



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DIDAKTIKA PROGRAMU

VÍM, CO JÍM

v rámci dotovaného projektu

Můj životní styl a zdraví

(reg.č. CZ.1. 07/1.1.00/53.0001)



Projekt je financován z prostředků EU.

Obsah

Úvod	2
Evaluace programu.....	3
Přehled témat výuky	3
Výukové metody.....	3
Výukové pomůcky, vybavení a další ukázkový materiál.....	4
Základní informace o programu	5
Popis a harmonogram aktivit	5
Úvod	6
1. stanoviště – Snídaně je základ.....	7
2. stanoviště – Nezapomeň na oběd	9
3. stanoviště - Pečení chlebových placek	10
4. stanoviště - Tajemství mouky	11
5. Stanoviště – Zdravá svačinka.....	12
6. stanoviště – Jídlo z reklamy.....	13
Zdroje	15
Přílohy.....	15

Didaktický program připravili:

Ing. Kristína Trollerová, Mgr. Zuzana Odvody, Jana Šmídová, Ing. Eva Slámová, Ing. Zdeňka Brožová, Mgr. Miloslav Holek

Oponentem a odborným garantem programu je:

Sam Fujera, dietolog a hloubkový psycholog

Úvod

Tento didaktický program byl připraven výlučně pro lektory projektu Můj životní styl a zdraví pro klíčovou aktivitu Vím, co jím realizovanou pro žáky ZŠ v Karlovarském kraji. Program je koncipován ideálně **pro pět lektorů** (4 lektoři fungují současně na stanovištích a pátý lektor zajišťuje koordinaci mezi stanovišti a eventuálně lektorskou zastupitelnost) a **cca 40 dětí na jedno dopoledne** v prostorách statku Bernard v Královském Poříčí, který je dobře na program

dispozičně uzpůsoben. Jde o skupinovou formu výuky. Výukový program je zaměřen na důležitost vhodné a pravidelné stravy jako nejdůležitější součást zdravého životního stylu.

Evaluace programu

Průběžně bude probíhat evaluace programu na základě evaluačních dotazníků od samotných žáků. Zařadili jsme i dobrovolný zpětně vazební dotazník pro přítomný pedagogický dozor, aby zhodnotil celkově didaktiku a výkony lektorů. Průběžně se během realizace programu bude didaktika aktualizovat podle potřeb cílové skupiny. Zejména bude potřeba brát ohled na věkovou kategorii účastníků.

Přehled témat výuky

Důležitost pravidelné stravy, vhodný jídelníček pro snídani, svačinku, oběd (či večeři), zaměření se na správné pochopení cílů reklamy (zaměřeno na jídlo), negativní dopady nevhodné stravy objevující se v reklamách, vysvětlení rozdílů mezi celozrnnou, bílou a vícezrnnou moukou a dopad jejich konzumace na zdraví člověka. Ukázka poznávání druhů semínek, obilnin, luštěnin a zeleniny a pozitivní dopad jejich konzumace na zdravotní stav člověka. Celým programem se bude prolínat myšlenková niť, která spočívá v propojenosti člověka s přírodou, který je její nedílnou součástí, a tak i ve své stravě by měl respektovat přírodní zákony, pokud chce dosáhnout zdraví.

Výukové metody

Program kombinuje různé výukové metody.

Rozhovor: Vedoucí roli má lektor na stanovišti, který uvede téma dle indikativního scénáře z připravené didaktiky. Vede dialog se žáky. Otázkami lektor iniciuje téma, usměrňuje komunikaci k požadovanému cíli, povzbuzuje k pozornosti a aktivitě.

Názorně - demonstrativní metody:

- a. **Předvádění** – ukázky obilnin, semínek, luštěnin, potravin, ze kterých se bude připravovat jídlo. Cílem je zapojení všech smyslů do edukativního procesu. Žáci si budou moci na potraviny sáhnout, ty jedlé ochutnat, k připravenému jídlu přivonět a samozřejmě degustovat.

