Pestrá strava

Pracovní list je určen pro skupinovou práci žáků 3.–5. ročníku. Směřuje je k uvědomění, jaké potraviny zařazují do svého jídelníčku. Žáci diskutují a ověřují si informace z doporučeného zdroje. Provádějí průzkum, jak se stravovali jejich rodiče, když byli malí. Video je vhodné pustit až v závěru. Poslouží ke srovnání, že pohled na zdravé stravování se liší v čase i podle místa, kde člověk žije. Pokud máte k dispozici vhodné digitální technologie (například tablety), můžete je při práci v některých úkolech využít, hodit se bude i připojení na internet.

[Pestrá strava Egypťanů](https://edu.ceskatelevize.cz/video/7034-pestra-strava-egyptanu)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Vytvořte myšlenkovou mapu na téma zdravá strava.

* Zapisujte po dobu 3 minut na samostatné lístečky jednotlivá slova (nebo slovní spojení), která vás napadají, když se řekne „zdravá strava“.
* Ve skupině porovnejte, co jste zapsali, a podle svého uvážení uspořádejte do myšlenkové mapy. Lístečky poté nalepte na větší papír.
* Představte ostatním skupinám svou myšlenkovou mapu.
* Myšlenkovou mapu můžete vytvářet i online, například v aplikaci, kterou najdete pod QR kódem.

1. Společně diskutujte o svých představách zdravého stravování. Označte si v myšlenkové mapě potraviny, které do našeho jídelníčku patří, a ty, kterým bychom se měli raději vyhnout. Zdůvodněte, proč si to myslíte.

* Porovnejte svůj výběr s pyramidou výživy pro děti nebo se zdravým talířem.

1. Zjistěte, co jedli vaši rodiče, když chodili do základní školy jako vy.

* Promyslete si, jaké údaje potřebujete zjistit. Jaké otázky rodičům položíte, abyste dostali odpovědi, které potřebujete? Kolik času budete na zjišťování potřebovat?
* Pokud byste chtěli na internetu zjistit informace o tom, co jedli vaši rodiče, když byli malí, co byste potřebovali vědět? Jaká klíčová slova zadáte do vyhledávače?
* Porovnejte odpovědi rodičů mezi sebou ve skupině. Můžete je porovnat s informacemi z internetu.
* Porovnejte jídelníček rodičů s tím, co jíte vy. Je jídelníček jiný nebo stejný? Proč tomu tak asi je?
* Představte svoje zjištění ostatním skupinám.

1. Prohlédněte si fotografie. Odhadněte, ve které době a na jakém místě mohli lidé tyto potraviny jíst.



Obsah obrázku interiér, rostlina, zelenina

Popis byl vytvořen automaticky

1. Pusťte si video.

* Překvapila vás nějaká informace?
* Obsah obrázku anténa

  Popis byl vytvořen automatickyDokázali byste na časové ose přibližně vyznačit, o kterém období minulosti se ve videu mluví?

Co jsem se touto aktivitou naučil/a:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Obsah obrázku kreslení

Popis byl vytvořen automaticky Autorka: Hana Havlínová  
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].