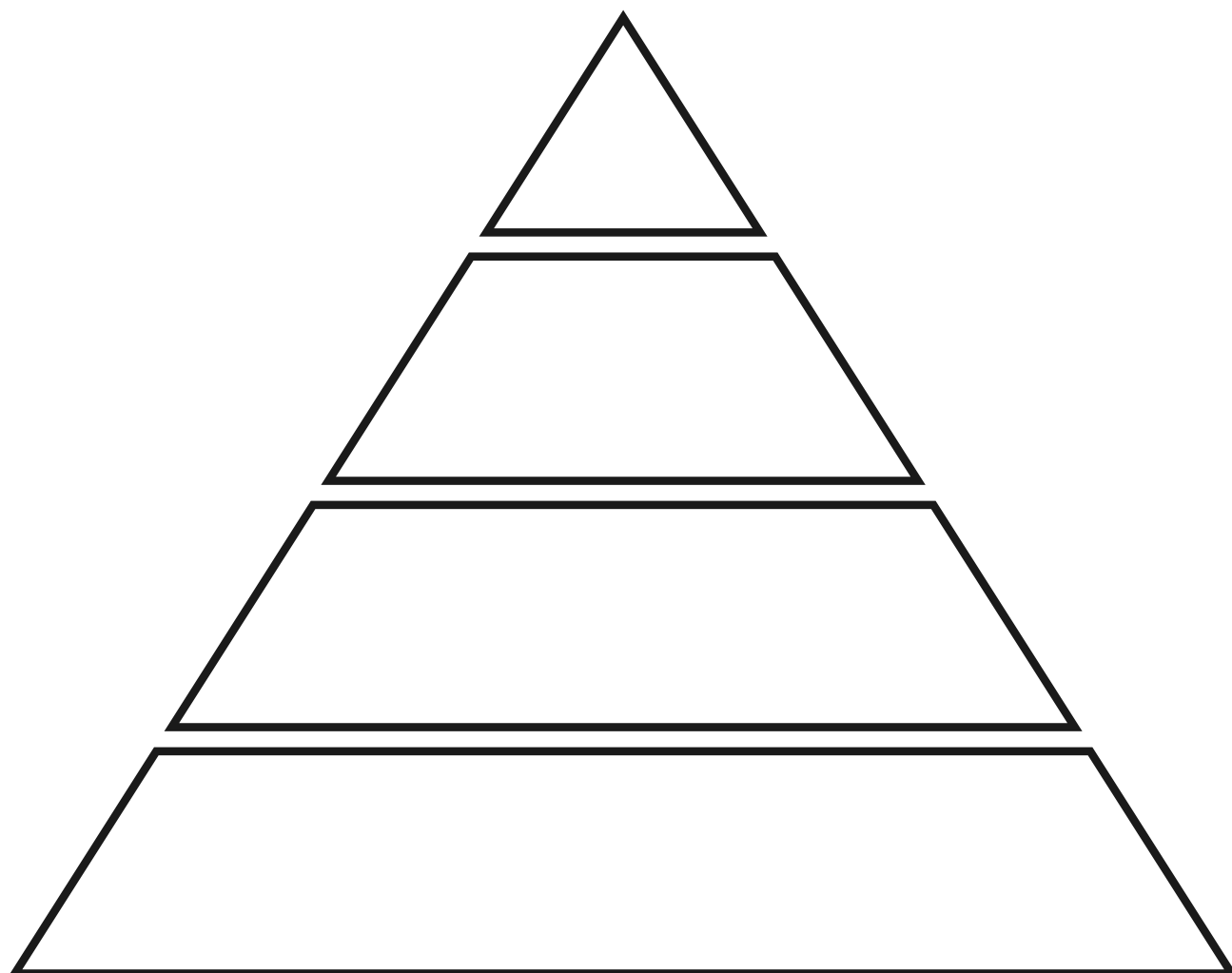
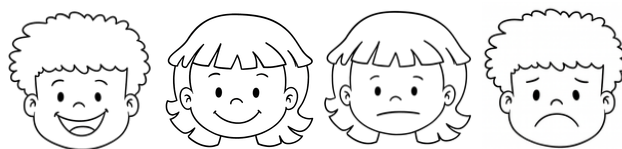
Vyplnění aktivit v pracovním listu.