- b. **Práce s obrazem** – ukázky různých druhů zelenin volíme touto formou s ohledem na jejich problematické skladování během realizace programů. Budou připravené grafické podklady či fotografie.
- c. **Instruktaž při přípravě jídel** – lektor bude žáky instruovat při přípravě snídaně (vaření obilné kaše) a svačiny (pražení semínek a sušeného ovoce), a to slovní nebo pohybovou formou.

Výklad: V určitých pasážích bude nevyhnutelný výklad lektora – např. vysvětlování rozdílů mezi celozrnnou a bílou moukou s využitím ilustračního obrázku – struktura zrní.

Dovednostně – praktické metody:

- a. **Laborování, experimentování** – žáci si sami uvaří kaši (vhodná snídaně) a opraží si směs semínek či sušeného ovoce (vhodná svačinka)

Dále bude využito těchto přístupů:

- ✓ Učení v životních situacích
- ✓ Zážiteková pedagogika

Výukové pomůcky, vybavení a další ukázkový materiál

Vybavení a pomůcky:

- ❖ 2 indukční elektrické plotýnky, 4 hrnce, 1 páněv, vařečky, lžičky, misky na ochutnávání kaše – 100 kusů, 2 prodlužovací kabely, 4 dózy a 4 misky na potraviny, 1 velký hluboký talíř na ochutnávání opražených semínek
- ❖ 12 barevných zalaminátovaných obrázků k tématu programu – viz Přílohy
- ❖ Evaluační dotazník pro žáky obsahující hodnocení spokojenosti s programem včetně znalostních testových otázek z probraného tématu o vhodné stravě
- ❖ Dotazník pro přítomný pedagogický dozor pro zpětnou vazbu lektorovi programu

Ukázkový i spotřební potravinový materiál:

- ❖ Ovesné vločky, sušené ovoce – rozinky, švestky, meruňky popř. křížaly, dýňová a slunečnicová semínka, sůl, sójová omáčka, skořice, kokos – pro přípravu snídaně a svačinky

- ❖ Semínka ve slupkách i bez nich – slunečnice, dýně, sezam, lněné semínko, různé druhy luštěnin, obilovin, pečiva, mouk, konzumní müsli plné éček, instantní vhodná kaše – pro ukázky
- ❖ 2 sušenky a 2 čokolády na porovnání složení

Základní informace o programu

V příznivém počasí bude většina aktivit probíhat ve venkovních prostorách statku, kde budou připraveny stanoviště pro jednotlivá témata projektu tj. **6 stanovišť**. Na každém stanovišti budou k dispozici **různé ukázky, potřebné vybavení a potraviny k přípravě jídel nebo výukové obrázky** podle zaměření stanoviště. Jednotlivá stanoviště jsou detailně popsána v dalších částech této didaktiky. Na každém stanovišti působí jeden lektor a vede skupinovou výuku na dané téma podle názvu stanoviště.

Celkově se na programu podílí 5 lektorů popř. 6 (zejména na začátku série programů, kdy je pro realizátory cenná každá zpětná vazba a zároveň jde o proces zaučení všech lektorů pro případ zastupitelnosti) a pracovník statku pro pečení chlebových placek, který má připraven výklad o historickém pečení placek a zároveň instruuje žáky při pečení placek.

V nepříznivém počasí budou aktivity převážně přesunuty do vnitřních prostor.

Pro ekoprogram v čase příznivého počasí, který bude probíhat zejména ve venkovních prostorách, používáme pojem **outdoor** varianta. Pro ekoprogram v čase nepříznivého počasí, který bude probíhat zejména ve vnitřních prostorách, používáme pojem **indoor** varianta.

Počet žáků jednoho ekoprogramu: cca 40 (kapacita jednoho velkého autobusu) s minimálním pedagogickým dozorem dvou učitelů.

Popis a harmonogram aktivit

Pro efektivitu výuky budou **žáci rozděleni na 4 týmy** à 10 žáků. Každý tým bude mít svůj symbol a kapitána pro lepší organizaci a orientaci v programu. Budou využity symboly přírodních živlů jako propojení člověka s přírodou: oheň, voda, vzduch a země. Program obsahuje **6 následujících stanovišť**:

1. Snídaně je základ - ochutnávka

2. Nezapomeň na oběd
3. Pečení chlebových placek - ochutnávka
4. Tajemství mouky
5. Zdravá svačinka - ochutnávka
6. Jídlo z reklamy

Týmy se mezi stanovišti budou střídát s tím, že na stanovištích Tajemství mouky a Pečení chlebových placek budou spojeny vždy 2 týmy dohromady.

