

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 



NÁVOD

NA 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

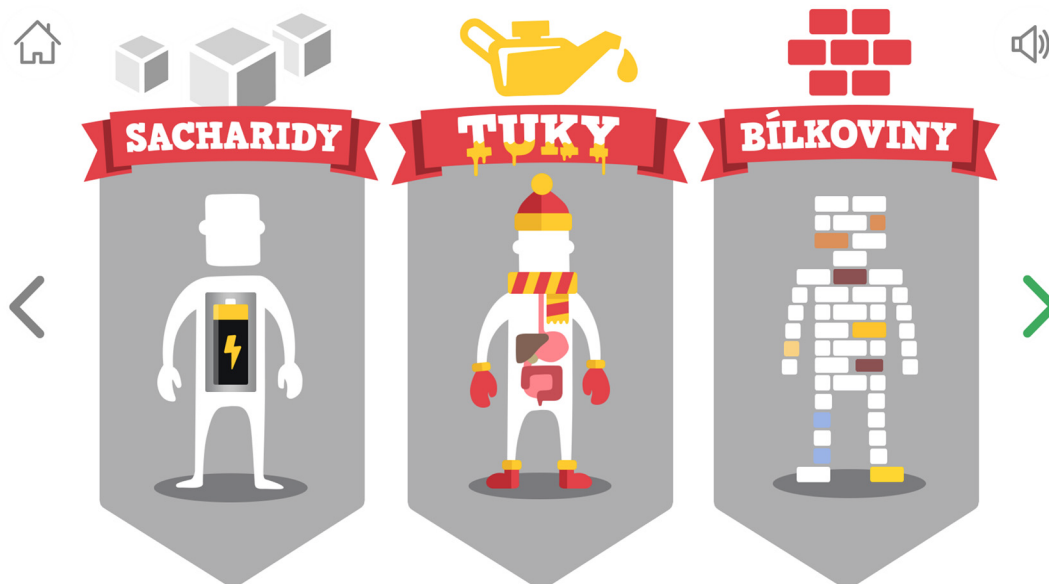


Přehrát/Pozastavit

Přehrávací lišta

Ovládání zvuku





Kliknutím na jedno ze tří oken se na obrazovce otevře informační okno s danou živinou. Kliknutím na informační okno nebo šedé pole s postavičkou se na obrazovku vrátí původní zobrazení.

Učitel: Co jsou to živiny, už určitě víte. Věděli byste ale, co mají společného s energií?

Děti se pokoušejí odpovědět.

Učitel: Díky živinám, jako jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, máme dostatek energie na to, abychom se mohli hýbat, sportovat, hrát si, a hlavně dost energie na to, aby naše tělo zvládalo správně fungovat.

Každá z těchto tří živin hraje v poskytování energie různou roli.

Postupné proklikávání informačních oken.

Učitel: Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie. Když tělo potřebuje energii, ze všeho nejdříve si ji bere právě ze sacharidů. Ty se dělí na dvě skupiny – jednoduché sacharidy (cukry) a komplexní sacharidy (polysacharidy). Podle toho se také liší, jak dlouho nám jejich energie vydrží. Jednoduché sacharidy využije tělo ihned, jsou rychlým a účinným zdrojem, když tělo potřebuje rychle dobít energii. Věděli byste, jaké potraviny obsahují jednoduché sacharidy?

Děti zkoušejí odpovědět. Pokud neví, poradí učitel – řepný cukr, sladkosti, sladké limonády.



Učitel: Naopak komplexní sacharidy (které se jinak nazývají také polysacharidy) jsou tvořeny převážně ze škrobů a energii uvolňují postupně a pomaleji než sacharidy jednoduché. Považujeme je proto za ty užitečnější. Víte kde komplexní sacharidy najdeme?

Děti opět zkoušejí odpovědět, pokud neví, poradí učitel – brambory, obiloviny, luštěniny.

Učitel: Když naše tělo spotřebuje zásoby sacharidů a stále potřebuje energii, nastupují na scénu tuky. Nejenže chrání naše tělo a orgány před chladem a poškozením, ale zároveň mu dodávají energii. Pokud tělo využívá energii naplno, například když sportujeme, po nějaké době spotřebuje všechny sacharidy, které si nashromáždilo, a je tudíž potřeba využít záložní zásoby, kterými jsou právě tuky.