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".

Energie astronauta

Doplň do pyramidy potravin, které běžně jíš. Zařaď je do správných částí.



obiloviny a přílohy

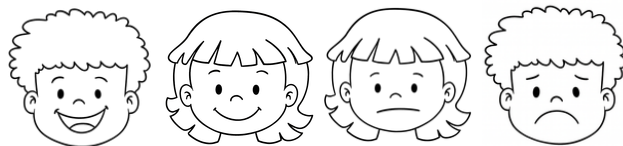
ovoce a zelenina

sladkosti a další potraviny

mléčné výrobky a zdroje bílkovin

Které potraviny jsou důležitým zdrojem energie pro pohyb a sport?

Proč je důležité mít v jídelníčku potraviny ze všech skupin pyramidy?

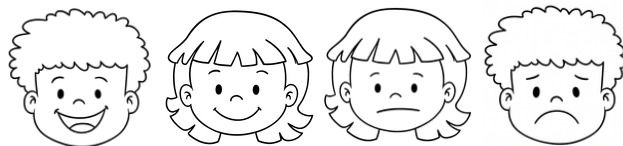


Energie astronauta

Po dobu tří dnů si zapisuj svůj jídelníček. Potom se podívej, které skupiny potravin se v něm objevují.

Pondělí	
snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	
pitný režim	

Středa	
snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	
pitný režim	



Energie astronauta

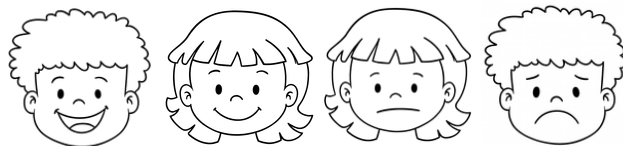
Po dobu tří dnů si zapisuj svůj jídelníček. Potom se podívej, které skupiny potravin se v něm objevují.

Sobota	
snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	
pitný režim	

Která skupina potravin se v něm objevovala nejčastěji?