Následující tabulka mapuje **časový harmonogram a posun jednotlivých týmů** mezi stanovišti, přičemž stanoviště mají přidělená výše uvedená pořadová čísla. Podbarvená pole označují stanoviště s ochutnávkou připravených jídel.

Čas	tým Oheň	tým Voda	tým Vzduch	tým Země
9:00 – 9:10	úvod	úvod	úvod	úvod
9:10-9:35	1. snídaně	5. svačinka	2. oběd	6. reklama
9:35 – 10:00	2. oběd	6. reklama	1. snídaně	5. svačinka
10:00 – 10:25	3. placky	3. placky	4. mouka	4. mouka
10:25-10:50	4. mouka	4. mouka	3. placky	3. placky
10:50 – 11:15	5. svačinka	1. snídaně	6. reklama	2. oběd
11:15-11:40	6. reklama	2. oběd	5. svačinka	1. snídaně

Kapitán každého týmu obdrží kartičku s přehledem posunu mezi stanovišti, aby mohl vést tým. Následuje popis jednotlivých stanovišť podle číselného označení včetně úvodu – přivítání.

Úvod

Lektoři přivítají žáky s pedagogy na statku Bernard v jeho vstupním průchodu. Jeden z lektorů informuje přítomné o cílech programu a dotovaném projektu, v rámci kterého je program realizován. V krátkosti se zmíní o tom, že naše **stravování má největší dopad na**

naše zdraví, a proto si téma rozdělíme do několika stanovišť. Vyjmenuje stanoviště a jejich umístění v prostorách statku. Poté budou pedagogové požádáni, aby **rozdělili žáky na 4 přibližně homogenní skupiny** (týmy) a v každé z nich určili kapitána. Lektori označí kapitány symbolem týmu a předají jim přehled o posunu týmu mezi stanovišti.

1. stanoviště – Snídaně je základ

Pomůcky: indukční elektrická plotýnka (výkon 1300), 4 hrnce, 4 vařečky, malé kovové lžičky a misky na ochutnávání – min. 50 kusů, 2 dózy a 2 misky na potraviny k vaření a ochutnávání, karafa na vodu, prodlužovací kabel

Spotřební materiál: ovesné vločky, rozinky, sušené švestky a meruňky popř. křížaly či jiné nepříslazované sušené ovoce, voda, sůl, skořice, kokos, ořechy (vlašské, mandle, lískové), agávosý popř. rýžový či jiný obilninový sirup na oslazení

Ukázkový materiál: instantní kaše (např. pohanková) jako rychlá varianta snídaně ve výjimečných případech, konzumní müsli plné éček, obrázky č. 7 a 8 (ořechy a semena)

Místo stanoviště: pod stodolou

Vybavení statku: stůl, karafa na vodu, odpadkový koš

Cíl stanoviště: uvědomění si, že snídaně je základní (nejdůležitější) jídlo dne a jeho kvalita ovlivňuje náš start do celého dne, tudíž snídání není dobré vynechávat a měli bychom si dát hodně záležet na jejím složení

Popis aktivit: Lektor začne komunikovat s dětmi otázkami:

1. Proč se říká, že snídaně je základ?

(jako nápoředu lze využít pořekadlo: „Nasnídej se sám, poobědvej s přítelem a večeri dej svému nepříteli.“) Snídaně je nejdůležitější jídlo dne, dodá nám energii do celého dne a její složení nás ovlivní na celý den.

Hned po první otázce se kolektivně pustíme do přípravy vločkové ovesné kaše – žáci pojmenují připravené ingredience a podle pokynů lektora se začne společně vařit. Během vaření (kaše se vaří sama, sem tam se zamíchá, kdyby se připékala – jedním směrem – udržuje se u dna více vody a míň se spálí). Společně se rozhodneme, jestli

přidáme skořici hned na začátku (dlouhou tepelnou úpravou dochází při konzumaci k rozšíření krevních kapilár a následnému prohrátí organismu) nebo až nakonec (pro výraznější chuť).

