



Nestlé Pro Zdraví Děti



# OVOCE & ZELENINA



**MANUÁL**  
PRO LEKTORY



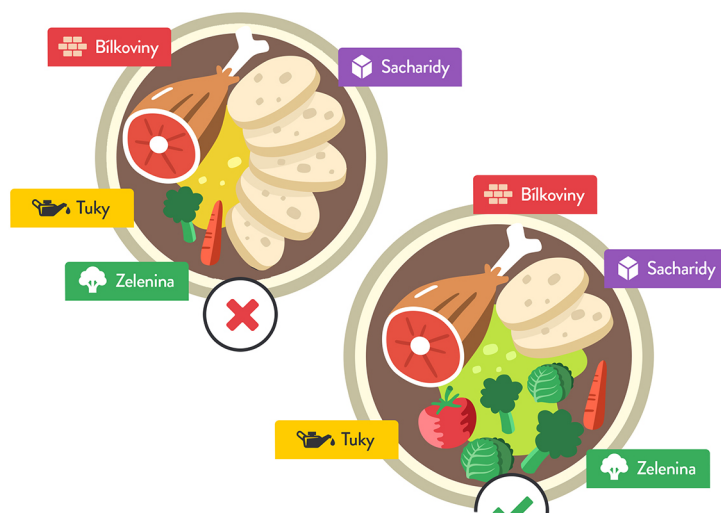
Nestlé Pro Zdraví Děti

## OVOCE & ZELENINA



*Tato brožura obsahuje graficky zpracované a textové informace o ovoci a zelenině, lokálních potravinách a o tom, jak by měl vypadat zdravý talíř.*

# ZDRAVÝ TALÍŘ



## ZDRAVÝ TALÍŘ

**Učitel:** Určitě jste už někdy slyšeli o zdravém talíři. Zdravý talíř by měl obsahovat přesně ty živiny, které naše tělo potřebuje a přesně v tom množství, které potřebuje. Který z těchto dvou talířů je podle vás zdravý talíř?

*Děti odpovídají, že ten vpravo. Náповědou jim jsou značky u obrázků talířů.*

**Učitel:** V čem se podle vás tyto dva talíře liší?

*Děti zkoušejí odpovědět, rychlý sled odpovědí.*

**Učitel:** V jedné porci vašeho jídla by měla mít největší podíl zelenina, nejlépe v syrové podobě, protože si tak udrží nejvíce vitamínů. Bílkoviny nám dodá maso, ryby nebo luštěniny jako například fazole. Sacharidy nemusejí být nutně sladké, najít je můžeme většinou v přílohách, které by měly zabírat čtvrtinu talíře a tuky bychom měli jíst vyváženě půl na půl rostlinné a živočišné.

Napadají vás ještě další způsoby, jak připravit zeleninu, aby měla pořád spoustu vitamínů?

*Děti odpovídají - vařená, pečená, dušená na páře.*

*Pozn.: Nejlepší způsob, jak konzumovat zeleninu a ovoce, je v syrovém stavu, dále pak připravovanou na páře. Dlouhým vařením ve vodě nebo smažením ztrácí potravina na kvalitě, co se vitamínů a minerálních látek týče, většinou i na chuti.*

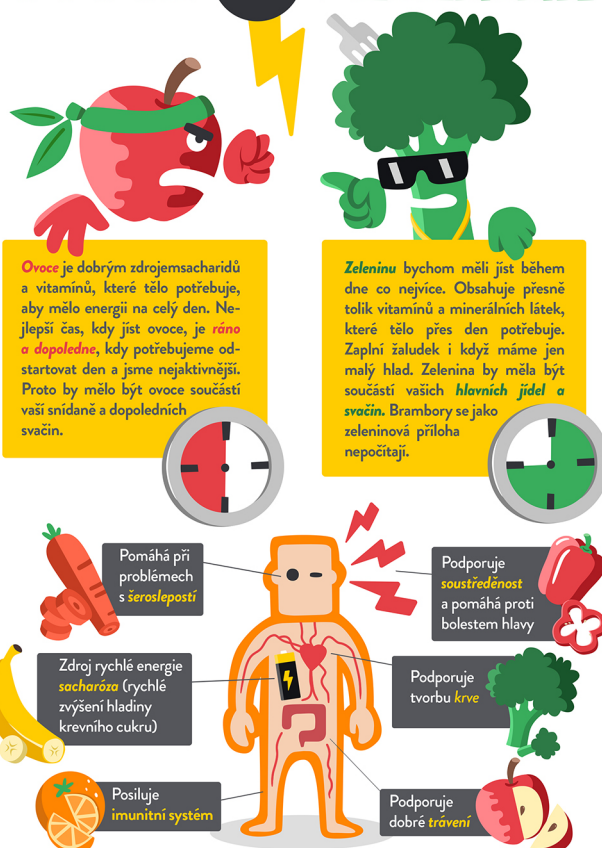
**Učitel:** Který z těchto dvou talířů se nejvíce podobá tomu, co jíte doma/ve školní jídelně?