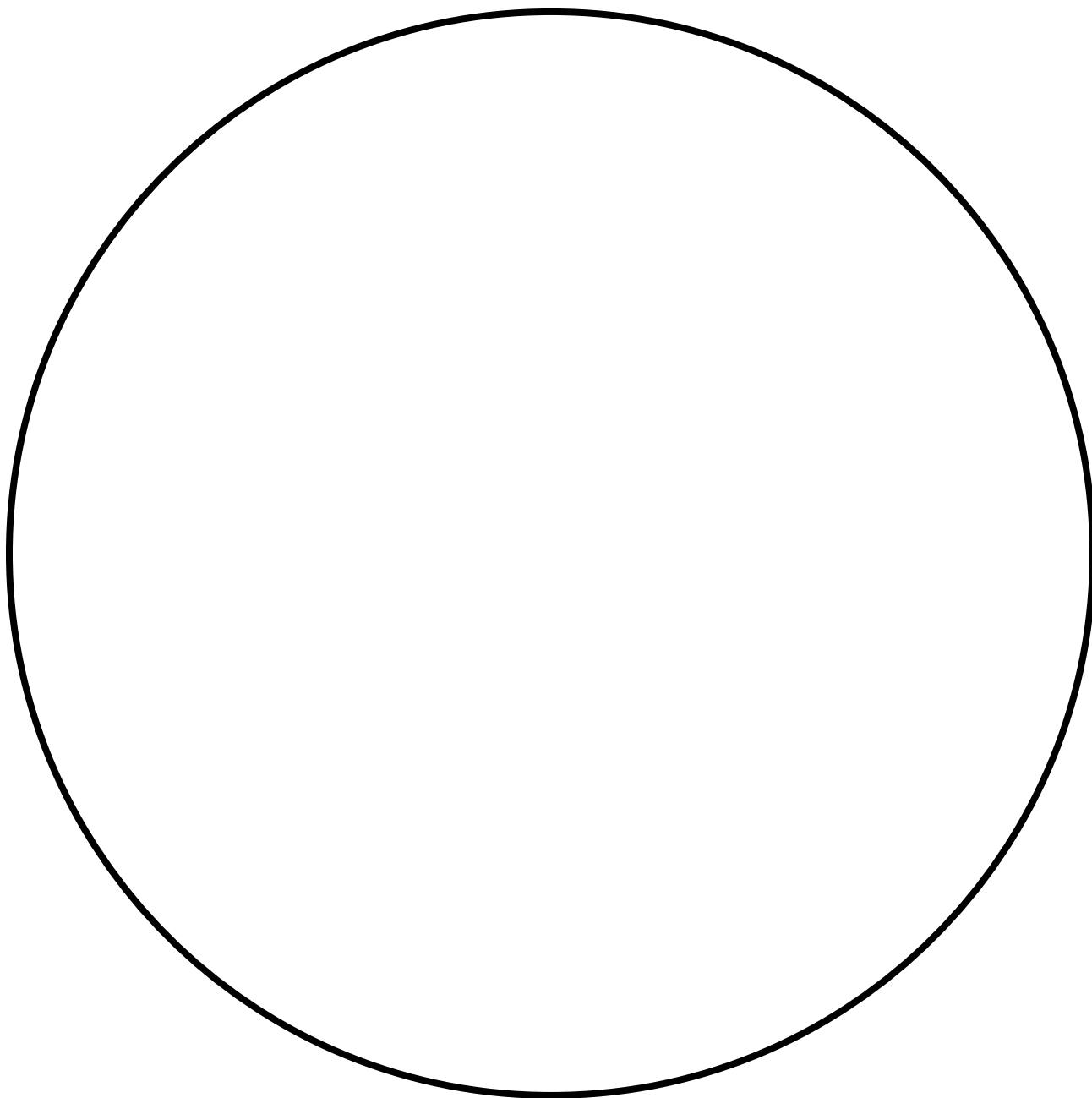
Co bys mohl/a ve svém jídelníčku změnit nebo doplnit?





Energie astronauta

Sestav svůj vyvážený talíř. Nakresli do něj potraviny, které by sis vybral/a.