2. Poznáte připravené suroviny?

3. Co si myslíte, na co jsou dobré ovesné vločky? (čištění tlustého střeva díky vláknině, ale pouze v případě, že kaše bude připravená bez mléka a cukru, menší obsah lepku než pšenice)

4. Snídáte? Chybou je nesnídat.

5. Co snídáte? Lektor si vyslechne děti, co snídají.

6. Co si myslíte, že je vhodné ráno snídat?

7. Výklad lektora na téma – správná snídane na příkladu, kde trávení člověka se přirovnává ke kamnům, ve kterých je potřeba ráno dobře zatopit, aby zažívání fungovalo dobře po celý den a k tomu je potřeba ráno pozřít tzv. potraviny přinášející teplo (jako suché dříví) tj. různé obilné kaše, teplé domácí polévky či kaše – zeleninové či luštěninové popř. celozrnné pečivo nebo smažená vajíčka se zeleninou či kukuřicí.

Porovnat to s potravinami přinášejícími vlhko a chlad (jogurty, sýry, čerstvé ovoce aj. jako mokré dříví) a se života budiči jako káva, alkohol, energetické nápoje, které v nás fungují jako benzín tj. rychle způsobí velký oheň, který se však záhy prudce ztrácí. Pokud své trávení dobře ráno nastartujeme suchým dřívím, tak lze od 11,00 do 15,00 hod. sníst i něco „nezdravého“, aniž by nás to nějak zásadně poškodilo na zdraví.

8. Jaké jiné kaše znáte, z jakých obilnin? (ukázka instantní pohankové kaše)

9. Ochutnávka uvařené kaše lžičkami a připraveného sušeného ovoce (vysvětlit porovnání s čerstvým ovocem, které má oproti sušenému silné ovocné kyseliny ničící mikroflóru tenkého střeva)

10. Další příklady zpestření kaší:

- **přidat ořechy** – používat jako doplněk stravy, podporují mozkovou činnost, jejich nevýhodou je vysoký obsah tuků a jsou kaloricky vydatné (výklad bude doplněn obrázky ořechů)
- **přidat kokos** – ukázka jiné chuťové varianty
- **přidat semínka** – zásobárna vitamínů vydatné (výklad bude doplněn obrázky semínek). Lektor se odkáže na stanoviště Zdravá svačinka.

Lektor se bude snažit reagovat i na otázky dětí v případě, že budou kladeny.

Časová náročnost: 25 minut

2. stanoviště – Nezapomeň na oběd

Pomůcky: obrázky jednotlivých potravinových skupin, vhodného a nevhodného oběda včetně přehledové tabulky o složení dnešní stravy a stravy před 100 lety – porovnání (obrázky č. 1-6 a č. 9)

Ukázkový materiál: ukázky luštěnin a obilovin

Místo stanoviště: v ekoučebně

Vybavení statku: vybavení ekoučebny s jejími ukázkami

Cíl stanoviště: uvědomění si, že rostlinná strava je pestrá strava s mnoha možnostmi úprav vhodná na oběd i večeři

Popis aktivit:

1. Lektor uvede téma **obrázky vhodného a nevhodného oběda** a zeptá se žáků, který z obrázků je zdravý oběd a který nezdravý a zároveň se zeptá, který z obědů by si žáci dali raději, který druh oběda mívají častěji (ve škole, doma)

2. Jak by měl vypadat zdravý oběd?

Lektor se nejprve zeptá žáků, jak by podle nich měl vypadat zdravý oběd. Odpovědi dětí doplní svým komentářem a pohovoří o prospěšnosti:

zeleniny – složité cukry jsou palivem pro člověka, antioxidanty, nerozpustná vláknina (čistí střeva), vitamíny a minerály. Zeleninu dělíme na kořenovou, listovou, plodovou, košťálovou, cibulovou a mořskou (mořské řasy – hodně minerálů). Měla by být z lokálních zdrojů nebo alespoň ze stejného klimatického pásma – kysané zelí dostupné celoročně, vysoký obsah vitamínu C, skvělé probiotikum.

