

Aktivita:

ÉČKA V POTRAVINÁCH

Autor:

PaedDr. Katarína Tomulcová, Stredná odborná škola Námestovo

Cesta na kurikulum:

PREDMET	ROČNÍK	TEMATICKÝ CELOK
Zdravoveda	1. ročník SOŠ	• Zásady hygieny výživy – hlavné zložky potravy
Ekológia	1. ročník SOŠ	• Ekológia ľudského zdravia
Chémia	2. ročník SOŠ	• Základy biochémie

Minutáž: 1 vyučovacia hodina

Potrebujem: obaly zo sladkostí, farebné papiere, čierne fixky, nástenka

Provokačná myšlienka: So stúpajúcou frekvenciou výskytu detskej obezity je stále aktuálnejšia problematika zdravej výživy detí a mládeže. Mnohé prieskumy a štúdie poukazujú na nedostatočnú konzumáciu ovocia, zeleniny, mlieka a mliečnych výrobkov a naopak, preferovanie sladkostí a pokrmov rýchleho občerstvenia. Žiaci často a radi konzumujú sladkosti. Poznajú zloženie týchto výrobkov? Vedia, že obsahujú mnohé prídavné látky? Keď sa už rozhodnú pre ich konzumáciu, kupujú a vyberajú si výrobky podľa zloženia?

Krok po kroku:

1. Predpokladom pre túto aktivitu je poznanie rozdelenia, významu a škodlivosti jednotlivých prídavných látok v potravinách. Je vhodné venovať tejto problematike samostatnú vyučovaciu hodinu.
2. Úlohou študentov je priniesť si na vyučovaciu hodinu obal zo sladkosti, ktorú majú radi a ktorú často konzumujú.
3. Každý študent individuálnou prácou analyzuje zloženie daného výrobku, so zameraním na výskyt prídavných látok. Tieto látky mnohokrát nie sú označené kódom pozostávajúcim z písmena E a troj- alebo štvormiestneho čísla, ale názvom.
4. Študenti pri práci využívajú zoznam prídavných látok uvedený na internete: www.emulgatory.cz/seznam-ecek, prípadne vlastný zoznam vytvorený na predchádzajúcej vyučovacej hodine.
5. Zloženie prineseného výrobku napíšu na papier a prilepia ho k obalu. Po ukončení individuálnej práce odprezentujú svoje zistenia a obal spolu s popisom priplnú na nástenku.
6. Spoločne porovnávajú zloženia jednotlivých sladkostí, analyzujú možný vplyv častej konzumácie týchto výrobkov na zdravie človeka.
7. Diskutujte na tému: Mám pri nakupovaní klásť dôraz na zloženie jednotlivých výrobkov? Prečo mám preferovať výrobky bez obsahu (prípadne s čo najmenším obsahom) prídavných látok? Je vhodné často konzumovať sladkosti?

Námety pre zábavno-poučné vyučovanie s témou ekologickej stopy

Aktivita: ÉČKA V POTRAVINÁCH

Autor: PaedDr. Katarína Tomulcová, vrámcí súťaže Hodina s Ekostopou

Téma: Nákup a vybavenie

Stupeň: SŠ



www.ekostopa.sk