A bez bílkovin by to také nefungovalo. Bílkoviny jsou takzvanými stavebními kameny pro naše tělo. Tvoří svaly, do kterých proudí energie, a to způsobuje, že se můžeme hýbat. Tuky a bílkoviny rozdělujeme na rostlinné a živočišné. Dokázali byste vyjmenovat nějaké rostlinné a živočišné tuky a bílkoviny?

Děti zkoušejí odpovídat, rychlý sled odpovědí. Pokud neví, pomůže učitel:

Rostlinné tuky – rostlinné oleje (olivový, slunečnicový apod.), semínka

Živočišné tuky – máslo, sádlo

Rostlinné bílkoviny – luštěniny, oříšky, sója

Živočišné bílkoviny – maso, ryby

SACHARIDY

JEDNODUCHÉ (cukry)

MONO-SACHARIDY

- glukóza
- fruktóza

med



DISACHARIDY

- sacharóza
- maltóza
- laktóza

bílý rafinovaný cukr, sladkosti, mléčné výrobky



KOMPLEXNÍ (polysacharidy)

ŠKROB

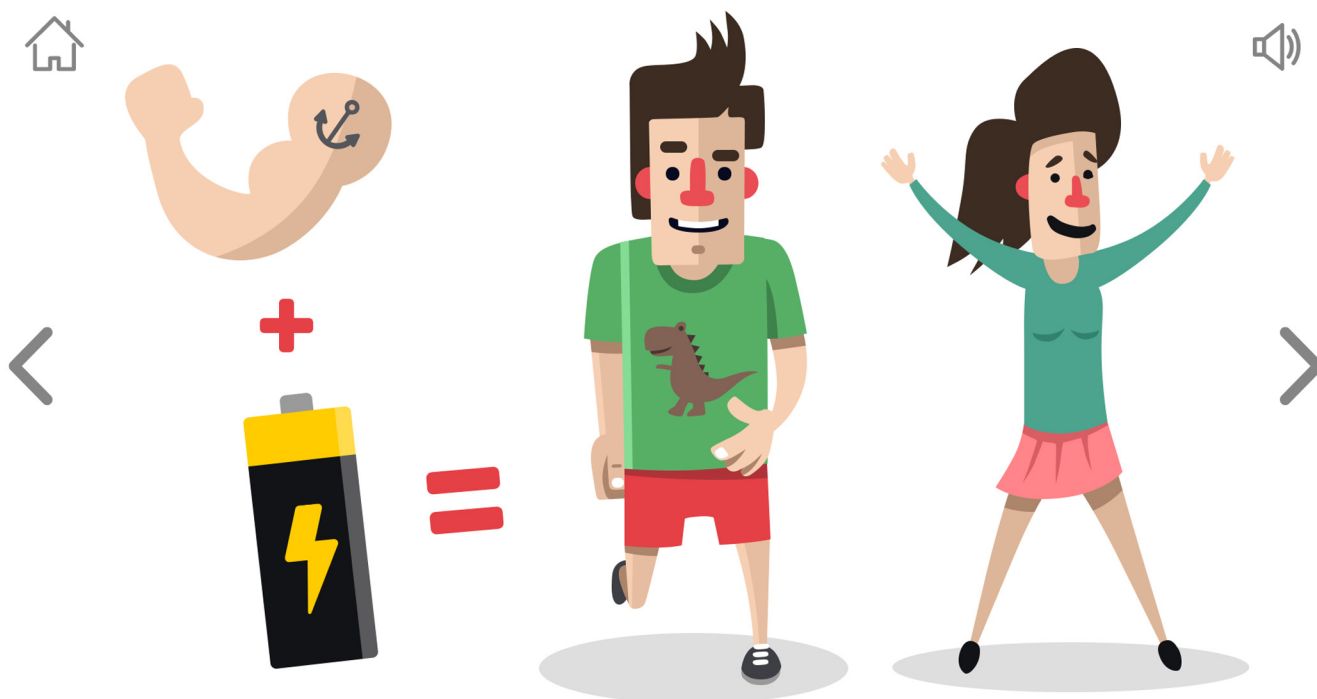
- chleba
- brambory
- rýže



VLÁKNINA

- luštěniny
- zeli

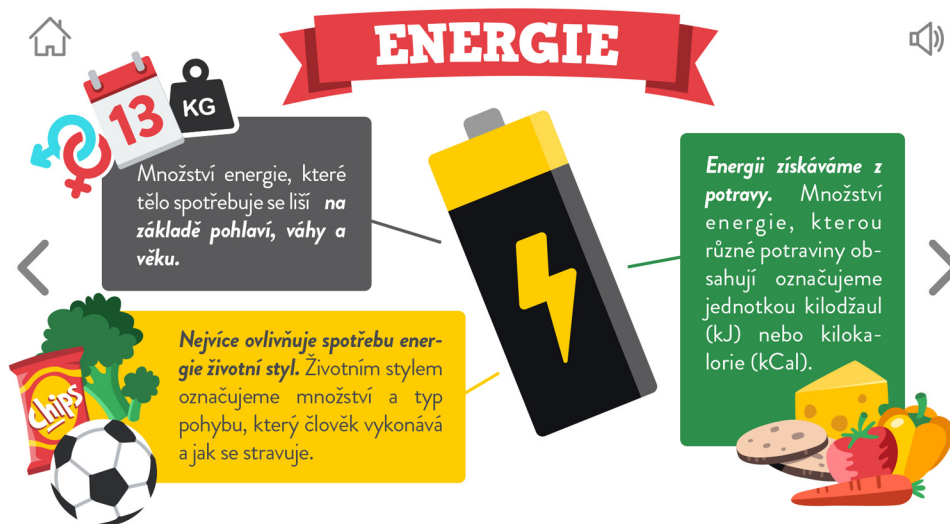




Učitel: Víme tedy, že energii nám dodávají živiny z jídla a když svaly dostanou potřebnou energii, dochází k tomu, že se můžeme hýbat a dělat vše, co nás baví.

Občas se ale stane, že tělo přijme energie víc, než zvládne spotřebovat. Musíme si proto dávat pozor, kolik energie našemu tělu stačí, abychom jí v jídle nepřijali víc, než je potřeba.

Kliknutím na šipku vpravo přejdete na další slide.



Učitel: To, kolik naše tělo spotřebuje energie, závisí na pohlaví, hmotnosti a věku. To ale nejsou jediné faktory, které spotřebu energie ovlivňují. Víte, jaké jsou další faktory?