luštěnin – 2 x v týdnu, zásobárna energie, má vytrvalost, bílkovina téměř bez tuku, rozpustná vláknina (vytváří zdravou střevní mikroflóru – probiotika), minerály, vitamíny skupiny B, kombinovat s obilninou a zeleninou, pro omezení nadýmání použít bylinky (saturejka, bazalka, fenýkl)

obilnin – - pšenice (nejvííc lepkú), kukuřice, ječmen (kroupy, pivo), pohanka, jáhly, oves (vločky), žito (chléb), rýže

- nejlevnější potravina, neobsahují cholesterol, minimum tuku, rostlinná bílkovina, obsahují vitamíny, minerální látky a vlákninu (celozrnné), je vhodné je doplnit dalšími potravinami, nejlépe luštěninami nebo zeleninou.

Výklad bude doplněn obrázky zeleniny, luštěnin, obilnin a o ukázky obilnin a luštěnin z učebny.

3. Myslíte si, že lidé dnes podle zásad zdravého stravování opravdu jíí? Jak jedlí dřívě?

Lektor ukáže dětem tabulku o složení stravy dnes a před 100 lety a vysvětlí pojmy rostlinná, živočišná a rafinovaná strava.

Dále lektor pohovoří o potřebě **zvýšit podíl rostlinné stravy** a bude se věnovat dalším potravinám:

Maso je vhodná potravina, ale není dobré jí konzumovat každý den.

Ovoce – konzumujeme s mírou, obsahuje ve větším množství jednoduché cukry (výklad bude doplněn obrázky ovoce)

4. Na závěr lektor zdůrazní, že je **nutné vařit ze základních surovin** nejlépe z místní produkce nebo alespoň ze stejného podnebného pásu (tzv. živé jídlo) a nepoužívat průmyslově vyrobené polotovary. Žákům dále vysvětlí i potřebu reagovat na **různá roční období** (jinak se stravujeme v létě – větší podíl syrové zeleniny a ovoce, jinak v zimě)

3. stanoviště - Pečení chlebových placek

Zde bude předvedena ukázka pečení chlebových placek (dodavatelsky) v kamenné venkovní peci společně s krátkým výkladem pekaře (o přípravě těsta a pečení), účastníci také ochutnají čerstvou chlebovou placku. Každý účastník má možnost si placku sám vyválet, tudíž aktivně se zapojit do procesu kuchařské přípravy. Na stanovišti bude přítomen i lektor kvůli koordinaci účastníků a případně pomůže mladším účastníkům s přípravou placky.

4. stanoviště - Tajemství mouky

Pomůcky: obrázek složení obilného zrna s popisem lepkových a bezlepkových obilovin (obr. č. 10)

Ukázkový materiál: ukázky bílé a celozrnné pšeničné mouky, ukázky dalších druhů mouk – kukuřičná, žitná, rýžová apod., ukázka otrub a pšeničných klíčků, ukázka bílého, barveného a celozrnného rohlíku.

Místo stanoviště: v ekoučebně

Vybavení statku: vybavení ekoučebny nábytkem – stoly, poličky

Cíl stanoviště: uvědomění si rozdílů mezi různými druhy mouk a zejména pochopení toho, co je celozrnná mouka a z jakých důvodů je vhodnější pro naši konzumaci (vláknina, živiny), přehled lepkových a bezlepkových obilovin

Popis aktivit:

1. Lektor uvede téma ukázkou **bílé a celozrnné pšeničné mouky** a zeptá se žáků **na rozdíl?**

Poté využije k výkladu obrázek struktury zrna a ukázkou otrub a klíčků. Vysvětlí důležitost vlákniny (obalu) pro čištění našeho tlustého střeva a vysokou výživovou hodnotu klíčků (vit. B a E).

2. **Jaká mouka se dnes zejména prodává ve většině obchodů? Proč?**

Lektor vysvětlí způsob čištění obilných zrn, které odstraňuje jak vzácný obal, tak klíček.

