

NESTLÉ pro  
ZDRAVÍ DĚTÍ 

# VYVÁŽENÁ STRAVA



**NÁVOD**  
PRO POUŽÍVÁNÍ APLIKACE

Pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

# JAK TO FUNGUJE?

POPIS FUNKCÍ ZÁKLADNÍCH OVLÁDACÍCH PRVKŮ APLIKACE



Kliknutím spustíte lekci od začátku



Ovládání zvuku: vypíná/zapíná zvuk



Šipka vlevo: kliknutím se vrátíte na předchozí scénu



Šipka vpravo: kliknutím se posunete na následující scénu

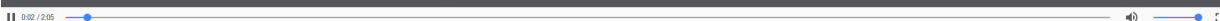
## OVLÁDÁNÍ VIDEO



Přehrát/Pozastavit

Přehrávací lišta

Ovládání zvuku



## ÚVODNÍ OBRAZOVKA



Kliknutím na šipku vpravo se posunete na následující scénu.

**Učitel:** Myslíte si, že je důležité přemýšlet o tom, co jíme?

Proč?

Co by mohla způsobit špatná strava?

Co by mohla způsobit dobrá strava?

*Nechat prostor žákům na odpovědi. Rychlý sled otázek a odpovědí. Příliš to neprotahovat.*

**Učitel:** Nyní se podíváme podrobněji na to, co můžeme vyváženou stravou získat.



**Učitel:** Toto je Igor a jeho bratr Ota. V čem se bratři liší? (žáci odpovídají)

Jaké problémy má Ota?

*Žáci odpovídají, nápovědou jim jsou informační okna.*

**Učitel:** Jak si myslíte, že špatné stravování tyto problémy ovlivňuje?

*Děti odpovídají, pokud neví, pomůže učitel.*

**Učitel:** Vyšší příjem jídla, než je naše tělo schopné zpracovat, se může projevit přibíráním na hmotnosti, což často vede i k nadměrnému pocení a silnějšímu zápachu. A to jsou problémy, které určitě nikdo z nás nechce.

Jak se podle vás můžeme těmto problémům vyvarovat?

*Žáci odpovídají, že přiměřeným stravováním, přijímáním menšího množství tučných a doslazovaných jídel či nápojů a pravidelným pohybem.*

Přechod na další slide.





**Učitel:** Nevhodné stravování se neodráží jen na našem vzhledu, ale mnohdy i na našem zdravotním stavu. Na tabuli vidíme, že jedním z problémů je i zhoršená funkce kostí a kloubů. Myslíte si, že to má souvislost s obezitou?

Děti odpovídají, že ano.

**Učitel:** Důvodem je vyšší hmotnost a tím pádem i vyšší zátěž na kosti a klouby. Zároveň převažuje tuk nad svaly, které jsou nedostatkem pohybu oslabené a nefungují, jak by správně měly. Zároveň se může stát, že se naše tělo začne špatně vyvíjet a méně růst.

Díky čemu budeme dosahovat lepších sportovních výkonů? (viz červené rámečky)

*Nechat děti odpovídat – pravidelný pohyb, sportování.*

**Učitel:** Díky čemu získáme více síly a energie?

*Žáci odpovídají, že pravidelným pohybem, pestrým a přiměřeným stravováním.*

Přechod na další slide.



**Učitel:** Díky čemu bude pro nás učení snazší?

**Žáci:** Lepší strava, odpočinek.

*Pokud žáci neví, učitel navede na následující slide.*

**Učitel:** Díky čemu můžeme získat atraktivnější vzhled? Díky čemu budeme dosahovat lepších sportovních výkonů? Díky čemu se budeme lépe učit? Díky kvalitní a pestré stravě.



Jednotlivé složky stravy se po kliknutí zvětší a objeví se pod nimi jejich název. Opětovným kliknutím je zmenšíte. Kliknutím na šipku vpravo se posunete na následující scénu.



**Učitel:** Jaké kategorie potravin by neměly v našem jídelníčku chybět? Proč si myslíte, že právě tato potravina je zařazena do pestré stravy?