Děti odpovídají, že druh jídla, co sníme, jak moc se hýbeme apod.

Učitel: Ano, a takové faktory označujeme jako životní styl. Co v jakém množství jíme, kolik pohybu věnujeme našemu tělu – to vše ovlivňuje, kolik energie si tělo vezme a využije.

Různé potraviny mají různé množství energie. Energii měříme ve dvou jednotkách. Buď v kilojoulech, nebo v kilokaloriích. Většina potravin by měla mít množství energie, kterou obsahuje, vypsáno na obalu. Podle toho víme, kolik můžeme dané potraviny sníst, abychom to s energií nepřehnali.

Pozn.: 1 kCal = 4,185 kJ

Doporučený příjem živin pro chlapce: **11–14 let** – 2510 kCal (10500 kJ);
15–18 let – 2990 kCal (12500 kJ)

Doporučený příjem živin pro dívky: **11–14 let** – 2390 kCal (10000 kJ);
15–18 let – 2295 kCal (9600 kJ)

Hodnoty DPŽ jsou přizpůsobeny na studující děti a nebere se ohled na případnou zvýšenou aktivitu (pravidelný sportovní výkon apod.).



Kliknutím na pole se otevřou informační okna s textem.

Učitel: Stejně, jako musíme přemýšlet, kolik daného jídla sníme, tak bychom měli přemýšlet i nad tím, jak náš denní příjem jídla rozložit. Víme, že bychom měli jíst alespoň 5× denně a s porcemi to nepřehánět. Ideální je přes den si porce rozložit. Na obrazovce vidíte energii skrze celý den a jak velkou část vašeho příjmu by měla tvořit snídane, oběd, večeře a svačiny.