*Nechat děti odpovídat.*

**Učitel:** Čím byste nahradili knedlíky na obrázku, aby byl náš zdravý talíř ještě zdravější?

*Děti odpovídají - brambory, těstoviny, rýže.*

## OVOCE VS. ZELENINA



## OVOCE VS. ZELENINA

**Učitel:** I když jsou jak zelenina, tak ovoce zdravé a prospěšné, jsou věci, ve kterých se liší. Čím si myslíte, že je zelenina jiná od ovoce a naopak? Myslíte, že záleží, kdy přes den jíme ovoce či zeleninu?

*Děti zkoušejí odpovídat, rychlý sled odpovědí.*

**Učitel:** Pojdme si společně o ovoci a zelenině něco přečíst a dozvědět se, jak to s nimi je.

*Děti postupně na vyvolávání čtou informační okna.*

**Učitel:** Vitamíny a minerální látky, které ovoce a zelenina obsahují, pomáhají tělu správně fungovat. Některé ovoce nebo zelenina obsahují odlišné vitamíny, a proto pomáhají tělu různě. Pojdme se podívat, čím různé druhy ovoce a zeleniny pomáhají.

*Na vyvolání děti jmenují různé druhy ovoce a zeleniny a čtou k nim informační okna.*

**Učitel:** Napadají vás ještě nějaké druhy ovoce nebo zeleniny, o kterých víte, že něčemu prospívají?

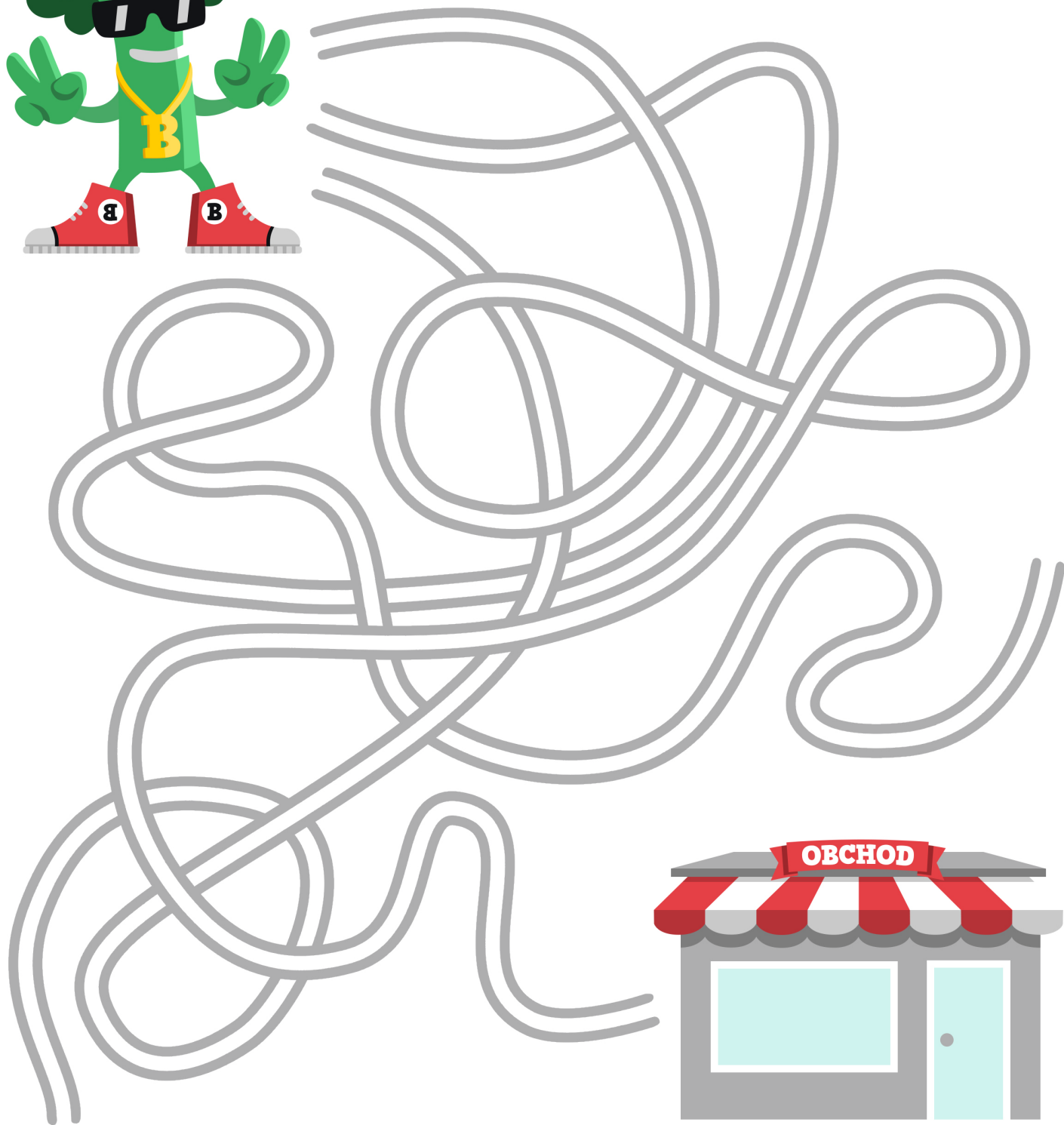
*Děti, pokud vědí, odpovídají. Pokud nevědí, pokračuje se dál.*

