

**Aktivita:**

# NAŠE NÁVYKY STRAVOVANIA

**Autor:**

Mgr. Klaudia Bócová, ZŠ Nábrežná 95, Nové Zámky

**Cesta na kurikulum:**

TEMATICKÝ OKRUH	STUPEŇ	OBSAHOVÉ ŠTANDARDY
Biológia	7. ročník ZŠ	• Životný štýl

**Minutáž:** 1 vyučovacia hodina

**Potrebujem:** IKT, [PowerPoint prezentácia](#) uvedená v tabuľke pri názve aktivity, malé kartičky

**Provokačná myšlienka:** Zdravie je ako perla v mori, ktorú si treba chrániť, ak sme zdraví, nechýba nám nič ku šťastiu.

**Krok po kroku:**

1. Rozprávajte sa so žiakmi o ich návykoch stravovania. Čo najčastejšie jedia? Aké je ich najobľúbenejšie jedlo? Čo jedia, aby boli zdraví?
2. Vysvetlite im, že dnes sa spolu pozriete na ich životný štýl. Že ich návyky odrážajú to, čo vedia o správnom stravovaní.
3. Žiakom pustíte Power Point prezentáciu [Zdravá výživa](#) a rozprávajte sa o danej téme.
4. Neskôr žiakov požiadajte, aby vám na malé kartičky napísali, čo najčastejšie jedia (minimálne 4 jedlá). Potom každý žiak prečíta, čo napísal na kartičku a nalepí ju na tabuľu.
5. Spoločne potom so žiakmi rozdeľte kartičky na zdravé a nezdravé jedlá.
6. Na záver žiaci vyhodnotia, ako sa stravujú. Zistia, či sú ich návyky správne. Rozprávajte sa o tom, čo by chceli na svojich návykoch zmeniť, či je ich cieľom osvojiť si zdravý životný štýl.