Proč si myslíte, že je to rozloženo právě takto?

Nechat děti nadhazovat své názory, nápovědou jim jsou informační okna.

Učitel: Jak by podle vás měla vypadat vhodná snídane/oběd/večeře?

*Krátká diskuze s učitelem, nápovědou mohou dětem opět být informační okna. Zeptat se i na problematiku snídání, zda děti snídají, proč je to důležité apod. **Nezapomenout zmínit konzumaci mléka a mléčných výrobků, a to minimálně 2× denně.***

Pozn.: Snídane dodává energii po spánku na aktivity nového dne, zároveň zamezuje tělu, aby hladovělo. Hlad způsobuje vysílení organismu a tělo si začne „pro jistotu“ vytvářet zásoby pro případ dalšího hladovění. Také tak vzniká ukládání tuku v těle.

Vhodná snídane – větší množství ovoce, jogurt, mléko, přírodní neslazené cereálie.

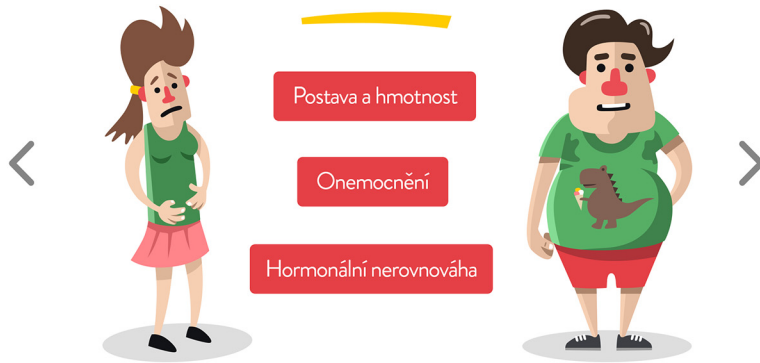
Vhodný oběd – maso/ryba/luštěniny, těstoviny/brambory/rýže, větší množství zeleniny.

Vhodná večeře – lehké těstoviny se zeleninou, obložený chléb, salát apod.

Vhodné svačiny – ovoce, zelenina, ořšky, obložený chléb.



NEVYUŽITÁ ENERGIE



Kliknutím na červená okna se otevře informační okno, kliknutím na informační okno se pak obrazovka vrátí do původního zobrazení.

Učitel: Říkali jsme si o tom, že bychom to neměli s dodáváním energie tělu přehánět a že spotřeba energie závisí i na tom, jak moc se hýbeme.

Když tělu dodáme víc energie, než zvládne spotřebovat, začne si nadbytečnou a nevyužitou energii ukládat na pozdější aktivitu. Pokud tělu ale neposkytneme ani poté další aktivitu a budeme energii jen přijímat, může se stát, že dojde k těmto případům.

Děti chodí k tabuli, klikají na červená okna a čtou informační text.