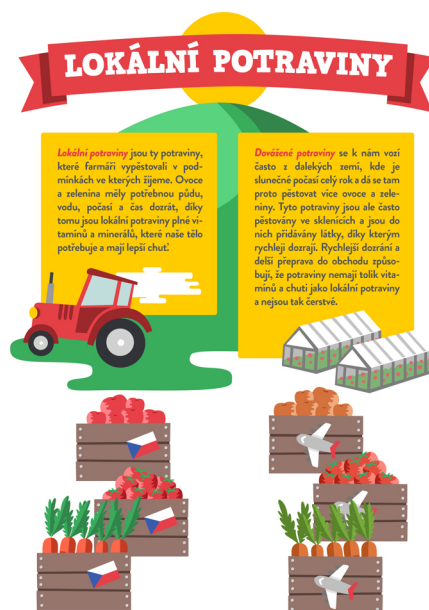


# NAJDI CESTU!



Pomůžеш najít Brokoličákovi správnou cestu do obchodu?





## LOKÁLNÍ POTRAVINY

**Učitel:** Co si myslíte, že znamená, když se o potravinech řekne, že je lokální?

*Děti se pokoušejí odpovědět.*

**Učitel:** Lokální potraviny jsou potraviny vyrobené nebo vypěstované v místě, kde žijeme nebo celkově v naší zemi. Na obrázku vidíme nalevo lokální ovoce a zeleninu a napravo ovoce a zeleninu dovezenou ze zahraničí. Je mezi nimi nějaký rozdíl?

*Děti odpovídají, že má ovoce a zelenina nalevo lepší barvu, je větší apod.*

**Učitel:** Protože se dovážená zelenina a ovoce pěstují více a častěji během roku, nestíhají pořádně dozrát a chybí jim to potřebné jako vitamíny, minerální látky a také chuť. Často se také ovoce a zelenina sklízí dřív, než úplně dozrají a dozrávají během převozu do našich obchodů, což jim ubírá na čerstvosti.

Věděli byste o nějakém ovoci nebo zelenině, které jste ochutnali a které u nás neroste?

*Děti vyjmenovávají různé, převážně exotické ovoce.*

**Učitel:** A přesně takové ovoce/zelenina se k nám musí dovážet, protože u nás neroste. Myslíte si, že je dobré takové ovoce/zeleninu jíst spíš než ovoce a zeleninu, které rostou u nás?

*Děti odpovídají, že ne.*

**Učitel:** Shrňme si, proč je lepší konzumovat lokální a sezonní ovoce a zeleninu!

**Ovoce a zelenina obsahují velké množství vitamínů a minerálních látek, které naše tělo potřebuje, aby dobře fungovalo.**

**Když má ovoce a zelenina správné podmínky, jako jsou půda, voda, slunce a čas dozrát, získá více vitamínů, minerálních látek a má lepší chuť.**

**Sezonní ovoce a zelenina není přepravována tisíce kilometrů, a je proto čerstvější a nemusí být ošetřována chemickými látkami.**



# ZDRAVÝ TALÍŘ



Vyberte potraviny, které vidíte na obrázku nebo které vás napadnou. Tyto potraviny pak nakreslete na talíř v takovém množství, v jakém by měly na zdravém talíři být.