3. **Co je to celiakie nebo alergie na lepek?**

Lektor upozorní na spojitost zvýšené konzumace bílé mouky a této nemoci. Vysvětlí se, co je lepek – gluten – druh bílkoviny nacházející se v jádru obilovin. Obal zrní tahá lepek z těla ven.

4. Lektor využije ukázky různých **rohlíků s otázkou, který je nejvhodnější pro naše zdraví.** (vysvětlení pojmu grahamový, vícezrnný, celozrnný a také upozorní na zavádějící pojem – tmavé pečivo, které je převážně barvené éčky a se zdravou výživou nemá nic společného)

5. **Jaké jiné druhy mouk poznáte?** Doplněno ukázkami.
6. **Které jsou lepkové a které bezlepkové?** Ukázka textového rozdělení na obrázku.

5. Stanoviště – Zdravá svačinka

Pomůcky: indukční elektrická plotýnka (výkon 800), 1 pánev, vařečka, 2 dózy a 2 misky na potraviny k vaření a ochutnávání, prodlužovací kabel, 2 hluboké talíře nebo misky

Spotřební materiál: dýňová a slunečnicová semínka bez obalu, sójová omáčka ze zdravé výživy, sůl, rozinky

Ukázkový materiál: různé druhy semínek – dýňová, slunečnicová, sezamová, lněná – s obalem i bez obalu, 2 müsli tyčinky (s polevou a bez polevy)

Místo stanoviště: pod stodolou

Vybavení statku: stůl, odpadkový koš

Cíl stanoviště: uvědomění si výživové hodnoty semínek – jsou to přírodní multivitaminové tabletky, druh potravy, která obsahuje nejvíce vitamínů, vhodná svačinka, která se dlouhodobě nekazí, uvědomit si pestré způsoby přípravy semínek

Popis aktivit:

1. Lektor se zeptá, jestli děti svačí.

Lektor vysvětlí, že je dobrá časová pravidelnost jednotlivých jídel během dne – to působí harmonicky na tělo.

2. Co svačíte?

3. Co je toto za potravinu? (ukázka semínek)

4. Určete druh semínek? (podle ukázek s obalem i bez obalu) – děti mohou ochutnat

5. Začneme si připravovat na sucho pražená semínka - buď dýňová se sójovou omáčkou (slaná varianta) nebo slunečnicová s rozinkami a špetkou soli (sladká varianta)

6. Ochutnávka semínek

Během pražení popř. ochutnávky semínek lektor bude popisovat jednotlivá semínka – dýňová (nejméně tuku, hodně hořčíku), slunečnicová (nejvíce tuku, vhodná na deprese), sezamová – semínka života (obsahující 18 z 24 aminokyselin), lněná vhodná na podporu vylučování

stolice – namáčet na noc. Kvalitní oleje se vyrábí lisováním semínek **za studena tzv. panenské oleje**.

7. **Výhody konzumace semínek** - obsahují nejvíce vitamínů ze všech skupin potravin, jsou zdrojem různých minerálů – hořčík, mangan, selen, zinek (důležité pro kosti), nekazí se při správném skladování, mohou se jíst o samotě – jsou plnohodnotnou stravou, ale lze je přidat i do kaší nebo si je namíchat se sušeným ovocem.

6. stanoviště – Jídlo z reklamy

Pomůcky: obrázky vztahující se k reklamě – obr. č. 11-12, kelímky od jogurtů nebo podobných mléčných výrobků (bílý jogurt, light-varianta)

Ukázkový materiál: 2 druhy sušenek (1 typický produkt reklamy a druhý tradiční český produkt s jednoduchým složením), 2 druhy čokolády (jedna čokoláda z reklamy s vysokým podílem rostlinných tuků, druhá čokoláda bez rostlinných tuků s vyšším podílem kakaá)

Místo stanoviště: ve vzorkové prodejně (indoor varianta), pod stodolou (outdoor varianta)

Cíl stanoviště: uvědomění si, jak negativním způsobem ovlivňuje reklama naše stravovací návyky. Reklama se v nás velmi často snaží vyvolat mylný dojem, že potravina je zdraví prospěšná nebo je v souladu se zdravým životním stylem, u nezdravých potravin se snaží působit na emoce. Ale pokud bychom jedli pouze potraviny z reklam, dopracujeme se velmi rychle k obezitě, k alergiím, ekzémům a zažívacím potížím. Velmi důležité je číst složení potravin, ne jen slepě věřit reklamě.