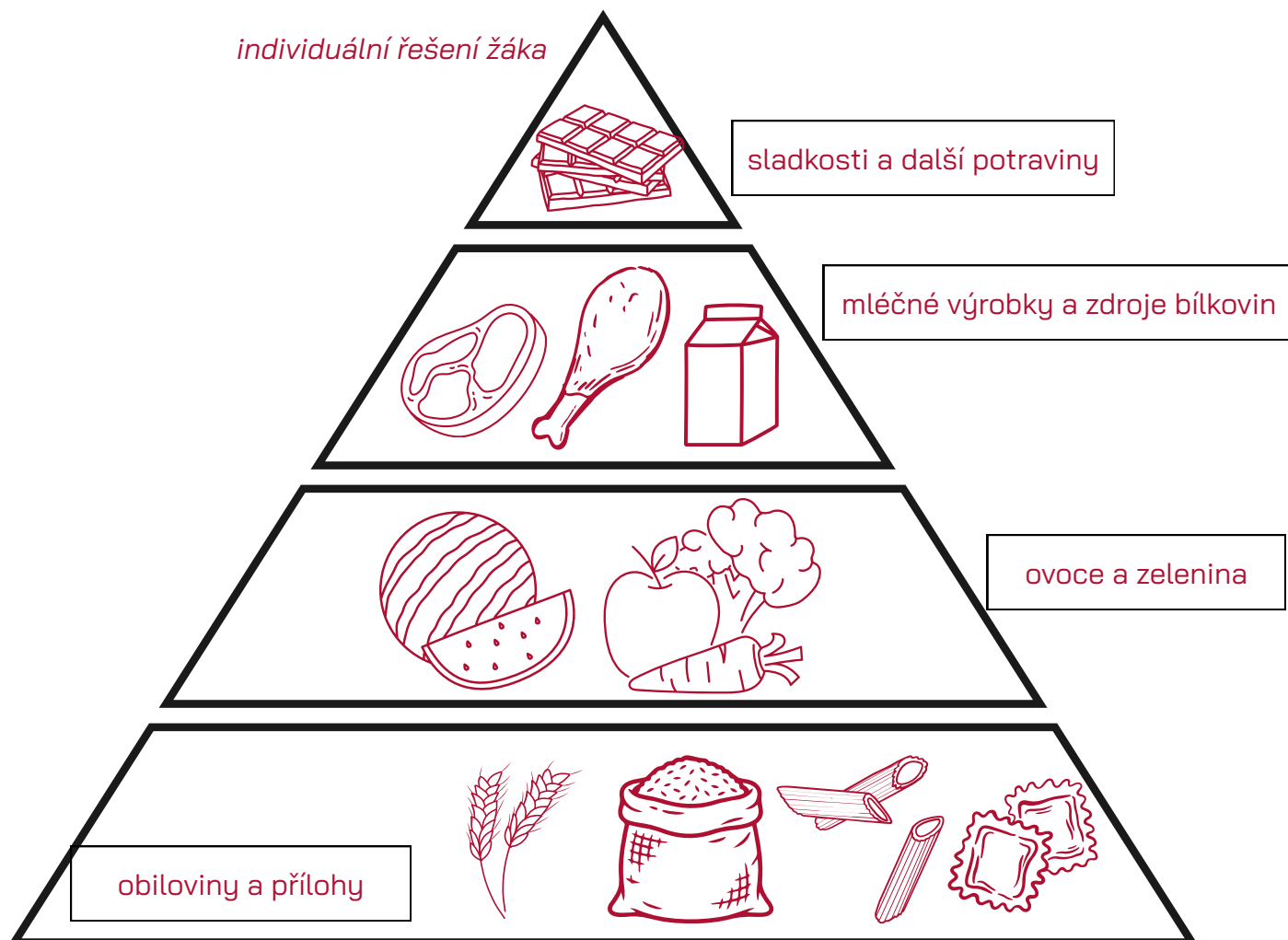
Co by na tvém talíři nemělo chybět?

Energie astronauta *výsledky*

individuální řešení žáka

Doplň do pyramidy potravin, které běžně jíš. Zařaď je do správných částí.

individuální řešení žáka

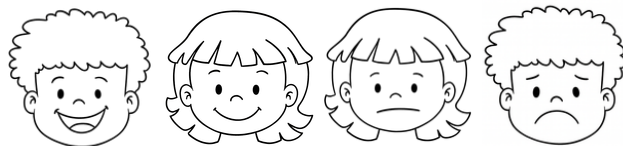


Které potraviny jsou důležitým zdrojem energie pro pohyb a sport?

Například obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny, brambory a ovoce.

Proč je důležité mít v jídelníčku potraviny ze všech skupin pyramidy?

Protože každá skupina dodává tělu jiné důležité živiny. Pestrá strava nám pomáhá mít dostatek energie, růst a udržovat tělo zdravé.