## SEZÓNŇÍ POTRAVINY

Jako sezónní potraviny označujeme to ovoce a zeleninu, která je právě v danou dobu zralá v místech, kde žijeme. Může se stát, že je nějaká zelenina či ovoce sezónní několikrát za rok - to protože během roku uzrívá víckrát.

Pokud kupujeme a jíme jídlo, které je právě v sezóně, máme záruku, že bude nej kvalitnější, plné vitamínů a živin a i jeho cena bude v tu dobu nejvýhodnější.

<b>LEDEN</b> jedlé kaštany porek růžičková kapusta řeřicha sladké brambory tuřín	<b>ÚNOR</b> růžičková kapusta čekanka	<b>BŘEZEN</b> nové brambory šibuk	<b>DUBEN</b> cibule jarní cibulka rebarbora
<b>KVĚTEN</b> řeřicha kedlubna cibule chřest salát špenát jahody	<b>ČERVEN</b> zeť brokolice cuketa řepa hrášek květák mrkvi rajčata třešně	<b>ČERVENEC</b> okurka paprika lilek celer	<b>SRPEN</b> česnek borůvky brokolice angrešt hrušky jablka maliny meruňky rektanový víně
<b>ZÁŘÍ</b> dýně ředkvičky kukuřice ostružiny patison brusinky rybič švestky	<b>ŘÍJEN</b> brambory houby lískové oříšky	<b>LISTOPAD</b> sladké brambory špenát tuřín jedlé kaštany datle	<b>PROSINEC</b> jedlé kaštany datle

## SEZÓNŇÍ POTRAVINY

**Učitel:** Co jsou to lokální potraviny, jsme si řekli, často se také o lokálních potravinách říká, že jsou, nebo nejsou sezónní. Věděli byste, co to znamená?

*Děti buď vědí a odpovídají, nebo neví a pokračuje se.*

**Učitel:** Když je ovoce nebo zelenina v sezóně, znamená to, že právě dozrává, a je tedy nejčerstvější. Takové potraviny mají mnohdy nejlepší chuť a obsahují nejvíce nám prospěšných živin, jsou také častokrát v době jejich sezony nejlevnější.

Když se podíváme do kalendáře, jaké druhy ovoce a zeleniny jsou zrovna tento měsíc v sezóně?

*Děti podle obrázků v brožůře čtou potraviny, které jsou zrovna v sezóně.*

*Je možné se děti také ptát, zda si něco někdy pěstovaly/pěstují sami na zahrádce, tudíž znají proces dozrávání a sklizení.*

**Učitel:** Pojďme si shrnout, co jsme se dnes dozvěděli!

**Víme, že největší místo na našem talíři by měly zabírat ovoce a zelenina, bílkoviny jako maso nebo fazole by pak měly tvořit stejnou část jako přílohy, které nám dodávají sacharidy.**