Popis aktivit:

1. Na úvod se lektor zeptá žáků, jaké znají **reklamní slogany na potraviny**. Pokud by žáci nereagovali, bude sám lektor citovat některé známé reklamní slogany, např:

„BeBe Dobré ráno – energie na celé dopoledne“

„Studentská pečeť – chuť, která nás baví“

„Kofola – když ji miluješ, není co řešit“

„Bebe Brumík snídaně, jdi na ráno mazaně“

„Paula to je hvězda, která se ti nezdá“

„Coca-Cola – radost otevřít“

„Bohemia – stačí málo a život chutná lépe“

„Snickers – když máš hlad, nejsi to ty“

„Fidorka – vykutálená rošťárna“

„Martánci – nejoblíbenější multivitaminy pro děti“

„Kinderčokoláda- extraporce zdravého mléka“

2. Dále si lektor s žáky popovídá o tom, **jak se na nás snaží reklamy působit** (emoce), a zda je jejich tvrzení vždy pravdivé. To si žáci mohou ověřit ve složení výrobku – porovnájí složení dvou druhů sušenek a dvou druhů čokolády. Dále porovnájí i ceny u obou výrobků a lektor pohovoří o vazbě cena – složení (ne vždy zdravější = dražší)
3. Lektor žákům vysvětlí, že různé **slevové akce** (2+1 zdarma, velké balení, slevy), umístění **sladkostí u pokladen** nebo **upoutávky na obalech** (o 30% méně kalorií, 0% tuku apod.) jsou také trikem, jak nalákat spotřebitele ke koupi zboží. Při výkladu bude použito obrázku pokladny a slevových akcí a kelímky od jogurtu.
4. **Proč existuje reklama?** Jde o zisk, ne o zdraví.
5. **Na jaké druhy potravin většinou bývají reklamy?** Většinou se jedná o tyto druhy:
 - mléčné výrobky
 - sladkosti (šušienky, čokolády, zmrzliny)
 - chipsy
 - minerálky, džusy
 - čaje
 - polotovary
 - majonézy a tatarské omáčky

To vše jsou **nedůležité potraviny pro naše zdraví** a pro zajištění všech výživných látek. Nejčastěji se s reklamou setkáme při sledování televize, což má za cíl vyvolat ve spotřebiteli chuť na daný produkt – ten je většinou možné ihned konzumovat bez

dlouhé přípravy. Pravidelná konzumace těchto výrobků buduje u spotřebitelů závislost na ně.

6. **Proč není reklama např. na čočku?** Lektor rozvine se žáky diskuzi na toto téma.

Zdroje

Sam Fujera – Kořeny, Alman 2008

Sam Fujera – Nový začátek, Alman 2006

Mudr. Petr Hoffmann - <http://www.patentnimedicina.cz/cz/ze-supliku-tcm/12-stribrnych-pravidel-zdraveho-stravovani>

Týden.cz, <http://www.tyden.cz/>

Wikipedia.cz

www.abecedazdravi.cz

www.jimejinak.cz

www.vyzivovi-poradci.cz

www.celostnimedicina.cz

www.magazinzdрави.cz

www.svet-potravin.cz

Přílohy

Evaluační dotazník pro žáky obsahující hodnocení spokojenosti s programem včetně znalostních testových otázek z tématu zdravého stravování

Dotazník zpětné vazby pro přítomný pedagogický dozor

Grafická podpora programu – **obrázky č. 1-12:**

1. Nezdravý oběd – hamburger, hranolky..
2. Zdravý oběd – luštěninová polévka, ryba, zelenina
3. Druhy místní zeleniny
4. Druhy místního ovoce
5. Obrázek luštěnin
6. Obrázek obilnin
7. Obrázek semínek

8. Obrázek ořechů
9. Přehled složení stravy v současnosti a před 100 lety
10. Struktura zrní
11. Pokladna se sladkostmi
12. Reklamní etikety na slevy