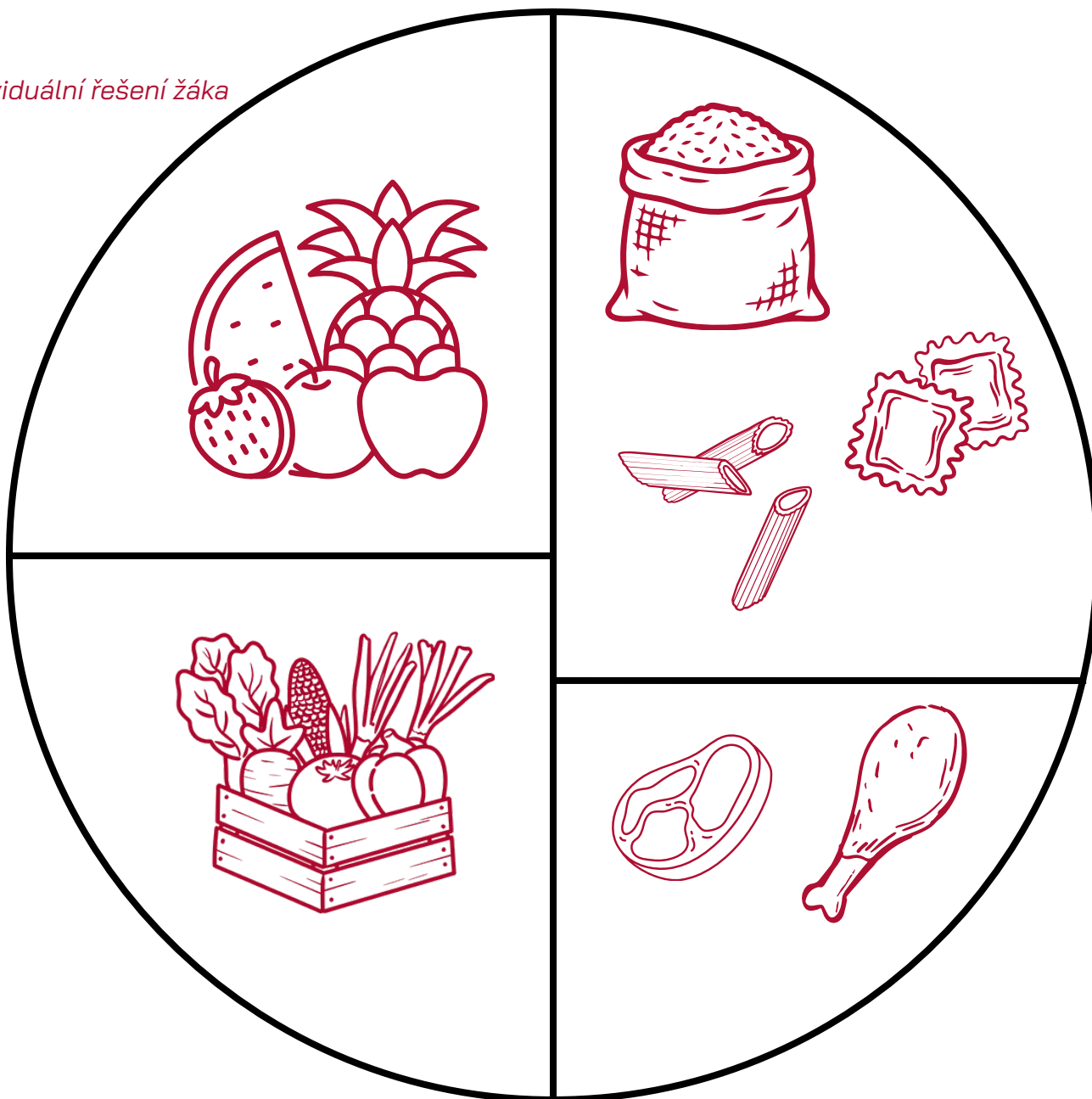
Energie astronauta

výsledky

individuální řešení žáka

Sestav svůj vyvážený talíř. Nakresli do něj potraviny, které by sis vybral/a.

individuální řešení žáka



Co by na tvém talíři nemělo chybět?