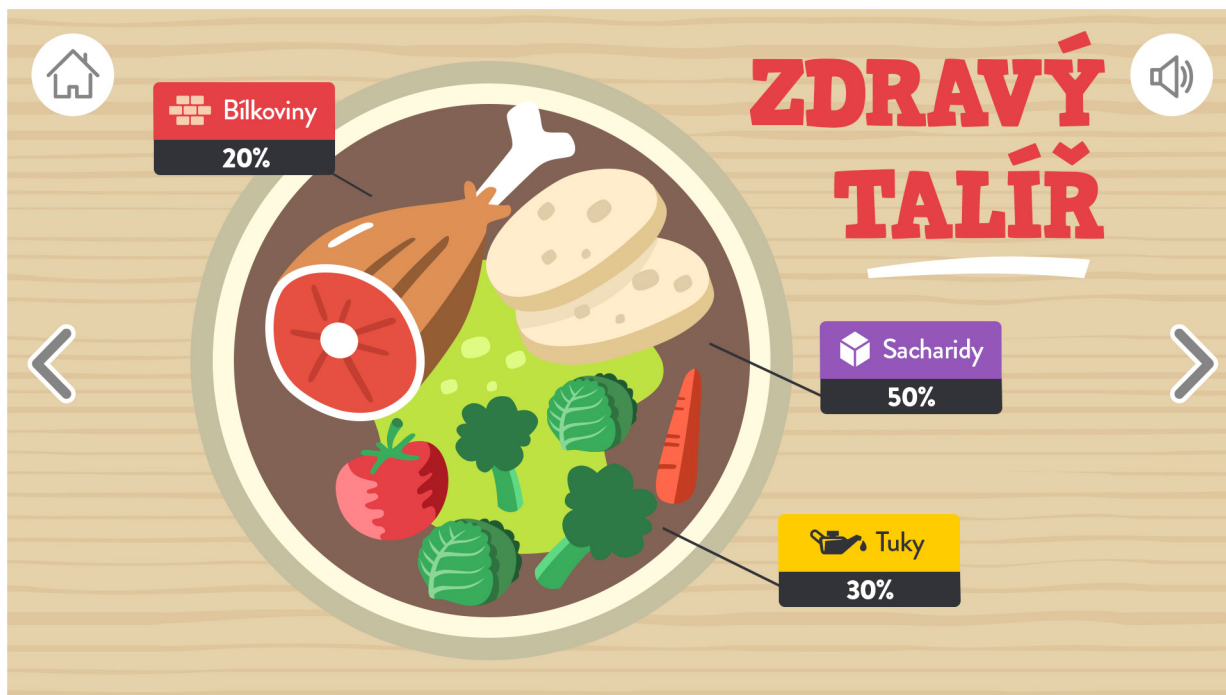
Učitel: Například vysoká hmotnost nebo vyšší pocení je něco, co většinou nechceme, ale i to způsobuje nadměrný příjem tučných nebo přislazovaných potravin. Víte, které potraviny tyto problémy způsobují?

Chipsy, smažená jídla (hranolky, fast food apod.)

Učitel: Dalším problémem, který je způsobem zvýšeným příjmem jídla a nízkou pohybovou aktivitou a který mnohdy nezaregistrujeme, jsou různá onemocnění, jako je třeba cukrovka nebo vážná onemocnění srdce a cév.

Jak se podle vás můžeme těmto problémům vyhnout?

Děti navrhnou možná řešení – jíst přiměřeně, nepřejídat se, jíst správná jídla, pravidelně se hýbat.



Učitel: Říkali jsme si, že k tomu, abychom se vyhnuli ukládání nadbytečné energie, je potřeba vyvážená strava a pohyb. Proto tu máme zdravý talíř, který nám ukazuje, jak velkou část by na talíři měly zabírat různé živiny. Jsou potraviny u kterých v množství živin převažují bílkoviny, jako například různá masa nebo ryby. Ty ale mnohdy obsahují i vyšší množství tuků (např. vepřové maso).

Větší množství sacharidů většinou na talíři nalezneme v podobě příloh. Myslíte si, že je rozdíl když přijmeme sacharidy z brambor nebo z knedlíků?

Děti zkoušejí odpovědět – brambory jsou přirozeným zdrojem komplexních sacharidů, které jsou pro tělo prospěšnější.

Učitel: Vypadá váš talíř stejně nebo se v něčem liší?

Krátká diskuze učitele s dětmi.

Přechod na další slide.



SPALOVAČ NADBYTEČNÉ ENERGIE



Minimálně 1 hodina denně.

Pohyb trénuje naše svaly, srdce a plíce aby byly výkonnější.



Aktivní pohyb zabraňuje nevyužité energii aby se proměnila v podkožní tuk.

Učitel: Pohyb je nejlepším spalovačem nadbytečné energie. Abychom se vyvarovali ukládání nadbytečné energie. Měli bychom pohybu věnovat alespoň 1 hodinu. Pohyb nejenže spaluje přebytečnou energii, ale zároveň i trénuje naše svaly, plíce a srdce, které jsou pak výkonnější a zdravější.

Kolik času věnujete pohybu vy?

Opět krátká diskuze s dětmi, jak moc se hýbou, co případně dělají za sport, proč se nehýbou, pokud jejich odpověď bude záporná apod.

PO TÉTO SCÉNĚ NÁSLEDUJE KONEC LEKCE.