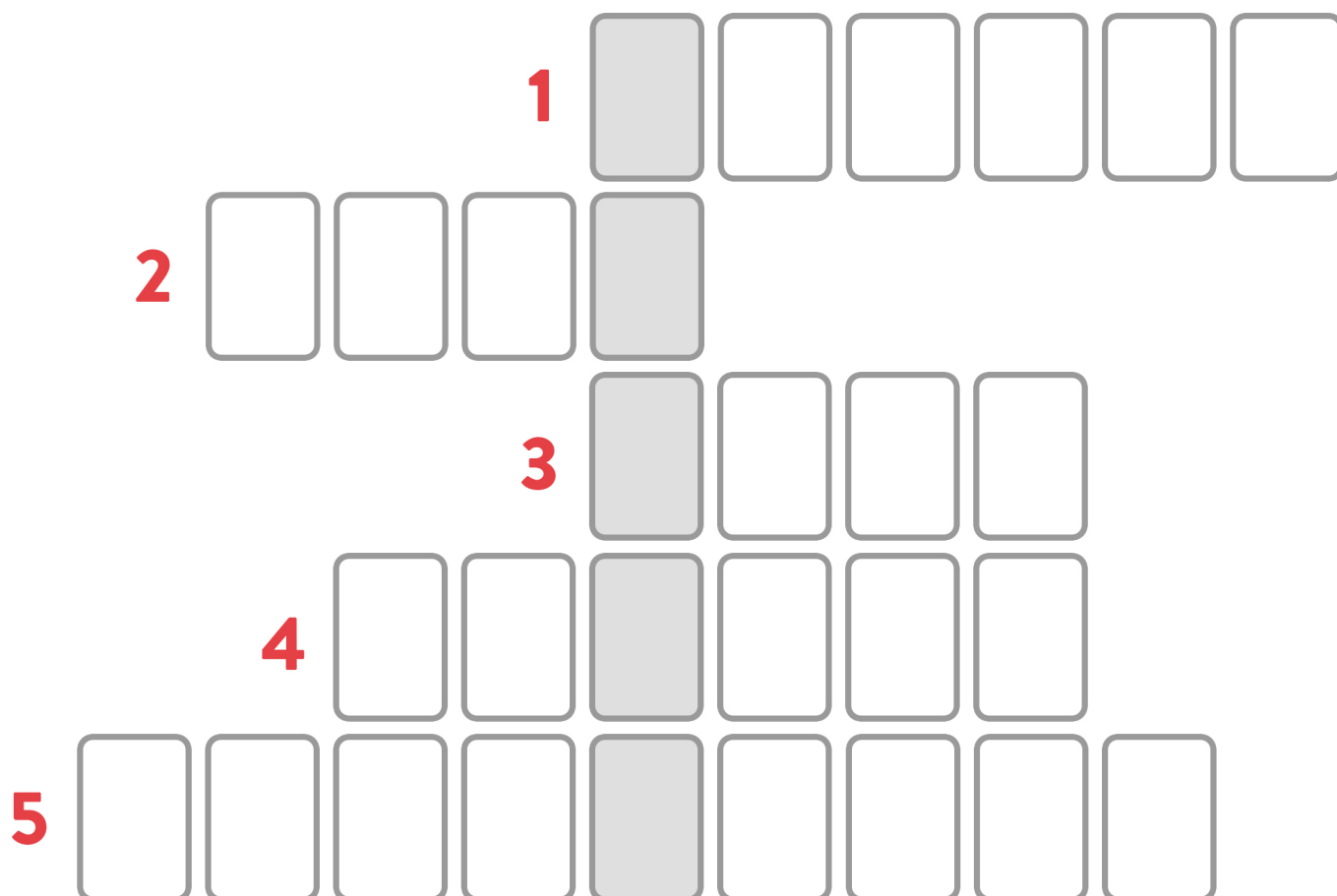
**Ovoce a zelenina je bohaté na vitamíny a minerální látky a různé druhy obsahují různé vitamíny a minerální látky, proto bychom měli jíst zeleniny a ovoce co nejvíce.**

**Nejlepší jsou lokální potraviny, které jsou zrovna v sezóně, protože nejlépe chutnají a mají nejvíce živin.**

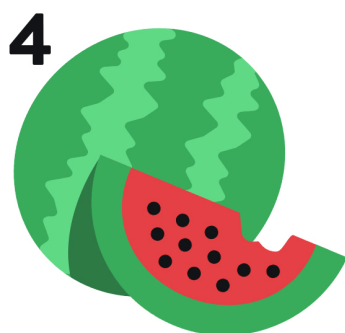


# TAJENKA

Vyplň do tajenky názvy ovoce a zeleniny, které vidíš pod tajenkou a odhal, jaké slovo skrývá!

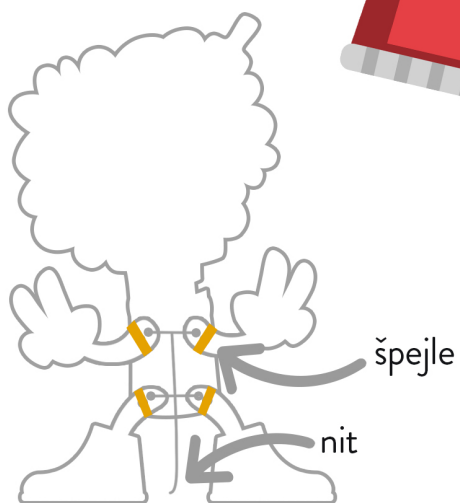


Tajenka: \_\_\_\_\_





*Složený brokoličák*



**BUDETE POTŘEBOVAT:** 4 kousky špejle, kousek niti, jehlu na šití