*Žáci odpovídají, poté si ověří odpověď kliknutím na obrázek a zkoušejí uvést další příklady. Zkoušejí odpovídat, proč je potravina prospěšná a zařazená do pestré stravy. Pokud neví, napoví učitel. (Měli by znát z videa.)*

**Učitel:** Ovoce nám dodává energii v podobě sacharidů, vlákniny a vitamínů, které posilují naši imunitu a funkci orgánů.

Maso obsahuje bílkoviny, které jsou stavebním kamenem pro naše tělo.

Ořechy a semínka obsahují oleje a tuky, které našemu tělu prospívají.

Luštěniny a obiloviny jsou plné vlákniny, která prospívá našemu trávení.

Houby v sobě mají velký obsah vody a minerálních látek.

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem vápníku a vitamínů, které napomáhají růstu a správné funkčnosti kostí.

Zelenina má velký obsah vody a vlákniny, spoustu vitamínů a minerálních látek a je pro naše tělo velmi prospěšná. Proto by se měla jíst co nejvíce.



**Učitel:** Jaký rozdíl je mezi potravinami na 1. a 2. obrázku?

*Žáci odpovídají.*

**Učitel:** Z jaké původní potraviny jsou chipsy?

*Žáci odpovídají, že z brambor.*

**Učitel:** A myslíte si, že obsahují stejně hodnotné živiny jako původní brambory? Proč ne? Ztratí se při výrobě/zpracování! Myslíte si, že jsou bramborové chipsy jen z brambor? Ne: obsahují tuk, sůl, zvýrazňovače chuti. Je tedy nějaký rozdíl když sníme miskou chipsů a miskou vařených brambor?

**Poukázat na rozdíl:** Rozdíl v množství snědených jednodruhových potravin a zpracovaných potravin s přidanými látkami.

Na 1. obrázku jsou jednodruhové potraviny nebo mix jednodruhových potravin (např. nepřislažované müsli).

Na 2. obrázku jsou průmyslově zpracované vícedruhové potraviny obsahující mnoho přidaných složek – soli, zvýrazňovače chuti, rafinovaný cukr nebo konzervační látky.

**Závěr:**

**Učitel:** Shrňme si 2 zásady zdravého stravování!

- 1. zásada – musíme jíst hodně pestrou stravu a v přiměřeném množství** (viz předchozí slide „Pestrá strava“).
- 2. zásada – čím je potrava přirozenější, tím lépe. Čím více je potrava zpracována, tím více cenných složek ztrácíme** (vitamíny, minerální látky).





Jednotlivé potraviny se po kliknutí zvětší uprostřed a kolem nich se objeví jejich složení. Opětovným kliknutím je zmenšíte. Kliknutím na šipku vpravo se posunete na následující scénu.



**Učitel:** Na začátku jsme si ukázali, co potřebujeme k vyšší sportovní výkonnosti, atraktivnímu vzhledu, lepšímu učení – **je to dostatek správných živin!**

Pak jsme si ukázali, v jakých potravinách tyto správné živiny nalezneme. Teď se podíváme na konkrétní příklady.

*Žáci mají k dispozici pracovní list k tomuto slidu, kde jsou pole s hodnotami nevyplněné. Zkoušejí je vyplnit dle vlastního uvážení a poté chodí k tabuli, klikají na jednotlivé potraviny a zjišťují, kdo byl se svými údaji nejbližší těm správným.*

**Učitel:** Mohlo by se zdát, že všechny potraviny obsahují všechny živiny. Učitel ale poukáže na to, že celozrnný chléb je lepším zdrojem sacharidů (cukrů) a tuků než hranolky a má více minerálů a vitamínů.

Jablko je lepším zdrojem energie než bonbon, protože obsahuje sacharidy v přirozené podobě, spolu s vlákninou a vitamíny.

A ořechy jsou lepším zdrojem prospěšných tuků a bílkovin než salám plný tuků, soli a přidaných látek.

*Pozn.: Všechny údaje jsou ze 100 g – zbylé neuvedené hodnoty jsou soli, dochucovadla, vitamíny nebo minerální látky.*