

Aktivita:

# HAMKY-MŇAMKY

Autor:

Bc. Agáta Šuleková, Materská škola, Sklárska 34, Poltár

Cesta na kurikulum:

TEMATICKÝ OKRUH	VEK DETÍ	TÉMA
Ja som	5 – 6 rokov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zdravé potraviny</li><li>• Zásady ochrany vlastného zdravia</li><li>• Zdravotný stav, postoje k zdraviu</li><li>• Počúvanie s porozumením</li></ul>
Príroda	5 – 6 rokov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Význam prírodného prostredia</li><li>• Hodnotenie prírodného prostredia</li></ul>

**Minutáž:** cca 60 minút (3 x 20 minút)

**Potrebujem:** interaktívnu tabuľu, PC a [prezentáciu Hamky – mňamky](#) – „kniha“ pre mamičky (i oteckov) plná nápadov a inšpirácií na prípravu kreatívneho jedla pre deti, veršovanú rozprávku Kristy Bendovej: Čudná torta, reklamné letáky predajní potravín, nožnice, lep, stôl, biely obrus, červený obrus, [prezentáciu Potravinová pyramída](#)

**Provokačná myšlienka:** Ak chceme aby sa naše deti zdravo rozvíjali po duševnej i fyzickej stránke, musíme pre ne zabezpečiť aj kvalitné zdroje výživy a vybudovať u nich správne návyky. Okrem toho im musíme pomáhať rozpoznať čo je skutočné jedlo a čo šikovne premyslený a vypracovaný marketing potravinových spoločností (od potravín v supermarketoch až po fast food reštaurácie). Naše deti musia vedieť, že takéto jedlo ich okráda o to najcennejšie čo majú – radosť z objavovania skutočného života: pohyb, estetika, priatelia, zábava a to, ako funguje svet, na ktorý ich my pedagógovia a rodičia pripravujeme.

**Krok po kroku:**

1. Na tabuľu umiestnite fotografiu dieťaťa odmietajúceho konzumovať predložené jedlo na tanieri. Diskutujte s deťmi o možných príčinách takeého stavu dieťaťa. Dajte deťom možnosť rozprávať o ich obľúbených, resp. neobľúbených jedlách, či potravinách, o príčine odmietania niektorých potravín. Vyhľadávajte s deťmi na internete obrázky kreatívneho jedla. Vytvorte virtuálnu knihu „Hamky - mňamky“ pre rodičov, ktorá bude zostavená z deťmi vybraných obrázkov rôznych druhov kreatívneho jedla. Knihu prezentujte na zasadnutí rodičovskej rady, prípadne v tlačenej forme v šatni na výstavke prác detí.
2. Predneste deťom rozprávku Čudná torta. Vhodnými otázkami ich navedte na reprodukciu rozprávky. Nech vlastnými slovami, za pomoci obrázkov prerozprávajú dej. Nechajte deti premýšľať o negatívnych dôsledkoch zlých stravovacích návykov a konzumácie potravín, ktoré vo väčšom množstve môžu byť pre človeka škodlivé. Vyzvite ich, aby ich vymenovali. Na overenie získaných kompetencií využite reklamné letáky predajní potravín. Dajte deťom za úlohu vystrihnúť obrázky rôznych potravín, ktoré následne umiestnia na stôl, ktorý je prikrytý z 1/2 bielym a z druhej 1/2 červeným obrusom. Obrázky nech umiestňujú podľa daného pravidla: na biely obrus položte potraviny zdraviu prospešné a na červený obrus potraviny, ktoré vo väčšom množstve sú zdraviu škodiace.
3. Spustíte [prezentáciu o potravinovej pyramíde](#). Vysvetlite deťom štruktúru zdravej výživy

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy

Téma: Stravovanie

Stupeň: MŠ

Aktivita: HAMKY-MŇAMKY



www.ekostopa.sk

vyobrazenej na obrázku. Upozornite na pomerné zastúpenie jednotlivých druhov potravín v pyramíde. Vedte s deťmi rozhovor o vitamínoch, ich vplyve na ľudský organizmus. Rozprávajte deťom o ekologickom nakupovaní, o tom, že je ekologickejšie nakupovať slovenské výrobky, pretože veci, ktoré boli vyrobené ďaleko, musia prekonať dlhú cestu, a pri ich prevoze sa minie veľa pohonných látok, ktoré znečisťujú ovzdušie. Upozornite deti na označenie výrobkov rôznymi symbolmi, logami, ktoré nám pomáhajú orientovať sa vo výrobkoch dovážaných z iných krajín. Zoznámte ich s logom Slovenský výrobok, Fair Trade, FSC a Bio. Vysvetlite im výrobu bio potravín. V závere prezentácie dajte deťom riešiť úlohy:

- Vymenuj aspoň 2 druhy tvojich obľúbených potravín, ktoré sa vyrábajú na Slovensku a aspoň 2 tvoje obľúbené druhy, ktoré sa musia dovážať.
- Vymenuj, ktoré mliečne výrobky rád jedávaš.
- Aký rozdiel je medzi vajíčkom a bio vajíčkom.
- Povedz, aké ovocie ti najviac chutí. Pestuje sa u nás alebo v cudzine.

